Роман Наконечний
Христина Хіменес
Неоніла Нерода

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАВДАНЬ

Монографія

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2026

УДК 796.015.136:796.332:004.031.42"465*11/.12"(02)
Н22

Рецензенти:
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Валерія Тищенко
(*Запорізький національний університет*);

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики спорту
факультету фізичного виховання і спорту
Віктор Костюкевич
(*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*)

*Рекомендувала до друку вчена рада
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
(протокол № 6 від 16 червня 2026 року)*

Наконечний Р.

Н22 Тактична підготовка футболістів віком 11–12 років із використанням інтерактивних завдань : монографія / Роман Наконечний, Христина Хіменес, Неоніла Нерода. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. – 236 с.

ISBN 978-617-8135-43-0

У монографії представлено результати дослідження ефективності використання інтерактивних завдань у тактичній підготовці юних футболістів віком 11–12 років. Обґрунтовано доцільність упровадження авторської програми, що враховує психофізіологічні особливості дітей відповідного віку. Доведено її ефективність за допомогою використання контрольних тестувань та комп'ютерної програми «Ігрові ситуації». Результати впроваджено в футбольних організаціях Львова (ГО «Львівська академія футболу», КЗ ДЮСШ «Рух» Львів, ДЮШ ФК «Львів», КЗ ДЮСШ «Карпати» Львів), які займаються підготовкою юних гравців.

УДК 331.101.1(075.8)

© Р. Наконечний, Х. Хіменес, Н. Нерода, 2026
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, 2026

ISBN 978-617-8135-43-0

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ 5

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПЕРЕДУМОВИ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВИХ КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ 10

Значення тактичної підготовки у системі підготовки спортсмена в сучасному спорті 10

Тактична підготовка в командних ігрових видах спорту на етапі попередньої базової підготовки 20

Тактична підготовка в футболі на етапі попередньої базової підготовки 31

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей віком 11–12 років як передумова для ефективної реалізації тактичної підготовки у футболі 34

Резюме 39

РОЗДІЛ 2
ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ 41

Психофізіологічні властивості та психічні процеси футболістів віком 11–12 років 41

Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів 51

Структура та зміст традиційної програми підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки (за прикладом футбольної академії «Рух» Львів) . . . 69
Резюме . . . 81

РОЗДІЛ 3
ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ (НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ) ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАВДАНЬ . . . 83

Структура та зміст авторської програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки) із використанням інтерактивних завдань . . . 85
Зміст авторської комп'ютерної гри для тактичної підготовки футболістів «Ігрові ситуації» . . . 97
Аналіз ефективності програм тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки) із використанням традиційного та авторського підходів до побудови їх змісту . . . 101
Зміни показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років під впливом програм тактичної підготовки . . . 102
Зміни показників психічних процесів футболістів віком 11–12 років під впливом програм тактичної підготовки . . . 131
Резюме . . . 136

ВИСНОВКИ . . . 138

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ . . . 142

ДОДАТКИ . . . 164

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

А-З (А) – атака-захист (атака)
А-З (З) – атака-захист (захист)
АЛ (А) – атака лінії (атака)
АЛ (З) – атака лінії (захист)
АТ – артеріальний тиск
ВНАСТП – вправи на спеціальних тренажерних пристроях
ГО – громадська організація
ГФ – групова форма
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
ДЮШ – дитячо-юнацька школа
ЕГ – експериментальна група
ЕО – експертна оцінка
ЕПБП – етап попередньої базової підготовки
ЕПП – етап початкової підготовки
ЕСБП – етап спеціалізованої базової підготовки
ЗАНЧВ (А) – завершення атаки на четверо воріт (атака)
ЗАНЧВ (З) – завершення атаки на четверо воріт (захист)
ЗВ – змагальні вправи
ІЗ – інтерактивні завдання
ІФ – індивідуальна форма
КГ – контрольна група
КЗ – комунальний заклад
КПТ – комп'ютерне або письмове тестування
КЧСМ – критична частота світлового миготіння
КФ – командна форма
МЗЦ – мезоцикл
МКЦ – мікроцикл
МПК – максимальне поглинання кисню
МТБС – метод тренування без суперника
МТЗП – метод тренування з партнером
МТЗС – метод тренування з суперником

МТЗУС – метод тренування з умовним суперником

НЗ – нотаційний запис

НМ – наочний метод

НТЗ- навчально-тренувальне заняття

ПЕ – педагогічний експеримент

ПЗМР – проста-зоровомоторна реакція

ПКВ – практичні контрольні вправи

ПМ – практичний метод

СВНАКППН – спеціальні вправи на комп'ютерних пристроях або паперових носіях

СМ- словесний метод

ТЗ – тактичні знання

ТВ – тренувальні вправи

ТМ – тактичне мислення

ТН – тактичні навички

ТП – тактична підготовка

ТУ – тактичні уміння

ФК – футбольний клуб

ВСТУП

Одним з найбільш популярних видів спорту у світі сьогодні є футбол. Зважаючи на постійне зростання спортивних досягнень у ньому, відповідно триває постійний пошук нових інструментів для покращення системоутворюючих його процесів. Вагому частину у цьому займає напрям, пов'язаний з удосконаленням підготовки юних футболістів [97, 129].

На сьогодні прослідковується активний розвиток практичної складової у футболі, тоді як науково-теоретична складова не повною мірою співвідноситься з нею. Це добре простежується в діяльності приватних футбольних організацій, які займаються підготовкою футболістів. Набір дітей в такі клуби на системній основі проводиться вже із 3-х років. Водночас програмою «Футбол» (2003), згідно якої працюють тренери ДЮСШ визначено вік початку занять футболом 6 років. Це підтверджує дані фундаментальних праць з теорії спорту [117, 121]. При цьому сьогодні на практиці підготовки футболістів у державних організаціях спостерігається тенденція до ранньої спеціалізації. Відповідно існує суперечність між вимогами до футболістів, визначеними в теорії підготовки, та тими, які існують на практиці [68, 97].

Це засвідчує необхідність у пошуку нових, раціональних підходів до побудови навчально-тренувального процесу, які б, з одного боку дозволяли готувати спортсменів відповідно до вимог сучасного футболу, а з іншого – адекватно співвідносилися з їхніми анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями розвитку та виключали явища, форсування процесу підготовки [24, 237].

Отже, актуалізується потреба у проведенні досліджень пов'язаних із підготовкою футболістів на ранніх етапах багаторічного вдосконалення загалом та, зокрема, у межах тактичної підготовки адже, окрім вище зазначеного, практика футболу свідчить, що сьогодні вже на ранніх етапах підготовки футболістів важливо підбирати засоби та методи, які б розвивали у них вміння до реалізації різноманітних

тактичних завдань, що виникають під час тренувальної і змагальної діяльності [31, 32, 296, 298].

Зазначимо, що тактична підготовка тривалий час вважалася пріоритетом більш пізніх етапів багаторічного спортивного удосконалення, проте сучасні тенденції розвитку футболу спричиняють потребу введення різноманітних тактичних завдань у підготовці футболістів вже на початку етапу попередньої базової підготовки (11–12 років) [54, 97, 99, 117].

Проте, що віковий період 11–12 років, який припадає на етап попередньої базової підготовки у футболі [99] є оптимальним для початкової стадії цілеспрямованої роботи над тактичною підготовленістю юних футболістів свідчать також фізіологічні особливості становлення їхнього організму на даному етапі розвитку [301]. У дітей цього віку відбувається активне формування нервової системи. Відповідно вже в цей період з'являються належні передумови для ефективного формування базових засад тактичної підготовленості юних футболістів вже в 11–12 років [73]. Це в певній мірі вже обґрунтовано в деяких працях фахівців [31, 32, 42], проте нами не виявлено інформації щодо акцентованого впровадження засобів тактичної підготовки у тренувальний процес українських футболістів на ранніх етапах підготовки, незважаючи на існуючу практичну потребу.

Якісна реалізація тактичної підготовки на початкових етапах багаторічного вдосконалення, на нашу думку, можлива шляхом впровадження сучасних інтерактивних завдань, які б відповідали з одного боку віковим можливостям юних спортсменів, а з іншого – враховували сучасні вимоги до виду спорту [54]. Власне інтерактивні завдання передбачають творчу реалізацію дітей, розвиток їх уяви та мислення. У роботі з юними футболістами актуальним є зокрема застосування у тактичній підготовці різноманітних індивідуальних рухових завдань з м'ячем і без нього, в парах та групах; завдань, які б передбачали вибір можливих варіантів вирішення тієї чи іншої футбольної ситуації тощо [39]. Не менш доцільним на сучасному етапі розвитку спорту виявляється застосування комп'ютерних технологій у роботі зі спортсменами [119]. Зокрема для футболістів ефективним для належного формування важливих компонентів тактичної підготовленості може виявитися розв'язання різноманітних тактичних завдань у віртуальному

середовищі. Це дасть змогу підвищити ефективність процесу тактичної підготовки загалом та паралельно сприятиме підвищенню мотивації та створенню зацікавленості до занять футболом [61, 241].

Варто зазначити, що в сучасній науковій базі ігрових видів спорту (волейбол, гандбол, баскетбол) вже є наявні праці, у яких описується реалізація тактичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення шляхом застосування сучасних інтерактивних завдань [75, 128, 135, 137].

Говорячи про футбол у цьому контексті, варто згадати про праці В. Супрунович (2009, 2010, 2013), яка описує ефективність проведення контролю за рівнем тактичної підготовленості футболістів на різних етапах багаторічної підготовки за допомогою використання новітніх інтерактивних засобів.

Отже, в теперішній час існує суперечність між практичними потребами для забезпечення раціонального процесу тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки та наповненням теоретико-методологічної бази, яка не містить в собі достатньої кількості сучасних методів і засобів, щоб забезпечити відповідну тактичну підготовку юних футболістів на практиці. Активний розвиток інноваційних технологій сприяє пришвидшеному фізіологічному та інтелектуальному розвитку дітей, тому можна припустити, що шляхом застосування сучасних підходів з використанням інтерактивних завдань цілком виправдано вважати етап попередньої базової підготовки 11–12 років, як початок цілеспрямованого впливу на процес тактичної підготовки футболістів.

РОЗДІЛ 1
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПЕРЕДУМОВИ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВИХ КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Значення тактичної підготовки у системі підготовки спортсмена в сучасному спорті

Система – сукупність елементів, що знаходяться у взаємозв'язку один з одним і утворюють певну цілісність, єдність. Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатогранним явищем, що містить в собі велику кількість різноманітних засобів та методів, які використовуються для здобуття спортсменом найвищих спортивних досягнень в обраному виді спорту [44, 121].

Згідно сучасних уявлень система підготовки спортсменів складається з двох підсистем: процесної і персоніфікованої. Перша з названих підсистем включає змагальну, тренувальну діяльність та відновлення. Друга підсистема, своєю чергою містить дві взаємодіючі структури: керовану (спортсмен, середовище) та керуючу (тренер, забезпечуючий персонал) [40, 162].

Продуктивний розвиток теорії підготовки спортсменів багато в чому обумовлюється правильним вибором стратегічних напрямків удосконалення системи підготовки спортсменів, виявленням резервів, закладених у розробці різних її компонентів [1, 121].

Сучасна теорія підготовки спортсменів розвивається у відповідності з основними тенденціями розвитку спорту, такими як: зростання конкуренції, значне зростання обсягів і інтенсивності тренувальних

навантажень, постійне зростання кількості змагань, удосконалення техніко-тактичних аспектів змагальної діяльності, підвищення вимог до функціональної підготовленості спортсменів, різке омолодження спорту тощо [98, 117].

Беручи до уваги вище згадані явища актуалізується потреба в проведені наукових досліджень у різноманітних напрямках спрямованих на оновлення та вдосконалення компонентів системи підготовки юних українських спортсменів [21, 60, 111].

Зокрема актуальними сьогодні є дослідження, пов'язані із пошуком нових, якісних підходів до побудови тактичної підготовки юних спортсменів (зокрема, футболістів) в Україні [1, 2, 80].

Слід відзначити, що саме цей компонент підготовки юних спортсменів, сьогодні актуалізується на практиці, зокрема в командних ігрових видах спорту. Водночас даних вітчизняної наукової літератури, які б стосувались даного питання недостатньо для ефективної реалізації зазначеного процесу [30, 104, 120].

Власне, щодо визначення фундаментального поняття «тактика», то у сучасній теорії спортивної науки існує декілька альтернативних думок науковців, які відрізняються між собою.

Зокрема на думку, В. М. Платонова тактика – це теорія і практика організації і проведення спеціалізованої діяльності для досягнень цілей в конкретних конфліктних ситуаціях на підставі принципів, схем і норм поведінки, сформульованих виходячи з встановлених правил [117].

Декілька науковців, які займаються зокрема питаннями футболу надали поняттю «тактика» трактування, адаптувавши його під особливості гри у футбол. Так, F. M. Clemente зазначає, що тактика – це частина стратегії, їй підпорядкована, її обслуговуюча. Власне, якщо стратегія передбачає досягнення кінцевої мети, то тактика вирішує завдання окремого матчу. Також, автор в ширшому розумінні описує тактику як сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, яка виражена в доцільних діях футболістів (команди), що спрямовані на досягнення мети в окремому матчі [187, 188].

Водночас за твердженням J. Mallo тактика – це організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасно враховує обумовлені взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника [227]. Близьким до цього є трактування тактики

і фахівчині Шинкарук О. А., яка характеризує її як організацію індивідуальних і колективних дій гравців для досягнення перемоги над суперником [161].

Характеристку поняттю тактика, зокрема у футболі надав Болобан В. М., визначивши її як доцільну організацію взаємодій гравців на футбольному полі, спрямовану на отримання ігрової переваги над суперником [9]. У цьому ж напрямі у своїй праці пропонував трактувати тактику футболу і науковець V. Frade, прирівнявши це поняття до планомірної, розумної гри, ціллю котрої є досягнення найкращого результату [266] та фахівці В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук [54], які притрималися схожого визначення щодо описуваного поняття.

Дещо в іншому ракурсі розглядали тактику футболу фахівці В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук та А. В. Соломонко у своїй праці, наголошуючи що це обдуманий спосіб ведення боротьби з суперником в рамках існуючих правил гри, що базується на вмінні і взаємодії гравців як можна швидше досягти успіху в грі і утримати його [129].

Якщо брати до уваги трактування поняття «тактика» в інших видах спорту, то можливо віднайти між ними певну схожість. Наприклад, О. Р. Задорожна стверджує, що «тактика» в сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах – це спеціальна (має особливе призначення) діяльність, яку реалізують відповідні суб'єкти персоніфікованої підсистеми системи підготовки спортсменів (керованої та керівної), та яка прямо чи опосередковано впливає на досягнення спортивного результату запланованої якості [35].

Щодо терміну «тактика в спорті», то велика кількість науковців (Островський М. М., Ткачук В. А., 2017; Bompa, T. O., & Haff, G., 2019; Ігнатенко С. М., Кузнецов С. М., Сушко Р. О., 2020) вважають, що – це доцільна та свідома зміна поведінки дії спортсмена або спортивної команди в залежності від умов та ситуації, яка складається (або яку запропонували) з метою досягнення успіху в спортивних змаганнях [38, 109, 178].

Своєю чергою F. M. Clemente стверджує, що під тактикою в спорті слід розуміти здатність спортсмена вирішувати завдання, які виникають у процесі змагальної діяльності, найбільш раціональними шляхами і способами в умовах безкомпромісної спортивної боротьби [186].

Також, спортивну тактику можна охарактеризувати, як спосіб об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка призводить до досягнення поставленої мети в конкретному змаганні [40, 171, 281].

В якості окремого поняття фахівцями В. С. Келлером та В. М. Платоновим розглядається «тактика змагальної діяльності», яка трактується як комплекс цілеспрямованих способів об'єднання та реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил виду спорту, позитивних та негативних характеристик підготовленості, а також умов середовища [40]. При цьому, тактика змагальної діяльності включає в себе розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичній дії, які забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо загальний рівень підготовленості спортсмена є недостатнім для їх реалізації, і навпаки [135, 137, 185].

В теорії футболу розглядають і таке поняття як «тактика футбольного матчу». Визначається, що тактика футбольного матчу – це насамперед вибір системи та методу гри задля здобуття необхідного результату [54].

До вище перерахованих понять доцільно віднести і «тактику команди», що трактується як продумані індивідуальні дії окремих футболістів в межах командної гри [9].

Залежно від характеру спортивної боротьби в різних видах спорту та ситуаціях, що виникають в них, тактика може носити алгоритмічний, ймовірнісний і евристичний характер [56, 121].

Таким чином алгоритмічна тактика будується на раніше запрограмованих діях та їх реалізації. Така тактика особливо характерна для видів спорту, умови спортивної боротьби в яких організовані так, що спортсмени виступають окремо один від одного, без безпосереднього контакту, за послідовністю певного жеребу. Власне серед цих видів спорту включені до наступних груп:

1) складно-координаційні – кінцеві результати в яких зумовлені суб'єктивною суддівською оцінкою (спортивна і художня гімнастика, акробатика, аеробіка, фігурне катання, спортивні танці та ін.);

2) швидкісно-силові види циклічного характеру, результати яких оцінюються в точних кількісних вимірах сили і простору (легкоатлетичні стрибки і метання, важка атлетика та ін.);

3) спринтерські види, в яких суперники виступають одночасно, але між ними немає безпосереднього контакту.

Ймовірнісна тактика передбачає умисно-експромтні дії, в яких планується лише початковий сценарій, а варіанти подальших дій залежать від конкретних реакцій суперника чи партнерів. Вибір такої тактики є характерним для:

1) видів спорту циклічного характеру, що вимагають прояву витривалості;

2) ігрових видів спорту (зокрема футболу), в яких учасники змагань виступають у складі команд;

3) спортивних єдиноборств, для яких характерна пряма взаємодія із суперником;

4) багатоборств. Тактика в цих видах спорту складається з тактики окремих включених видів спорту і загальної тактики.

Евристична тактика будується на експромтному реагуванні спортсменів залежно від ситуацій, що виникають у процесі змагальної діяльності [40, 117]. Таку тактику обирають здебільшого висококваліфіковані спортсмени і команди, котрі мають високий рівень підготовленості та достатній досвід змагальної діяльності в обраному виді спорту і здатні оперативно та ефективно реагувати на ситуації, що виникають під час змагальної діяльності.

Одним з основних чинників результативності змагальної діяльності є розробка так званого тактичного плану на матч, бій, забіг тощо [247, 302]. При його розробці на змагання слід враховувати техніко-тактичні і функціональні можливості спортсменів, досвід тактичних дій кращих спортсменів окремого виду спорту, відомості про суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість, планування варіативності тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборствах) тощо [39].

До прикладу однією з основних складових тактичної підготовленості в циклічних, швидкісно-силових і складно координаційних видах спорту є вибір раціональної тактичної схеми, і її використання незалежно від дій основних конкурентів [44, 117, 225].

Планування тактики гри в командних ігрових видах спорту (футболі, волейболі, баскетболі, гандболі та ін.) насамперед реалізується

через індивідуальні, групові та командні дії гравців однієї команди в різноманітних фазах гри (захист-атака) [101, 155, 156]. Важливим також є вибір так званого методу гри – завчасно спланованих цілеспрямованих дій гравців команди у різних фазах гри: фазі володіння м'ячем – команда володіє м'ячем і намагається забити гол у ворота суперника; фазі відбору м'яча – команда спрямовує свої зусилля, щоб відібрати м'яч у суперника [130]. При цьому тактика гри у фазі володіння м'ячем реалізується в індивідуальних, групових і командних діях, а тактика гри у фазі відбору м'яча передбачає організацію індивідуальних, групових і командних дій з метою запобігання атакуючим гравцям суперника атакувати власні ворота.

Продовжуючи розгляд питання різновидів тактики слід зупинитися детальніше не індивідуальній, груповій та командній.

Індивідуальна тактика – це система індивідуальних дій, яка ґрунтується на вмінні з декількох можливих рішень у даній ігровій ситуації обрати найбільш вірне.

В командних ігрових видах спорту вона включає дії без м'яча і з м'ячем. До дій без м'яча належать відкривання гравця у вільну зону і відволікання уваги суперника. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, залежить стиль гри команди. До індивідуальних дій з м'ячем належать: ведення, фінти, передачі, удари по воротах та ін.

Індивідуальна тактика у фазі відбору м'яча визначає дії проти нападаючих без м'яча (закривання гравця, протидія нападаючому при виході на зручну позицію, вибір позиції під час перехоплення м'яча), а також з м'ячем (відбір м'яча, активна перешкода нападаючому під час передачі, завершення атак). Перекривання гравця здійснюється з метою перешкодити йому отримати м'яч. Захисник розташовується між суперником і своїми воротами. Його позиція залежить від місця знаходження: суперника (напрямку і швидкості пересування), м'яча (траєкторії та швидкості польоту) та партнерів по команді.

Основу *групової тактики* в командних ігрових видах спорту у фазі володіння м'ячем складають різноманітні комбінації. Комбінації бувають завчасно підготовлені та імпровізовані (непередбачені). Групова тактика в захисній фазі передбачає взаємодію двох чи більше гравців з метою протидії супернику в його атакуючих зусиллях. До групових

тактичних дій належать: страхування, переключення і груповий відбір м'яча.

Командна тактика в командних ігрових видах спорту у фазі володіння м'ячем являє собою організацію колективних дій всієї команди з метою подолання організованих захисних дій суперника. Командна тактика у фазі відбору м'яча зводиться до організації колективної взаємодії, яка дозволяє позбавити суперника переваги в ігровому просторі і можливості атакувати ворота. Командна тактика передбачає швидку концентрацію сил у небезпечній зоні, перегрупування і забезпечення страхування захисних ліній [54, 55].

Виходячи з важливості питання тактики у сучасному спорті загалом і спортивних іграх зокрема слід констатувати, що одне з ключових місць практично на всіх етапах багаторічної підготовки, в системі підготовки спортсменів займає тактична підготовка [1].

Процес тактичної підготовки – це педагогічний процес, що спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності [97].

Конкретніше щодо «тактична підготовка футболіста» В. М. Костюкевич запропонував визначати його як комплексний процес, що включає оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних офіційних ігор, в яких футболісти вдосконалюють та доводять до оптимального рівня власну тактичну майстерність [57].

Велике значення в сучасній тактиці має вміння розкрити тактичний план суперника, збираючи і осмислюючи інформацію про нього до змагання або під час спортивної боротьби. Разом з тим необхідно приховувати свої власні наміри. Встановлено, що нижчий рівень тактичної підготовленості спортсмена, тим більше інформації він дає супернику про свої наміри під час змагання. Усі тактичні дії спортсмена повинні бути підпорядковані інтересам колективу, команди [117, 141].

Структура тактичної підготовленості витікає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби [58, 187]. Ці завдання можуть бути пов'язані з:

1)особливістю змагань (серія змагань, відбіркові, основні тощо) в яких спортсмен (команда) готується прийняти участь;

2) особливістю формату змагань (кубки, чемпіонати, фінальні серії тощо) в яких спортсмен (команда) приймає участь [8, 46, 299].

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від різноманітних факторів, наприклад: оволодіння спортсменами технічними прийомами і способами їх виконання, здатністю швидко переходити від одного виду тактики до іншого (атака-захист) та ефективністю застосування форм тактики (індивідуальної, групової, командної) [31, 106, 131].

Для визначення рівня тактичної підготовленості спортсменів (команд) в сучасному спорті використовується велика кількість способів, проте базовими критеріями за котрими визначається рівень тактичної підготовленості спортсмена є:

1) рівень володіння засобами, формами і видами тактики даного виду спорту спортсменом (командою);

2) вміння спортсмена (команди) реалізувати запланований тактичний план на практиці гри, поєдинку, старту тощо;

3) вміння спортсмена швидко приймати рішення в стресових умовах під час змагальної діяльності [37, 117].

Щодо основних форм контролю тактичної підготовленості спортсменів, зокрема у футболі, які є найбільш розповсюдженими та інформативними з точки зору фахівців [54, 97, 117, 121] ми виявили такі, що визначені у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Форми контролю рівня тактичної підготовленості спортсменів

№	Форми контролю	Напрям застосування
1	Практичні контрольні вправи	Визначення рівня тактичних умінь, тактичних навичок та тактичного мислення спортсменів
2	Комп'ютерне або письмове тестування	
3	Нотаційний запис (аналіз відеофрагментів тренувань та змагань спортсменом)	
4	Експертна оцінка футболіста згідно визначених критеріїв (у межах тренувальної та змагальної діяльності)	

Для вдосконалення тактичної підготовленості, спортсмен повинен постійно розвиватись в таких напрямах як:

1) поповнення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики в обраному виді спорту;

2) освоєння нових елементів, прийомів, варіантів тактичних дій;

3) поновлення і поглиблення спортивно-тактичних умінь та навичок;

4) удосконалення тактичного мислення [20, 25, 136, 287].

Основними завданнями тактичної підготовки спортсмена є удосконалення вмінь та навиків, а саме: розвиток тактичних знань, умінь, навиків та тактичного мислення.

Зокрема, тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, методи, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності. Своєю чергою тактичні вміння – це форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені: вміння вгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо. Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації. Щодо тактичного мислення, то згідно тверджень фахівців – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, котре безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань [40, 49, 117, 121].

Одним із численних завдань тактичної підготовки також є регуляція поведінки спортсмена під час змагань, подолання можливих, відомих або раптово виникаючих труднощів [70, 300]. Зрозуміло, що в контексті цього завдання важливою є також роль психологічної підготовки, тому при його розв'язанні слід залучати засоби і методи обидвох зазначених сторін.

Щодо тактичної підготовки та тих її компонентів, які потрібно розвивати на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення, то тут варто відзначити, що даних вітчизняної наукової літератури сьогодні недостатньо для ефективної реалізації навчально-тренувального процесу в Україні [2, 255, 260], тому в значній мірі сучасні практики опираються на іноземний досвід, який є більш широкий.

Водночас сьогодні у тренувальному процесі дітей та юних спортсменів активно застосовують різноманітні засоби і методи тактичної підготовки, які в значній мірі зумовлені специфікою видів спорту.

Так, розповсюдженими на практиці засобами тактичної підготовки спортсменів є:

1) тренувальні вправи, що виконуються у полегшувальних умовах відносно змагань;

2) тренувальні вправи, що виконуються в ускладнених умовах (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);

3) тренувальні вправи, що виконуються при постійній зміні просторово-часових характеристик;

4) тренувальні вправи, що виконуються в умовах значного і постійно прогресуючого стомлення.

До засобів тактичної підготовки відносять також: змагальні вправи, що використовуються за завчасно визначеним алгоритмом, засоби наочного впливу (перегляд змагань, аналіз окремих фаз змагальних дій тощо), вправи на спеціальних тренажерних пристроях, спеціальні вправи на комп'ютерних пристроях або паперових носіях та інтерактивні засоби [32, 55, 117].

Методи тактичної підготовки спортсменів насамперед базуються безпосередньо на моделюванні змагальних ситуацій [40, 180] і також широко представлені у сучасному спортивному тренуванні. До актуальних зокрема належать визначені у таблиці 1.2.

Комплекс засобів та методів, які включаються в процес тактичної підготовки спортсмена в основному визначаються тенденціями розвитку виду спорту та прогресом загальної системи підготовки спортсмена [55].

Процес тактичної підготовки є розгалуженим, багатокомпонентним та містить у собі значну кількість піднапрямів. Раціонально побудована тактична підготовка на всіх етапах багаторічного удосконалення, з урахуванням усіх базових вимог до цього процесу в майбутньому може стати одним з визначальних чинників, який вплине на ефективність виступів спортсмена у змаганнях в дорослому віці [201, 213, 282].

Отже, в сучасній системі підготовки спортсмена, системне забезпечення процесу тактичного вдосконалення на кожному з етапів багаторічного удосконалення відіграє важливу роль [98, 103, 104].

Таблиця 1.2

Методи тактичної підготовки спортсменів

№	Методи		Характеристика
1	Словесні		Розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.
2	Наочні		Показ окремих вправ тренером або кваліфікованим спортсменом, показ тактичних схем на макетах ігрових майданчиків, демонстрація відео матеріалів тощо.
3	Практичні	Метод тренування без суперника	Основні рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання та навчання активному і свідомому їх аналізу.
		Метод тренування з умовним суперником	Використання допоміжних пристосувань: мішені, манекени, тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням.
		Метод тренування з партнером	Партнер є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій.
		Метод тренування з суперником	Уміння використовувати свої можливості у змагальних ситуаціях в умовах інформаційного і часового дефіциту

Тактична підготовка в командних ігрових видах спорту на етапі попередньої базової підготовки

Тактична підготовленість спортсмена є одним із визначальних чинників результативності його виступів під час змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту (футболі, волейболі, баскетболі, гандболі та ін.) [140, 244, 285]. Водночас в спортивній теорії до сьогодні вважається, що тактична підготовка є пріоритетним напрямом підготовки на пізніших етапах багаторічного удосконалення, таких як: спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей [117]. Так, один із провідних фахівців сфери спорту В. М. Платонов у своїй праці відзначає, що найбільше значення і відповідно, найбільшу питому вагу у тренувальному процесі

тактична підготовка займає на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, оскільки рівень тактичної підготовленості відіграє провідну роль у досягненні найвищих результатів у спорті. Натомість на більш ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення, на думку автора, тактична підготовка займає другорядну позицію, а засоби тактичної підготовки застосовуються лише для вирішення загальних питань теоретичної та практичної складових тренувального процесу спортсменів (табл. 1.3) [117].

Таблиця 1.3

Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення

№	Етап багаторічної підготовки	Ціль змагань	Результат змагань	Направленість підготовки
1	Початкової підготовки	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів.	Виконання заданих нормативів, здобуття початкового досвіду участі в змаганнях.	Зміцнення здоров'я дітей, навчання основам техніки виду спорту, розвиток фізичних якостей та ін.
2	Попередньо-базової підготовки	Планомірне підвищення спортивного результату.	Виконання заданих нормативів.	Різнобічний розвиток фізичних якостей, освоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації та ін.
3	Спеціалізованої-базової підготовки	Досягнення заданого рівня спортивних результатів.	Місце і результат в головних змаганнях, виконання заданих нормативів.	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка.

На противагу наведеним даним, варто відзначити, що за свідченнями окремих вітчизняних та іноземних фахівців сфери спорту [55, 174] спортсмени, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки вже цілком здатні до ефективної реалізації завдань тактичного характеру як під час тренувальної так і під час змагальної діяльності в обраному виді спорту. На підтвердження цьому факту виступають

і сучасні тенденції розвитку командних ігрових видів спорту, зокрема футболу, баскетболу тощо, що пов'язані із значною питомою часткою засобів та методів тактичної підготовки у системі підготовки спортсменів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення [72, 108, 168, 213, 298]. Ці етапи мають важливе значення у становленні спортивної майстерності гравців в командних ігрових видах спорту [4, 15, 16, 99], адже дитячий та юнацький вік, з точки зору розвитку організму людини до того ж вважається найсприятливішим періодом для формування нових рухових навиків та інтелектуальних здібностей [64, 105].

Волейбол. Одним із найпопулярніших та наймасовіших ігрових командних видів спорту в світі є волейбол [34], у змаганнях з якого простежується високий професіоналізм гравців, що, очевидно є наслідком ефективної реалізації підготовки юних волейболістів на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. В десятці кращих волейбольних команд Європи перебуває сьогодні і українська збірна [143]. Згідно навчально-тренувальної програми для ДЮСШ з волейболу в Україні процес багаторічної підготовки юних волейболістів поділено на декілька взаємопов'язаних етапів [15].

Етап початкової підготовки – 1–2 роки навчання (діти віком 9–10 років).

Ключовими завданнями підготовки, які вирішуються на цьому етапі у волейболі є: формування у дітей зацікавленості до занять волейболом; зміцнення здоров'я; різнобічний фізичний розвиток та навчання базовим технічним прийомам гри у волейбол. Згідно положень викладених у програмі цей етап спрямований загалом на розвиток фізичних та інтелектуальних якостей волейболістів, що лежать в основі успішних тактичних дій. В якості ефективних тренувальних засобів використовуються рухливі ігри і естафети, які вимагають прояву швидкості реакції і орієнтування у просторі, прудкості, кмітливості, спостережливості тощо. Водночас цілеспрямованої роботи з тактичної підготовки волейболістів на даному етапі не проводиться [15, 34].

Етап поглибленої спеціалізації [15, 34] (у фундаментальних джерелах [117] – попередньої базової підготовки) – 3–6 роки навчання (діти 11–14 років).

Основна робота на даному етапі проводиться в напрямку виховання стійкого інтересу до занять волейболом; підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості; створення міцного підґрунтя високої технічної підготовленості та створення передумов для ефективної підготовки на етапі спортивного удосконалення.

Спрямованість процесу підготовки в більшій мірі пов'язана із реалізацією завдань із фізичної підготовки, яка сумарно займає від 21,2 % до 33,2 %, тоді як частка спеціальної фізичної підготовки у цьому відношенні вже складає 12 %-16,6 %. Не менш важливу роль на цьому етапі підготовки волейболістів займає і їх технічна підготовка, питома частка якої у навчально-тренувальному процесі становить від 20,4 % до 26,8 %. Цікавим для нас є те, що з кожним роком на етапі поглибленої спеціалізації у волейболі зростає частка тактичної підготовки спортсменів (від 12 % до 20,4 %) [15]. Отже, вже на цьому етапі підготовки поступово формується фундамент тактичних знань, умінь, мислення спортсменів щодо обраного виду спорту – волейболу.

Водночас слід відзначити, що формування тактичних умінь юних волейболістів відбувається і в процесі навчання технічним прийомам, адже технічна та тактична підготовка нерозривно взаємопов'язані між собою. Навчання будується таким чином, щоб у змаганнях виявлялась єдність технічних та тактичних прийомів гри у волейбол [15, 243].

Етап спортивного удосконалення [15, 34] (у фундаментальних джерелах [117] – етап спеціалізованої базової підготовки) (7–9 роки навчання – 16–18 років). На даному етапі підготовка волейболістів проводиться здебільшого комплексно, а саме вирішуються завдання зі створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів; удосконалення спеціальної фізичної підготовленості; удосконалення прийомів техніки й тактики гри та формування психологічної стійкості для подальшої змагальної діяльності [15].

Дещо іншим по відношенню до попереднього етапу підготовки є розподіл складових тренувального процесу для цього етапу. Так, фізична підготовка займає близько 21,2 % від сумарної кількості годин. При цьому спеціальна фізична підготовка проводиться і займає орієнтовно 20,3 % від загального часу на підготовку спортсменів на цьому етапі. Що ж стосується тактичної підготовки, то її питома частка становить – 20,3 % [15, 47]. Варто, також відзначити, що частка тактичної

підготовки волейболістів на даному етапі у порівнянні з попереднім не змінилась, що вказує на те, що цілеспрямована робота над удосконаленням тактичної підготовленості гравців, згідно нормативних документів проводиться на більш пізніх етапах багаторічного спортивного удосконалення у волейболі [15].

Щодо конкретизації особливостей тактичної підготовки волейболістів на етапі спортивного удосконалення, то слід зазначити, що активно використовуються вправи тактичного характеру, ігрові вправи та двостороння гра. Формування тактичних умінь починається з підготовчих і підвідних вправ, продовжується у вправах з удосконалення техніко-тактичної майстерності, контрольних іграх та офіційних змаганнях [15, 27, 28, 34].

Послідовність навчання тактики гри у волейбол на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення відбувається за принципом від простого до складного. Основу тактичної підготовки волейболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення складає процес оволодіння конкретними навичками, які дадуть змогу гравцю ефективно діяти в умовах спортивної боротьби [34, 76, 243].

Для покращення тактичної підготовленості юних волейболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення використовуються також навчально-тренувальні ігри, які відтворюють змагальну діяльність. Даний підхід використовується також в інших командних ігрових видах спорту, зокрема футболі. Висока тактична майстерність сучасного волейболіста неможлива без розуміння особливостей тактики гри [15, 34]. Основною частиною тактичної підготовки є процес оволодіння конкретними навичками, які дають змогу гравцю діяти індивідуально або взаємодіяти з партнерами для виконання тактичних завдань під час тренувальної та змагальної діяльності [12, 15]. Можна виділити ряд чинників, що зумовлюють успішність тактичних дій волейболіста в грі.

1) рівень розвитку спеціальних якостей – швидкості складних реакцій, швидкості дій у відповідь, орієнтування, кмітливості тощо.

2) ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових умовах.

3) єдність перших двох чинників, що виражається у високому рівні оволодіння навичками індивідуальних і колективних тактичних дій у нападі та захисті [77, 136, 231].

Тактична підготовка не зводиться лише до навчання волейболістів тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції тощо) та уміння раціонально використовувати технічні прийоми. Власне, тому саме тактичні дії служать своєрідною формою організації дій волейболістів (індивідуально, в групах і команді) в умовах боротьби проти суперника, які надають можливість реалізувати якості, уміння і навички, котрі здобуті в процесі навчально-тренувальних занять [34, 76, 77].

Отже, на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення, тактична підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу юних волейболістів [15]. Проте, все ж не є його основною складовою для молодих спортсменів згідно нормативних документів [15].

Це в певній мірі, на нашу думку, не співвідноситься із реаліями сучасної практики, оскільки сьогодні змагальна діяльність набуває більш вагомого значення вже на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення у волейболі, а отже формування тактичного мислення, відповідних етапу тактичних знань та умінь вже повинно мати місце у навчально-тренувальному процесі.

Гандбол. Провідними країнами світу в підготовці гандболістів вважаються: Німеччина, Франція, Данія та ін. [128, 144]. Український гандбол також, упродовж кількох десятиліть вважався еталоном у Світі [111, 144]. Проте, на сьогодні для підготовки кваліфікованих українських гандболістів, необхідно удосконалювати підходи до навчально-тренувального процесу в Україні [137]. Зокрема, фахівці вважають, що одним з таких шляхів удосконалення є належна практична реалізація тактичної підготовки молодих українських гандболістів [58, 75, 137].

Модель багаторічної підготовки гандболістів була запропонована Лукашевичем М. В. [69]. Згідно його думки, процес багаторічної підготовки складається з чотирьох послідовних етапів на яких вирішують завдання всебічної підготовки гандболістів. Зокрема, етапів базової (попередньої) підготовки (9–13 років); початкової спеціалізації (12–15 років); поглибленої спеціалізації (14–17 років); спортивного удосконалення (16–19 років) [69].

Періодизацію багаторічного процесу підготовки гандболістів, також висвітлено в навчальній програмі для ДЮСШ та ін. з гандболу [16].

Під час реалізації процесу багаторічного спортивного удосконалення в спортивних школах, які займаються навчанням гандболістів в Україні, відбувається комплексне покращення усіх сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної, психологічної та ін.).

Згідно проаналізованих матеріалів з гандболу підготовка дітей та юнацтва відбувається, також в межах кількох етапів багаторічного спортивного удосконалення [69], які за назвами дещо відрізняються від тих, що визначені у фундаментальних теоретичних джерелах [117], проте за змістом відповідають їм.

Етап початкової підготовки та відбору (відповідає етапу початкової підготовки згідно В. М. Платонова [117] – 1–2 роки навчання (діти віком 9–10 років). Основними завданнями, що реалізовуються на цьому етапі є формування зацікавленості до занять гандболом, зміцнення м'язового апарату, розвиток фізичних якостей, розвиток спеціальних якостей, що обумовлюють успішне оволодіння технікою й тактикою гри. Водночас до арсеналу основних тренувальних завдань гандболістів на даному етапі цілеспрямований розвиток тактичної підготовленості не входить [16]. Початківці лише в теоретичному аспекті освоюють найпростіші позиції та можливі способи вирішення ігрових нескладних ігрових ситуацій [16, 128, 189].

Етап початкової спортивної спеціалізації (відповідає етапу початкової підготовки згідно В. М. Платонова [117] – 3–4 роки навчання (діти віком 10–11 років). В числі основних тренувальних завдань цього етапу – загальна та спеціальна фізична підготовка, навчання техніці й тактиці гри, удосконалення вольових та психічних якостей. При цьому формування тактичних знань та умінь юних гандболістів відбувається здебільшого в процесі навчання освоєння технічних прийомів [16]. Тренувальні заняття реалізовуються шляхом застосування: загальнорозвиваючих вправ, спеціальних вправ з м'ячем, однобічних та двобічних ігор [16, 128]. Роль тактичної підготовки у системі підготовки гандболістів у порівнянні з попереднім етапом все ще немає вагомого значення згідно запропонованого змісту програми. Про це свідчить факт, що відсоток використання спеціалізованих вправ спрямованих на підвищення рівня тактичної підготовленості спортсменів

на даному етапі підготовки по відношенню до попереднього не змінюється [16, 128, 189].

Навчально-тренувальна група (відповідає етапу попередньої базової підготовки згідно В. М. Платонова [117] – 5–8 роки підготовки (діти віком 11–15 років). Базовими завданнями підготовки гандболістів на цьому етапі є підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення техніки й тактики гри в захисті і нападі та виховання морально-вольових якостей [16].

У тренувальному процесі для підготовки юних гандболістів використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи з м'ячем, вправи тактичного спрямування та навчально-тренувальні ігри спрямовані на удосконалення психологічної підготовленості [16, 128]. Незважаючи на те, що у змісті тренувальних занять на цьому етапі підготовки в гандболі наявна вже більша кількість завдань, що пов'язані із тактикою ведення гри, відсоток вправ, що спрямовані на цілеспрямоване підвищення рівня тактичної підготовленості юних гандболістів все ж залишається низьким. Це пов'язано зокрема з тим, що головними завданнями підготовки залишається підвищення рівня технічної та фізичної підготовленості гравців навчально-тренувальних груп [16, 128].

Група спортивного удосконалення (відповідає етапу спеціалізованої базової підготовки згідно В. М. Платонова [117] – 8–10 роки підготовки (юнаки та юначки віком 15–17 років).

До ключових завдань підготовки на даному етапі належать: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, розвиток спеціальної працездатності гандболістів, удосконалення техніко-тактичної підготовленості та морально-вольова підготовка [16].

Серед основних засобів підготовки – загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи з м'ячем, одно – та двобічні ігри. Згідно проаналізованих нормативних та наукових даних відзначимо, що на цьому етапі багаторічного спортивного удосконалення гандболістів відбувається визначення ігрової функції гандболіста на майданчику [16, 128], що відповідно вимагає нарощування засобів тактичної підготовки гандболістів в межах їхньої підготовки. Водночас слід констатувати, що її значення все ж залишається другорядним, що на нашу думку є несприятливим аспектом для якісного підвищення рівня майстерності українських гандболістів [16, 128].

Підсумовуючи слід зазначити, що на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення роль тактичної підготовки гандболістів є незначною, що суперечить практичній реалізації даного процесу в Україні [128]. Ці дані не відповідають сучасним уявленням іноземних фахівців зі спорту, а також практиці підготовки закордонних дитячих та юнацьких команд з командних ігрових видів спорту [30, 172], тому є підстави переглянути змістовне наповнення нормативних документів з підготовки юних гандболістів в Україні та сприяти збільшенню обсягів тактичної підготовки вже на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення у цьому виді спорту та відповідно привести його у відповідність з вимогами сучасної міжнародної практики [16].

Баскетбол. Гра у баскетбол найбільш поширена та розвинена в країнах Європи та США. Достатньо популярний цей вид спорту і в Україні [120]. На сьогодні в нашій країні функціонує велика кількість організацій (здебільшого комерційно-спортивні), які займаються підготовкою юних баскетболістів починаючи вже з 3–4 років [108].

Водночас, за даними навчальної програми для ДЮСШ та ін. з баскетболу, тактична підготовка розглядається як друго- або ж і третьорядна (суттєво поступаючись фізичній та технічній) в навчально-тренувальному процесі юних українських баскетболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення [4]. Ми встановили, що процес багаторічного спортивного удосконалення в українському баскетболі, зокрема, що стосується дитячо-юнацького спорту включає групи підготовки, які своєю чергою відмінні за назвами від тих, які визначення у фундаментальних спортивних працях [117], водночас змістовно відповідають їм.

Групи початкової підготовки (відповідає етапу початкової підготовки згідно В. М. Платонова [117]) – 1–2 роки навчання (діти віком 8–10 років) та групи базової підготовки (відповідає етапу попередньої базової підготовки згідно В. М. Платонова [117]) – 3–5 роки навчання (діти віком 10–13 років). У цих групах відбувається всебічний розвиток юних баскетболістів, а саме робота з технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки.

Власне, що конкретніше стосується тактичної підготовки, то в цей період відбувається засвоєння індивідуальних і групових тактичних дій з одночасним розвитком оперативного мислення, орієнтування,

кмітливості та ініціативності. Основними засобами навчання тактичних дій є різноманітні ігрові вправи, рухливі ігри та естафети. Паралельно із засвоєнням індивідуальних тактичних дій починається вивчення групових і командних дій. Навчання починають з теоретичних аспектів тактичних дій (використовуються засоби демонстрації). Після цього баскетболістами практично засвоюється розстановка на певних позиціях та пересування по майданчику [4, 120]. Це свідчить про важливі акценти у тактичній підготовці вже у перші роки роботи з дітьми, котрі займаються баскетболом [4, 134, 208].

Етап спеціалізованої базової підготовки (відповідає етапу спеціалізованої базової підготовки згідно В. М. Платонова [117]) – 6–8 роки навчання (юнаки та юначки віком 14–17 років). У цих групах відбувається засвоєння індивідуальних, групових та командних тактичних дій завдяки розвитку логічного мислення, рухового і зорового аналізаторів. У системі командної гри втілюються тактичні дії за єдиним загальним планом, виконання якого передбачає комплексне застосування індивідуальних, групових і командних дій спортсменів. Спочатку вправи виконуються у спрощених умовах ігрової діяльності, згодом вони ускладняються шляхом поступового підвищення рівня протиборства. Одночасно засвоюються основні варіанти тактичних систем гри в атаці та захисті. При вивченні командних тактичних комбінацій та системних побудов кожен з баскетболістів отримує чіткі тактичні завдання. Згодом виконання цих завдань заохочуються проявом гравцями ініціативи, креативності та самостійності під час проведення навчальних і контрольних ігор [4, 120]. Паралельно з підвищенням тактичної підготовленості юних баскетболістів на даному етапі, також відбувається удосконалення решти сторін підготовленості спортсменів: технічної, фізичної, психологічної та ін. [4, 120].

На кожному з етапів тактична підготовка реалізовується шляхом теоретичного засвоєння загальних закономірностей та практичного оволодіння тактичними діями. Вивчення тактики гри починається з оволодіння дій у нападі, а потім – у захисті. Теоретичне ознайомлення з ними відбувається під час вивчення технічних прийомів та пояснення ситуації, в якій доцільно використати конкретний прийом. Практичне засвоєння тактики здійснюється під час удосконалення прийомів, розвивається вміння раціонального вибору дій залежно від

конкретної ситуації. Після оволодіння загальними засадами тактичних дій починається послідовне вивчення їх у системах гри [4].

Під час тренування важливо багаторазово повторювати дії, що вивчаються у різноманітних умовах: спрощених, відповідних до змагань та в умовах, що є складнішими за змагальні (наприклад, використання тактичних дій з максимальною швидкістю у скорочений час) [2, 4].

Головні завдання тактичної підготовки юних баскетболістів полягають у: вивченні загальних теоретичних закономірностей тактики та тенденцій її розвитку у сучасному баскетболі; удосконаленні інтенсивності, гнучкості та глибини тактичного мислення; оволодінні засадами тактики індивідуальних, групових і командних дій; удосконаленні тактичної майстерності у застосуванні прийомів, варіантів і систем гри та формуванні вміння втілювати розроблений план у змагальній діяльності незалежно від ситуацій, що виникають раптово [4, 120].

Вирішуються ці завдання у два етапи: – на першому – вивчають загальні питання тактики та її зміст, розвивають тактичне мислення вивчають і вдосконалюють основні тактичні прийоми та варіанти дій, системи гри; – на другому – вирішують більш складні завдання, вивчають теорію тактики та досвід найсильніших команд, формують здатності до детального аналізу власних дій та дій суперника, здійснюють практичне оволодіння складними тактичними варіантами, виховують здатність виконувати намічений план і маневрувати тактичним арсеналом у ході змагань [4, 120].

На кожному з етапів тактична підготовка здійснюється шляхом теоретичного засвоєння загальних закономірностей та практичного оволодіння тактичними діями. Вивчення тактики гри починається з оволодіння дій у нападі, а потім – у захисті. Теоретичне ознайомлення з ними відбувається під час вивчення технічних прийомів та в ході пояснення ситуації, в якій доцільно використати конкретний прийом. Практичне засвоєння тактики здійснюється в процесі удосконалення прийомів, коли розвивається вміння раціонального вибору дій залежно від конкретної ситуації. Після оволодіння загальними засадами тактичних дій починається послідовне вивчення їх у системах гри [4, 159].

Під час тренування важливо багаторазово повторювати дії, що вивчаються у різноманітних умовах – спрощених, відповідних до змагань,

в умовах, що є складнішими за змагальні (наприклад, використання тактичних дій з максимальною швидкістю у скорочений час) [2, 4].

Зрештою, на практиці тактична підготовка займає вагоме місце в навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів [4]. На ранніх етапах багаторічної підготовки баскетболістів, відбувається засвоєння індивідуальних, групових і командних тактичних дій з одночасним розвиненням: рухового-зорового аналізаторів, логічного-оперативного мислення, орієнтування, кмітливості та ініціативності [134, 159].

Проте, в навчальній програмі для ДЮСШ та ін. з баскетболу, зазначено, що пріоритетними напрямами підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення баскетболістів залишаються фізична та технічна [4].

Тактична підготовка в футболі на етапі попередньої базової підготовки

Процес підготовки юних футболістів в Україні реалізується на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення, а саме: початкової – 6–9 років (1–3 рік навчання), попередньої базової – 10–13 років (4–6 роки навчання) та спеціалізованої базової підготовки – 14–17 років (7–9 роки навчання) [97, 99].

Згідно, програми підготовки футболістів академії «Рух» Львів (використовувалась нами для порівняння з експериментальною програмою), виділяються наступні етапи багаторічної підготовки: початкової підготовки – 6–9 років, спеціальної підготовки – 10–13 років, поглибленої підготовки – 14–15 років та етап вдосконалення – 16–17 років. На кожному з зазначених вище етапів реалізуються відповідні завдання, що стосуються підвищення підготовленості юних футболістів, зокрема тактичної (табл. 1.4) [7].

У вітчизняній фаховій літературі, яка описує процес підготовки футболістів до спорту вищих досягнень, думки про роль тактичної підготовки на ранніх етапах багаторічного вдосконалення, різняться між собою [97, 99].

Таблиця 1.4

Етапність тактичної підготовки юних футболістів на ранніх етапах багаторічного вдосконалення

№	Основні етапи	Вік
1	Вік початку тактичної підготовки	З 6–7 років
2	Вік цілеспрямованого тактичного удосконалення футболістів	З 13–14 років
3	Навчання індивідуальним діям	З 6–7 років
4	Навчання груповим діям	З 10–12 років
5	Навчання командним діям	З 13–14 років

В навчальній програмі «Футбол» для ДЮСШ та ін., зазначено, що починаючи з етапу попередньої базової підготовки 11–15 років на тактичну підготовку футболістів виділяється 10–15 % (68–144 години) від загального часу процесу підготовки, що складає вагому частку навчально-тренувального процесу. Варто відзначити, що якісного змістовного наповнення програма немає, проте в ній визначені вимоги щодо тактичної підготовленості футболістів на етапах багаторічного вдосконалення, що формує потребу у пошуку новітніх засобів для ефективної реалізації процесу тактичної підготовки футболістів [99].

В програмі підготовки футболістів академії «Рух» Львів – тактична підготовка футболістів віком 11–12 років, складає 45–50 % від загального обсягу навчально-тренувального процесу.

У ще одній базовій праці (Багаторічна підготовка юних футболістів «Шлях до успіху»), у якій визначено особливості підготовки юних футболістів, у запропонованих навчальних модулях, рекомендується розвивати усі сторони підготовленості паралельно, проте проглядається спрямованість запропонованих навчально-тренувальних занять на розвиток тактичної підготовленості футболістів, практично на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення [97].

Наразі чітко проглядається тенденція в командних ігрових видах спорту (зокрема, футболі) до зсунення вікових етапів багаторічного вдосконалення в сторону омолодження, раннього початку цілеспрямованих занять спортом і появою нових підвищених вимог вже на ранніх етапах багаторічного вдосконалення до рівня підготовленості спортсменів, тому формується потреба у зміні підходу до планування процесу

підготовки спортсменів (футболістів) та пошуку новітніх адекватних засобів її ефективної реалізації. Враховуючи те, що рівень тактичної підготовленості футболіста відіграє важливу роль при визначенні загального рівня його кваліфікації в дорослому віці, на сьогодні оптимально починати процес тактичної підготовки з більш ранніх етапів багаторічного спортивного вдосконалення [43, 54].

До прикладу, в таких провідних футбольних країнах світу як: Іспанія, Італія Англія, Бразилія та ін., тактичній підготовці юних футболістів виділяється одна з основних ролей на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення [273, 279, 280].

Тактична підготовка починається фактично з початком занять футболом, адже процес підготовки побудований таким чином, що навчання техніці гри та розвиток фізичних якостей відбувається безпосередньо під час гри у футбол [192, 196, 269]. Одним з напрямів періодизації підготовки футболістів в провідних футбольних країнах Світу є так звана «тактична періодизація» запропонована Вітором Фраде [192, 267, 269]. Під цим поняттям автор пропонує розуміти набір засобів та методів спрямованих на інтегральну підготовку футболіста (технічну, тактичну, фізичну та психологічну) шляхом побудови навчально-тренувального процесу на використанні ігрових ситуацій, які зустрічаються під час змагальної діяльності [172, 196]. Використання даного підходу при підготовці юних футболістів в Європі надає змогу протягом останніх десятиліть виховувати кваліфікованих гравців, які виступають у найпрестижніших світових змаганнях [233, 234]. Також, існують альтернативні концепції, що стосуються періодизації підготовки футболістів запропоновані Хорстом Вейном («Ігровий інтелект в футболі») [298], Пако Сейрулло («Структуроване тренування») [216] та Раймондом Верхейеном («Футбольна періодизація») [292].

Проте, вище згадані автори у власних концепціях, також вказують на необхідність реалізації процесу підготовки юних футболістів в основному шляхом застосування вправ, які відтворюють умови змагальної діяльності [165, 261]. Адже застосовуючи ці вправи можна цілеспрямовано впливати на технічну, фізичну та психологічну підготовленість гравців [196, 228, 271, 278]. Дана концепція надає змогу раціонально використовувати час який затрачається на підготовку футболіста, підвищити ефективність підготовки гравця адаптуючи його

до умов змагальної діяльності та знизити ризик перенавантаження спортсмена шляхом створення позитивного емоційного фону під час навчально-тренувальних занять [171, 219, 220, 296].

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей віком 11–12 років як передумова для ефективної реалізації тактичної підготовки у футболі

За даними наукової літератури спортивного характеру, лише спортсмени з достатнім рівнем розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей можуть ефективно вирішувати завдання, які виникають під час навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності [24, 116, 301].

Ефективне вирішення завдань змагальної діяльності, залежить від рівня підготовленості спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної, інтегральної [170, 301].

Важливою стороною підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту є тактична. За умови відносної рівності технічної та фізичної підготовленості спортсменів, вирішальну роль у здобутті результату відіграє тактична [135, 137].

Водночас у контексті цього питання рівень анатомо-фізіологічного розвитку та психологічних властивостей організму людини в багатьох аспектах визначають його здатність до вирішення завдань тактичного характеру [165, 301]. Отже, знання щодо закономірностей фізичного та психологічного розвитку дітей 11–12 років може суттєво допомогти у визначенні об'єктивних передумов щодо початку реалізації цілеспрямованого процесу тактичної підготовки з ними [255, 260, 301].

Детальніше нами розглядалися особливості розвитку м'язової, нервової, серцево-судинної, дихальної систем, а також психічні особливості розвитку дітей у віці11–12 років.

М'язова система. Згідно підтверджених наукових даних вік 8–12 років характеризується помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму [15, 163]. Водночас у цьому віці інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів [4, 23].

Опорно-руховий апарат знаходиться на стадії формування, тому все ще не здатний витримувати значні напруження при довготривалій роботі. Процес закостеніння хребтового стовбура, грудної клітки, тазу і кінцівок триває до 15 років. Суглобо-м'язовий апарат у дітей значно еластичніший (хребет гнучкіший), ніж у дорослих але недостатньо міцний, тому і з цієї точки зору в цей період велике м'язове напруження має протипоказання [14, 82].

Великі м'язи у дітей розвиваються швидше, аніж малі, тому дрібні та точні рухи є ускладненими. В цей період важливим є гармонійний розвиток всіх груп м'язів, оскільки одностороннє збільшення однієї групи може привести до нерівномірного розвитку внутрішніх органів і порушення їх функцій [4, 221].

У віці 11–12 років необхідно уникати великих за обсягом та інтенсивністю навантажень, тому що вони викликають великі енергозатрати, які можуть спричинити затримку росту організму. Проте, відносні величини сили м'язів на 1 кг маси тіла наближаються до показників сили дорослих, а отже можна широко використовувати вправи для розвитку сили, пов'язані з доланням власної ваги тіла в нахилах і вертикальному положенні. Після нетривалих вправ максимальної потужності у дітей 11–12 років відновлення відбувається швидше, ніж у дорослих [16, 221].

У дітей 11–12 років спостерігається значне зростання прудкості, спритності, гнучкості та витривалості. Зростання витривалості в 11–12-річних спортсменів може складати в середньому 24,8 %, тоді як до прикладу у 12–13-річних лише 16,1 % [16].

В цілому, такі характерні особливості розвитку м'язової системи дітей 11–12-ти років, дають їм ефективні передумови для розв'язання нескладних завдань тактичного характеру (на рівні з дорослими) під час тренувальної та змагальної діяльності [14, 106, 165].

Нервова система. У дітей 11–12 років сила і врівноваженість нервових процесів відносно незначні, процеси збудження переважають над гальмуванням. Водночас більша збуджуваність і реактивність, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню необхідної інформації та рухових навичок [45, 50].

Діти цього віку можуть легко оволодівати необхідними тактичними знаннями та технічними вміннями з обраного виду спорту. Проте, під

час реалізації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами, необхідно часто переключати їх з одного виду діяльності на інший [77, 300].

Також, в цьому віці значного розвитку досягає кора головного мозку (друга сигнальна система), слова набувають все більшого значення для дітей, тому під час навчання та тренування доцільно збільшувати обсяг застосування словесних методів [15, 249].

Рівень розвитку нервової системи дітей 11–12 років, вказує на їхню здатність до швидкого та ефективного засвоєння необхідних тактичних знань та оволодіння руховими діями обраного виду спорту. Ці процеси також створюють належні передумови для початку практичної реалізації тактичної підготовки спортсменів 11–12-ти річного віку [36, 159].

Серцево-судинна система. У дітей 11–12 років активно збільшується маса і об'єм серця наближаючись поступово до показників дорослих, за рахунок цього змінюється співвідношення його відділів і положення в грудній клітці, вдосконалюється нервова регуляція серцево-судинної системи. Водночас навіть при невеликому навантаженні у дітей 11–12 років ЧСС збільшується в більшій мірі, аніж у дорослих, а МПК, своєю чергою приблизно у 2,5 рази нижче, аніж у дорослих.

У дітей даного віку при фізичному навантаженні артеріальний тиск (АТ) підвищується в значно меншій мірі, ніж у дорослих, що пояснюється слабким розвитком серцевого м'язу, меншим об'ємом серця і більш широким просвітом судин щодо розміру серця [14, 301].

Фахівці зазначають, що якісному підвищенню функціональних можливостей органів кровообігу сприяють поступово зростаючі фізичні і психічні навантаження [11, 23]. Водночас робота над підвищенням рівня тактичної підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту не вимагає виконання великого обсягу роботи та значних затрат енергії. Тому, цілком можливо реалізовувати тактичну підготовку спортсменів на достатньому рівні, починаючи вже з ранніх етапів багаторічного удосконалення [163, 170, 211].

Дихальна система. При напруженій м'язовій діяльності дихання у дітей 11–12 років більш часте, ніж у дорослих (наприклад, частота дихання у дітей 11–12 років досягає в середньому 60–70, а у дорослих

20–30 раз в 1 хвилину). Для дітей характерний нестійкий ритм дихання, невелика його глибина, приблизно однакове співвідношення часу вдиху та видиху та коротка дихальна пауза [82, 116].

Частота дихальних рухів з віком спадає. Водночас суттєво збільшується дихальний об'єм (під час звичайного дихання близько 500 мл) та життєва ємність легень (в середньому від 2 до 2,5 л). Проте, остання у дітей 11–12 років, ще не досягає рівня дорослої особи [163, 301].

Діти характеризуються меншими можливостями щодо посилення зовнішнього дихання під час м'язової роботи, ніж дорослі. Варто відзначити, що за один дихальний цикл діти споживають менше кисню, ніж дорослі різного рівня підготовленості та кваліфікації (4–6 літрів, проти 7–8). Проте, при м'язовій роботі кисневий режим організму дитини менш економний, ніж у дорослих [197, 263, 301].

Рівень розвитку дихальної системи дітей 11–12-ти років загалом наближається до показників дорослої людини, що відповідно в певній мірі також надає їм змогу більш ефективно виконувати у тренувальних заняттях вправи, що мають тактичний характер [14, 221].

Психологічні особливості розвитку дітей 11–12 років. У цьому контексті характерним для досліджуваного віку є те, що в цей період формуються основні риси особистості людини: характер, самооцінка. змінюються мотиви вчинків тощо [70, 73]. Окрім того у дітей проявляється психологічна готовність до свідомого засвоєння значного обсягу інформації, рухових навичок, до сміливості, рішучості та інтерес до занять спортом загалом [66, 70, 239].

В дитячому віці (11–12 років) формуються складові, які характеризують психологічну сферу людини – думки, почуття, прагнення, наміри, бажання та їх прояви. Зважаючи на обставини (умови життя, зовнішні впливи тощо) у яких відбувається це формування у кожної конкретної дитини, психічні процеси у різних індивідуумів протікають неоднаково, зокрема за наступними показниками:

– рухливість нервових процесів (у одних дії врівноважені, у інших – більш поспішні і безконтрольні);

– стійкість (у одних емоційність і збуджуваність знижена, у інших – підвищена);

– витривалість нервової системи (одні швидше втомлюються, інші – більш витривалі);

– мобільність нервової системи (деякі діти більш мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними навичками, а інші обмежені в своїх діях, пасивні, не проявляють вираженого прагнення до перемоги, ще одна група дітей – не враховують свої помилки під час гри, слабо реагують на поради і зауваження тренера, а в складних обставинах втрачають самовладання і контроль за своїми діями) [48, 50].

Сила і стійкість сприйняття у віці 11–12 років залежить від індивідуальних особливостей дитини. Одні діти краще сприймають цілісні дії, не зауважують деталей, інші, навпаки, із деталей не можуть скласти цілісну дію. Крім того, сам характер сприймань у одних більш механічний, а у інших – осмислений [3, 77, 126].

У віці 11–12 років рівень зорової і рухової пам'яті значно вищий ніж у дорослих, тому що діти велику кількість інформації запам'ятовують наочно (образно), що також може створювати необхідні передумови для ефективного впливу на тактичну підготовленість спортсменів цього віку, зокрема за рахунок застосування інтерактивних завдань [2, 119, 132].

Також, аналіз наукової літератури [66, 73, 249] засвідчив, що емоційний розвиток дітей 11–12 років пов'язаний зі зміною способу життя (усвідомлення власної ролі в суспільстві). Характерною особливістю для дітей даного віку є те, що вони починають більш стримано виражати власні емоції (роздратування, заздрість, смуток тощо) та навчаються володіти власними почуттями. У цьому віці в дітей активно розвиваються соціальні емоції: самолюбство; почуття: відповідальності, довіри, співпереживання та взаємодопомоги. Відбувається набуття навичок соціальної взаємодії з людьми різного віку. Власне, вище наведені відомості свідчать про здатність дітей 11–12 років до об'єднання власних зусиль для досягнення спільної мети (наприклад, перемоги в матчі).

Загалом фізичний розвиток дітей 11–12 років є сприятливим для виконання вправ достатньо інтенсивних, проте невеликих за обсягом, що з точки зору обраної нами теми вказує на можливість засвоєння тактичних схем в обраному виді спорту у нескладних взаємодіях, зокрема: «1×1», «2×1», «2×2» та «3×2».

Щодо особливостей формування психіки та емоцій дітей досліджуваного віку (11–12 років), то слід відзначити, що їх рівень в значній

мірі сприяє розвитку мислення, зокрема у межах виду спорту (футболу) – тактичного мислення, а отже і поступового формування тактичних знань та вмінь.

Водночас тут слід достатньо обережно підбирати засоби та метди тактичного впливу, оскільки все ще рано говорити про фізичну сформованість дитини та достатній рівень морально-вольових якостей та психологічної витривалості молодої особистості у віці 11–12 років.

Враховуючи наявні дані, що стосуються закономірностей розвитку дитячого організму в 11–12 років, можливо стверджувати про існування належних передумов для початку цілеспрямованої тактичної підготовки та ефективного впливу на тактичну підготовленість спортсменів у цьому віці [50, 66, 74].

Резюме

Тактична підготовка займає важливе місце у системі підготовки спортсмена в сучасному спорті (особливо, починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки – 14–17 років);

Основна увага в командних ігрових видах спорту (волейболі, гандболі, баскетболі) на етапі попередньої базової підготовки приділяється фізичній та технічній підготовці юних спортсменів, тактична підготовка займає другорядну роль на даному етапі. Тактична підготовка спортсменів в командних ігрових видах спорту вважається пріоритетом більш пізніх етапів багаторічного спортивного удосконалення (а саме, спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Тактична підготовка юних спортсменів в командних ігрових видах спорту на ранніх етапах багаторічної підготовки реалізується в основному під час вивчення технічних прийомів.

При підготовці футболістів в Україні роль тактичної підготовки є незначною на ранніх етапах багаторічного удосконалення (зокрема, етапі попередньої базової підготовки). Проте, враховуючи те, що футбольні організації в Україні сьогодні розпочинають заняття в більш ранньому віці (орієнтовно з 4-х років) відстежується зміщення пріоритетів для ранніх етапів багаторічної підготовки в бік більш раннього своєння елементів тактики із застосуванням різноманітних засобів

та методів, що в певній мірі дозволяє запобігти зростанню обсягів та інтенсивності фізичних навантажень в ранному віці та травматизму юних українських футболістів.

Зокрема, за кордоном (в: Іспанії, Італії, Франції та ін.) тактична підготовка займає одне з основних місць в навчально-тренувальному процесі юних футболістів починаючи з перших років занять футболом. Отже, оптимізація програм тактичної підготовки (покращення рівня тактичної підготовленості) футболістів в Україні, цілком можлива за рахунок запозичення досвіду передових країн світу у вихованні футболістів.

РОЗДІЛ 2
ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ

Психофізіологічні властивості та психічні процеси футболістів віком 11–12 років

Результативність виступів футболістів у змаганнях закономірно залежить від рівня їхньої підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної та інтегральної [40, 65, 241].

Також продуктивність дій футболіста в грі, пов'язано з певними особливостями функціонування його організму, а саме: нервової системи (сили, рухливості та врівноваженості), психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення тощо.) та психофізіологічних властивостей (часу реакції та ін.) [249, 301], адже пошук гравцем на футбольному полі найбільш оптимального варіанту вирішення ігрової ситуації відбувається в умовах дефіциту часу, ліміту простору та високого психічного напруження [56, 301]. При цьому футболіст повинен демонструвати належний рівень тактичної підготовленості (знань, умінь, навичок та тактичного мислення) для ефективного виконання поставлених перед ним завдань в межах змагальної діяльності [31, 192, 244].

Для того, щоб мати змогу цілеспрямовано впливати на тактичну підготовленість юних футболістів, вони повинні відповідати певним характеристикам, а саме демонструвати достатній рівень розвитку: фізичних якостей, інтелектуальних здібностей, психофізіологічних властивостей та психічних процесів [50, 285]. Достатній рівень інтелектуального розвитку (психофізіологічних властивостей та психічних процесів) юних футболістів, створить належні передумови для

ефективної реалізації процесу тактичної підготовки на певних етапах їхнього багаторічного спортивного удосконалення [68, 185, 197].

Нами було підібрано ряд методик для визначення рівня психофізіологічних властивостей та психічних процесів у футболістів віком 11–12 років, з метою визначення вище згаданих передумов. У дослідженні взяло участь 100 дітей, які займаються в ДЮШ ФК «Львів».

Дослідження психофізіологічних властивостей організму футболістів віком 11–12 років проводилось із використанням комп'ютерного комплексу для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест». Зокрема, було здійснено вимірювання психофізіологічних властивостей за такими методиками: проста зорово-моторна реакція (ПЗМР), реакція розрізнення, реакція вибору, оцінка уваги, перешкодостійкість, реакція на рухомий об'єкт, критична частота світлового миготіння (КЧСМ), контактна координаціонометрія по профілю та теппінг-тест [48].

Для виявлення можливих об'єктивних розбіжностей рівня психофізіологічних властивостей та психічних процесів серед юних футболістів, ми розділили їх на дві групи (11-ти та 12-ти річних) і порівняли отримані при статистичному аналізі результати (табл. 2.1 та 2.2). Опрацювання отриманого фактичного матеріалу дозволило виявити, що показник ПЗМР в обидвох досліджуваних групах (11 і 12 років) відповідають високому рівню швидкості простої реакції (табл. 2.1). Щодо розбіжності між досліджуваними групами, то статистично істотних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$) та відсоткова різниця склала близько 0,35 %. Це засвідчує відносну однорідність юних футболістів зазначених вікових груп щодо показників ПЗМР. Також отримані дані, свідчать про те, що серед футболістів віком 11–12 років, незалежно від їхнього віку, переважає лабільний тип нервової системи, а отже вони у цьому віці уже здатні до адекватних реагувань в межах взаємодії з партнерами та суперниками. Окрім цього зазначений різновид реакції лежить в основі інших, а отже лежить в основі інших більш складніших психофізіологічних реакцій організму юних футболістів [249, 300].

Для дослідження рухливості нервової системи та швидкості складної реакції футболістів віком 11–12 років було обрано реакцію вибору.

Отримані дані підтверджують високий рівень швидкості складної сенсомоторної реакції юних футболістів обох вікових груп та свідчать про лабільність нервової системи у переважної більшості досліджуваних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники психофізіологічних властивостей футболістів віком 11–12 років

№	Досліджувані показники та статистичні величини		11 років (n = 46)	12 років (n = 54)	Вікова норма	TTEST (міжгр.)	Різниця (%)
1	Проста зорово-моторна реакція, мс	$\overline{X}$	178,93	178,31	227–353	0,90 (> 0,05)	0,35
		SD	22,40	30,37			
2	Реакція вибору, мс	$\overline{X}$	255,15	231,15	408–604	0,009 (≤ 0,01)	9,41
		SD	52,94	32,47			
3	Реакція розрізнення, мс	$\overline{X}$	240,89	230,63	250–400	0,19 (> 0,05)	4,26
		SD	37,43	40,67			
4	Реакція на рухомий об'єкт, мс	$\overline{X}$	-2,93	0,61	–20/+20	0,15 (> 0,05)	79,18
		SD	13,68	10,21			
5	Оцінка уваги, мс	$\overline{X}$	235,02	215,85	до 347	0,005 (≤ 0,01)	8,16
		SD	36,77	30,61			
6	Перешкодостійкість, мс	$\overline{X}$	233,22	232,06	до 360	0,88 (> 0,05)	0,50
		SD	45,06	36,10			
7	КЧСМ (зростання), Гц	$\overline{X}$	36,09	35,85	33–39	0,89 (> 0,05)	0,46
		SD	9,23	8,84			
	КЧСМ (спадання), Гц	$\overline{X}$	31,54	31,37	30–40	0,90 (> 0,05)	0,55
		SD	7,72	6,65			
8	Контактна координаціонометрія по профілю, с	$\overline{X}$	26,61	24,11	30–40	0,14 (> 0,05)	9,39
		SD	9,57	7,15			
	Контактна координаціонометрія по профілю, к-сть дотиків	$\overline{X}$	43,93	39,80	20–50	0,53 (> 0,05)	9,42
		SD	34,92	32,26			
9	Теппінг-тест, к-сть дотиків	$\overline{X}$	173,93	174,11	150–170	0,89 (> 0,05)	0,10
		SD	7,23	6,28			

Незважаючи на це отримані результати виявились достовірно відмінними на рівні істотності ≤0,01. Проте різниця між групами для цієї реакції склала 9,41 %, що вказує на те, що значної відмінності між вибірками немає. Також, варто відзначити те, що зокрема в групі 11-річних футболістів показник стандартного відхилення (52,94 мс) засвідчує певну неоднорідність результатів в межах групи, причиною чого могли стати індивідуальні особливості психічного стану кожного з учасників під час проходження дослідження. Складні сенсомоторні реакції, зокрема реакція вибору часто проявляються в футболі, адже футболіст знаходиться в умовах в яких потрібно постійно вибирати найкращий варіант продовження гри [70, 204, 206].

З метою вимірювання рухливості нервової системи та швидкості складної реакції юних футболістів віком 11–12 років визначалась реакція розрізнення. Зокрема усереднені показники реакції розрізнення в обох досліджуваних групах, як і у випадку з попереднім тестом, відповідають високому рівню складної сенсомоторної реакції та вказують на лабільність нервової системи у більшості футболістів (табл. 2.1). Також результати дослідження свідчать про те, що статистично істотних відмінностей між вибірками не має ($p > 0,05$). Відсоткова відмінність груп футболістів 11 та 12 років складає 4,26 %, що свідчить про фактичну однорідність результатів двох груп. Даний тип реакції є одним із результативно-значущих у футболі, тому що футболіст повинен постійно аналізувати переміщення: партнерів, суперників та м'яча по футбольному полю для обрання найефективнішого варіанту продовження гри [36, 45].

Для визначення врівноваженості нервової системи та рівня просторово-часової орієнтації футболістів віком 11–12 років було визначено показники реакції на рухомий об'єкт. Усереднені показники реакції на рухомий об'єкт двох груп вказують на врівноваженість нервової системи у юних футболістів, із переважанням збудження у 12-ти річних та гальмування у 11-ти річних (табл. 2.1). Також на основі отриманих результатів, можливо констатувати те, що юні футболісти продемонстрували високий рівень просторово-часової орієнтації. Варто відзначити, що існує суттєва відмінність між вибірками, за кількістю досліджуваних в межах групи, які продемонстрували: випередження, запізнення та точність реакції на рухомий об'єкт (рис. 2.1).

Між середніми показниками груп не було встановлено статистично істотних відмінностей ($p > 0,05$). Відсоткова відмінність результатів досліджуваних груп складає 79,18 %, що загалом пов'язано з нахилом до випереджень реакції у футболістів 12 років (44 %) та запізнення (61 %) у 11 річних футболістів (рис. 2.1). Ефективність дій гравця під час змагальної діяльності, напряму залежить від просторово-часової орієнтації на футбольному полі, тому показники реакції на рухомий об'єкт відіграють важливу роль при визначенні загального рівня підготовленості юних футболістів [51, 262].

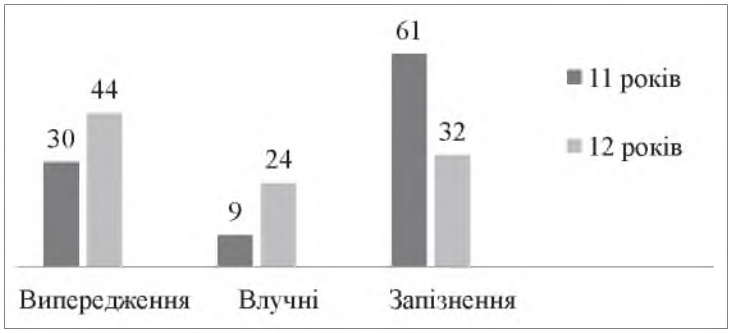


Рис. 2.1. Показники футболістів віком 11–12 років за методикою «реакція на рухомий об'єкт»

Для визначення рухливості нервової системи (діагностики обсягу, концентрації та стійкості уваги) за рахунок встановлення середнього значення часу реакції, нами визначалась оцінка уваги. Усереднені показники груп за даною методикою в цілому вказують на те, що у переважної більшості обстежуваних в обох досліджуваних групах переважає – проміжний тип нервової системи (між інертним і лабільним) (табл. 2.1). Загалом отримані результати, надають підстави для того щоб стверджувати, що у більшості футболістів високий рівень обсягу, концентрації та стійкості уваги. Проте отримані результати у двох вибірках достовірно відмінні на рівні істотності $\leq 0,01$. На противагу відсоткова різниця 2 груп складає 8,16 %, що свідчить про зовсім незначну відмінність результатів між собою. Враховуючи специфіку змагальної діяльності в футболі, зокрема постійну зміну ігрових

ситуацій, варто вважати, що в залежності від рухливості нервової системи та рівня обсягу, концентрації і стійкості уваги футболіста, залежить ефективність його дій на футбольному полі [56, 263].

Для діагностики рівня загальної працездатності та концентрації уваги за визначенням середнього значення часу реакції 11-ти та 12-річних футболістів нами визначалась перешкодостійкість. Показники даної методики в доповнені результатів оцінки уваги, продемонстрували, що у досліджуваних в обох групах високий рівень перешкодостійкості (табл. 2.1). Також на основі отриманих даних можливо зробити висновок про те, що у переважної більшості футболістів віком 11–12 років – висока здатність до виконання довготривалої роботи та концентрації уваги протягом тривалого часу. Для даних результатів не було виявлено статистично істотних відмінностей ($p > 0,05$). Відсоткова різниця груп склала 0,5 %, тому можна стверджувати про фактично однаковий рівень прояву даного виду реакції серед футболістів двох груп. Отже, здатність юних футболістів до виконання довготривалої роботи та концентрації уваги протягом тривалого часу, свідчить про можливість сприйняття ними обсягу інформації (тактичного характеру) необхідної для успішної гри в футбол [48, 300].

Для діагностики функціонального стану центральної нервової системи юних футболістів (насамперед, визначення рухливості нервових процесів в кірковому відділі зорового аналізатора) ми визначали критичну частоту світлового миготіння. Усереднені показники обох груп в пробах зростання та спадання частоти світлових сигналів, відповідають середнім показникам для даної методики та свідчать про те, що рухливість нервових процесів в кірковому відділі зорового аналізатора у більшості футболістів в межах норми (табл. 2.1). За результати дослідження двох груп для показників спадання та зростання світлових сигналів статистично істотних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Відсоткова відмінність груп 11 та 12 річних між собою складає 0,66 % для зростання та 0,55 % для спадання, що свідчить про фактичну однорідність середніх показників вибірок. Показники даного дослідження є вкрай важливими при визначенні загального рівня підготовленості футболіста, адже від роботи зорового аналізатора, напряму залежить ефективність сприйняття інформації (просторова орієнтація), яка надходить від зовнішнього середовища [36, 74].

Для визначення рухливості нервової системи та здатності до прояву координаційних рухів футболістами 11–12 років нами використовувалась контактна координаціонометрія по профілю. Загалом усереднені показники тривалості проходження обстежування за даною методикою в обох групах вказують на високу швидкість проходження даного обстеження та те, що у більшості досліджуваних футболістів лабільна нервова системи. Також велика кількість торкань до країв платформи під час проходження, вказує на середню здатність до прояву координаційних рухів футболістами не залежно від віку (табл. 2.1). Дані результати по обох показниках: тривалість та загальна кількість торкань під час проходження дослідження, статистично істотних відмінностей не мають ($p > 0,05$). Відсоткова різниця вибірок, за показником тривалість проходження дослідження склала 9,39 %, та 9,42 % для загальної кількості торкань, що свідчить про фактично однаковий рівень прояву даного виду координації у футболістів двох груп. В підсумку результати проходження даної методики демонструють те, що футболісти володіють необхідною рухливістю нервової системи для гри у футбол та достатнім рівнем розвитку координаційних здібностей задля реалізації власного тактичного задуму на практиці [31, 51].

Для діагностики сили нервової системи та визначення передумов до прояву морально-вольових якостей футболістів віком 11–12 років (шляхом вимірювання динаміки темпу рухів кисті) нами використовувався теппінг-тест. Досліджувані незалежно від віку, продемонстрували високий рівень показників для даної методики (табл. 2.1). Для даних результатів не було виявлено статистично істотних відмінностей ($p > 0,05$). Відсоткова відмінність груп 11-ти та 12-ти річних футболістів між собою склала менше 0,1 %, в наслідок чого можна припустити про високу схожість результатів між собою. Варто відзначити, що серед футболістів 11-ти та 12-ти річного віку, переважають гравці характерною ознакою, котрих є сильна нервова система, на основі чого можливо припустити про існуючі передумови до прояву морально-вольових якостей та високу працездатність у них. Враховуючи те, що під час змагальної діяльності футболісту доводиться протягом тривалого часу боротись з опором зовнішнього середовища, то варто вважати показники працездатності та морально-вольових

якостей, одними з визначальними для здобуття позитивного результату в грі [36, 244].

Тестування психічних процесів. Це тестування проводилось за допомогою апаратно-комп'ютерного комплексу для психодіагностики «Нейрософт-психотест» та особисто дослідником. Діагностика психічних процесів організму досліджуваних у двох групах реалізовувалась за рахунок використання наступних методик: Червоно-чорні таблиці Шульте – Платонова, таблиці Равена та Гра-3 [48, 74].

Таблиця 2.2

Показники психічних процесів футболістів віком 11–12 років

№	Досліджувані показники та статистичні величини		Результати групи 11 років (n = 46)	Результати групи 12 років (n = 54)	Вікова норма	ТТЕСТ (міжгр)	% Різниця
1	Таблиця Шульте – Платонова, с	$\overline{X}$	47,83	47,15	50–60	0,53 (> 0,05)	1,42
		SD	5,70	5,18			
2	Таблиця Шульте – Платонова, к-сть помилок	$\overline{X}$	0,70	0,46	до 1	0,16 (> 0,05)	66,55
		SD	0,96	0,64			
3	Таблиці Равена, бали	$\overline{X}$	5,48	6,15	4–7	0,13 (> 0,05)	12,22
		SD	2,51	1,87			
4	Гра-3, к-сть ходів	$\overline{X}$	6,46	6,33	8–12	0,68 (> 0,05)	11,91
		SD	1,36	1,60			
5	Гра-3, с	$\overline{X}$	7,63	6,61	до 12	0,0008 ($\leq$ 0,001)	13,36
		SD	1,57	1,41			

Для дослідження швидкості переключення уваги юних футболістів віком 11–12 років використовувались червоно-чорні таблиці Шульте – Платонова. При проходженні методики «Червоно-чорні таблиці Шульте – Платонова» визначались два показники: тривалість та кількість помилок під час проходження. Усереднені показники тривалості та кількості помилок проходження дослідження свідчать про високу швидкість переключення уваги у юних футболістів двох груп, на основі отриманих даних також можливо зробити висновок

про високий рівень концентрації та стійкості уваги у досліджуваних (ознака сили та врівноваженості нервової системи) (табл. 2.2). За отриманими результатами дослідження для обох показників: тривалості та кількості помилок, не виявлено статистично істотних відмінностей ($p > 0,05$).

Відсоткова відмінність між групами 11–12 років для показника тривалості проходження дослідження склала 1,42 %, що свідчить про фактичну відсутність розбіжності результатів по даному критерію. Проте різниця між вибірками для показника кількості помилок у відсотковому співвідношенні склала 33,45 %, що демонструє перевагу 12-ти річних футболістів над 11-ти річними в правильності прийняття рішення. Показники рівня уваги, зокрема різноманітних її проявів (швидкості переключення, концентрації та стійкості), являються індикаторами готовності футболіста до сприйняття інформації тактичного характеру та здатності реалізації власного задуму в умовах гри [48, 160].

Для визначення рівня логічного мислення (інтелекту) футболістів віком 11–12 років використовувались таблиці Равена. Усереднені показники проходження даної методики свідчать про середній рівень розвитку інтелекту та логічного мислення футболістів обох груп (табл. 2.2). Істотних відмінностей між показниками обох груп не виявлено ($p > 0,05$). Відсоткова відмінність результатів досліджуваних груп склала 12,22 %, що свідчить про незначну відмінність між групами 12-ти річних та 11-ти річних футболістів в логічному мисленні. Тільки достатній рівень інтелектуального розвитку та логічного мислення юних футболістів, надасть змогу ефективно впливати на їхню тактичну підготовленість [5, 211].

Також для визначення рівня оперативного мислення юних футболістів використовувалась Гра-3. Зокрема, середні показники витрачених ходів та часу досліджуваними на проходження даної методики, свідчать про високий рівень розвитку оперативного мислення у футболістів обох груп, що можливо пояснити особливістю процесу підготовки гравців до змагальної діяльності у футболі (табл. 2.2). Статистично істотних відмінностей між результатами двох груп для показника кількість ходів не виявлено ($p > 0,05$), проте за показником тривалості проходження дослідження, результати відмінні між собою на рівні істотності $\leq 0,001$, що свідчить про те, що футболістам 12-ти років

необхідно менше часу на щоб обробити інформацію та відповідь на неї, аніж гравцям 11-ти років. Також відсоткова різниця двох груп футболістів, склала 1,91 % для ходів та 13,36 % для тривалості, що вказує на однорідність результатів для ходів та незначну перевагу 12-ти річних над 11-ти річними в швидкості проходженні дослідження. Від швидкості мислення гравця на футбольному полі залежить ефективність його дій, тому варто вважати дану методику однією з основних при визначенні загального рівня підготовленості футболіста [39, 63, 132].

Отже, у результаті проведених досліджень уперше обґрунтовано актуальність психофізіологічних властивостей та психічних процесів для виявлення передумов до якісної реалізації тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років. Визначено психофізіологічні властивості футболістів віком 11–12 років за методиками: проста зорово-моторна реакція (ПЗМР), реакції розрізнення, реакції вибору, оцінка уваги, перешкодостійкість, реакції на рухомий об'єкт, критична частота світлового мигтіння (КЧСМ), контактна координаціонометрія по профілю та теппінг-тест. Вимірювання психічних процесів проводились за рахунок використання наступних методик: Червоно-чорні таблиці Шульте – Платонова, таблиці Равена та Гра-3.

Статистично істотні відмінності показників психофізіологічних властивостей та психічних процесів футболістів двох груп 11 та 12 років було виявлено лише для 3 обраних методик: «реакція вибору», «оцінка уваги» та «Гра-3». Такі, результати свідчать про те, що суттєвої відмінності між рівнем психофізіологічних властивостей та психічних процесів футболістів віком 11–12 років немає [74, 118]. Для футболістів 12 років характерна незначна перевага у всіх пройдених методиках в порівнянні з 11-ти річними. Проте досліджуванні в обох групах не залежно від віку, продемонстрували високий рівень інтелекту, прояву психофізіологічних властивостей та психічних процесів. Також характерною ознакою більшості досліджуваних є лабільна та сильна нервова система, що вкрай важливо для ефективної гри в футбол. На основі чого, можливо стверджувати про створення передумов для початку реалізації цілеспрямованого процесу тактичної підготовки із футболістами 11-ти та 12-ти річного віку.

Визначені характеристики можуть бути використані в подальшому при плануванні тактичної підготовки юних українських футболістів віком 11–12 років.

Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів

З метою з'ясування вимог до тактичної підготовленості та спрямованості інтерактивних завдань з тактичної підготовки футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення ми провели опитування (анкетування) тренерів з футболу, які працюють в: ДЮШ ФК «Львів», ФК «Карпати» Львів, ДЮСШ «Рух» Львів, ФК «Галичина» Львів, ФК «Пошук» Львів. До опитування було залучено 50 тренерів, котрі мають різний вік, стаж роботи тренером, кваліфікацію та тренують різні вікові групи футболістів (рис. 2.2–2.5). Окрім того, опитавши тренерів щодо вимог до тактичної підготовленості футболістів та спрямованості інтерактивних завдань з тактичної підготовки, ми в подальшому порівнювали їх думки та існуючі дані науково-методичної літератури для виявлення розбіжностей, які існують в межах даного напряму в науці та на практиці підготовки спортсменів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Узагальнюючи паспортну частину проведеного опитування ми виявили, що фактично половина всіх опитуваних (42 %) віком від 30 до 40 років, дещо менше (34 %) респонденти віком до 30 років, (14 %) віком від 51 року та старші і найменша група (10 %) тренерів віком від 41 до 50 років. Що стосується стажу роботи тренером, то тут опитування продемонструвало, що майже половина всіх респондентів (46 %) працюють тренером менше 5 років, фактично порівну (21 % та 22 %) опитуваних працюють від 10 до 15 років та від 5 до 10 років відповідно і найменше (11 %) працюють 15 та більше років. Також всі опитувані тренери володіють тренерською ліцензією від UEFA, що надає їм право працювати з юними футболістами, (48 %) володіють ліцензією – С, (30 %) мають наявну В ліцензію та найменше (22 %) ліцензію рівня А. Врешті було визначено з якими віковими групами в основному працюють опитувані тренери, фактично половина респондентів (44 %) працює на постійній основі з різними віковими групами, (28 %) з наймолодшими групами 6–9 років, з групами 14–17-ти річних (20 %) та лише (8 %) з футболістами 10–13-ти років. Отримані дані свідчать про те, що анкетування пройшли кваліфіковані спеціалісти сфери футболу, які займаються підготовкою юних футболістів.

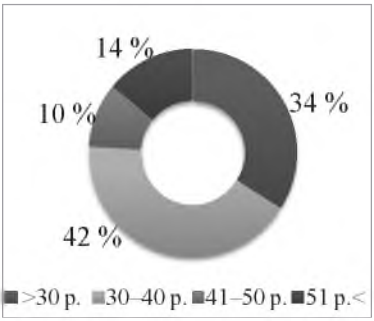


Рис. 2.2. Вік респондентів

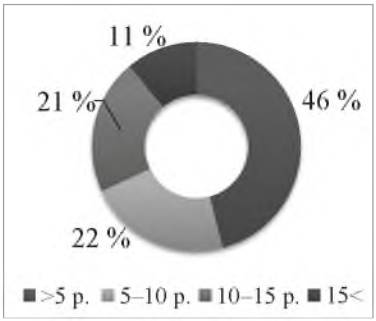


Рис. 2.3. Стаж роботи тренером



Рис. 2.4. Рівень Ліцензії UEFA

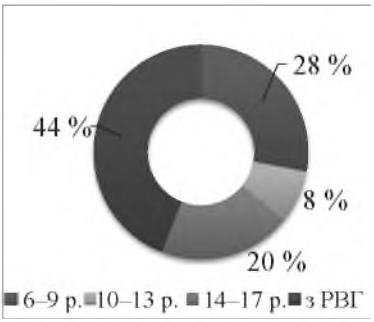


Рис. 2.5. Робота з віковими групами

Щодо основної частини анкети, то одним із перших прохань до респондентів було вказати оптимальне відсоткове співвідношення різновидів підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення юних футболістів.

Таким чином, щодо етапу початкової підготовки (ЕПП) опитувані сформували думку, що фактично половину з обсягу відведеного на підготовку футболіста потрібно виділяти на технічну підготовку (45 % відповідей), ще майже чверть (23 %) – на фізичну підготовку. В меншій мірі, на думку опитаних слід працювати над психологічним (14 %), тактичним (11 %) та теоретичним удосконаленням (7 %) в межах підготовки на цьому етапі (рис. 2.6).

Щодо етапу попередньої базової підготовки (ЕПБП), то тут, згідно думки опитаних лідерство за собою зберігають напрями технічної

(37 %) та фізичної (24 %) підготовки, проте більшу роль, порівняно з попереднім етапом підготовки вже відіграє тактична підготовка юного футболіста (17 %). Незначно знижена питома вага згідно усередненої думки фахівців психологічної підготовки (13 %) на цьому етапі та найменше значення, згідно отриманих результатів має теоретична складова (9 %) у цілісній системі тренування юних футболістів (рис. 2.7).

Аналогічно респонденти вказали свою думку щодо оптимального співвідношення напрямів підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки (ЕСБП). Тренери вважають, що на даному етапі потрібно фактично в рівній мірі приділяти увагу фізичній (28 %), тактичній (26 %) і технічній (23 %) підготовці футболістів та в меншій мірі психологічній (12 %), і теоретичній (11 %) (рис. 2.8).

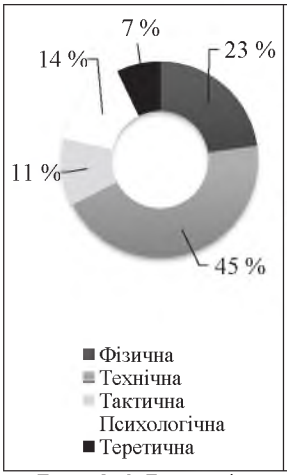


Рис. 2.6. Розподіл частки різновидів підготовки спортсменів на ЕПП

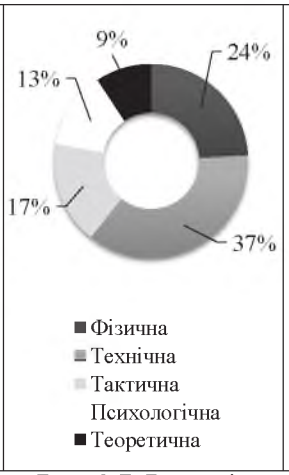


Рис. 2.7. Розподіл частки різновидів підготовки спортсменів на ЕПБП

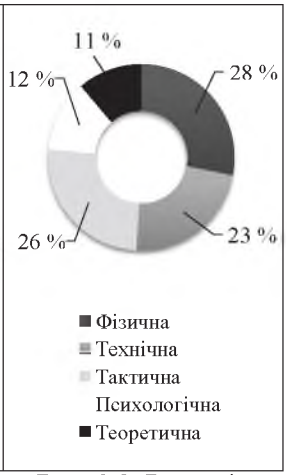


Рис. 2.8. Розподіл частки різновидів підготовки спортсменів на ЕСБП

Думка тренерів щодо цього питання в більшій мірі суперечить існуючим даним науково-методичної літератури у сфері спорту, в якій йдеться про те, що тактична підготовка є пріоритетним напрямом більш пізніх етапів багаторічного спортивного удосконалення [10, 117, 121].

Водночас спортивна практика сьогодні демонструє нові підходи у підготовці, які в основному пов'язані із суттєвим омолодженням спорту загалом. Зважаючи на те, що діти приступають до занять спортом раніше (зокрема у футболі з 3–4 років), то такий перерозподіл частки різновидів підготовки, зокрема із суттєвим зростанням ролі тактичного напряму на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення є цілком виправданим і навіть доцільним.

Щодо наступного запитання, то тут більшість (68 %) респондентів вважають, що тактична підготовленість юного футболіста є одним із визначальних чинників результативності його змагальної діяльності, на противагу 32 % опитаних, які висловили протилежну думку (рис. 2.9). Отримані результати свідчать про усвідомлення тренерами сучасних тенденцій розвитку футболу, а саме ролі тактичної підготовки юних футболістів на ранніх етапах багаторічного вдосконалення для досягнення бажаного результату в майбутньому [54].

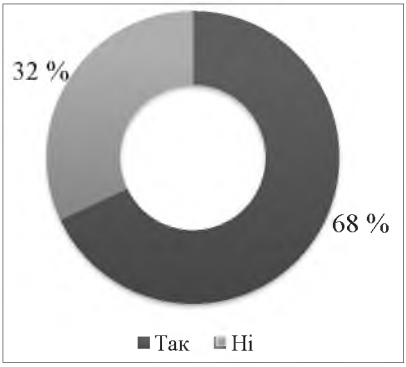


Рис. 2.9. Тактична підготовленість футболіста як один з визначальних чинників результативності змагальної діяльності

Стосовно запитання: «Визначте вік, який, на Вашу думку, є оптимальним для початку цілеспрямованої роботи над формуванням тактичної підготовленості футболістів?", то тут відповіді респондентів дещо відрізнялися. Так, 36 % серед опитаних вважають, що потрібно починати реалізовувати даний процес з футболістами, які досягли 11–12-ти річного віку, ще 28 % вказують, що робота

у тактичному напрямі у футболі повинна розпочинатися вже із 6–8 річного віку. Відносно менша кількість опитаних тренерів (18 %) вважають, що цей процес необхідно активізувати у роботі з футболістами 9–10-ти річного віку та ще 16 % відзначають, що для цього дитина повинна досягти 13–14-ти річного віку (рис. 2.10). Також, в межах власних відповідей 2 % респондентів вказали, що доцільно розпочинати цілеспрямовану тактичну підготовку у футболі з 15 років. Водночас ця версія не відповідає думці більшості практиків та даним спеціалізованої наукової літератури з футболу [170, 287, 296]. На нашу думку, різноманітність відповідей респондентів на наведене питання пов'язана із наявними розбіжностями якраз таки у теоретичній базі та підходах, які спостерігаються на практиці підготовки. Тенденції сучасності при цьому є такими, що доцільно розпочинати цей процес дещо раніше (11–12 років), аніж це визначено у спеціальній літературі (13–14 років) [31, 285].

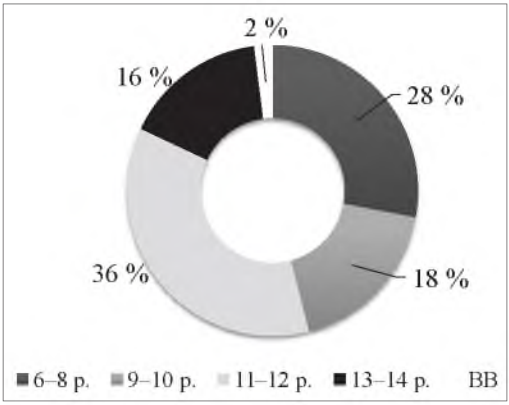


Рис. 2.10. Оптимальний вік для початку цілеспрямованої роботи над тактичною підготовленістю футболістів

Також, вдалось з'ясувати думку респондентів щодо компонентів тактичної підготовленості, які потрібно розвивати на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення юних футболістів.

Отже, опитуваним пропонувалося висловити свою думку щодо можливих напрямів роботи в межах тактичної підготовки на етапі

початкової підготовки (ЕПП) таким чином, 66 % респондентів вказали на те, що першочергово слід працювати над формуванням тактичних знань (ТЗ). Приблизно в рівній мірі на думку опитаних слід працювати над поліпшенням тактичних умінь (ТУ, 26 % відповідей), тактичних навиків (ТН, 42 % відповідей) і тактичного мислення (ТМ, 24 % відповідей) (рис. 2.11).

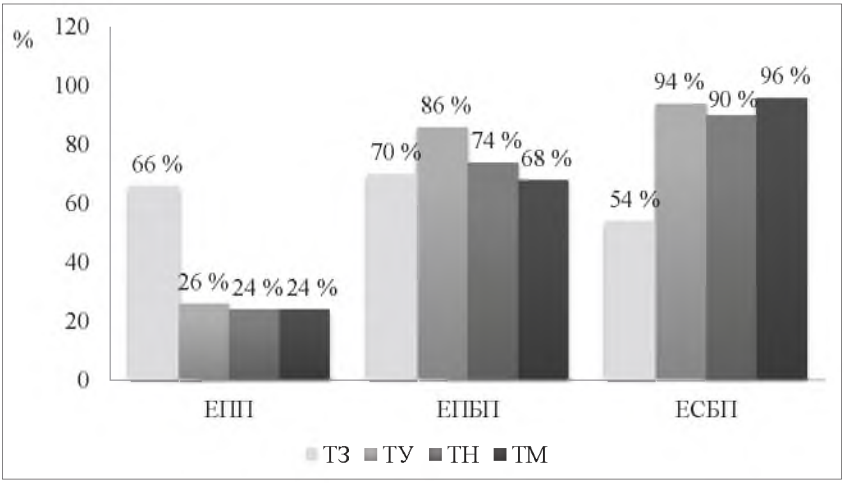


Рис. 2.11. Компоненти тактичної підготовки

Щодо етапу попередньої базової підготовки (ЕПБП), то тут опитувані обрали пріоритетним напрямом тактичної підготовки покращення ТУ юних футболістів (86 % відповідей). Також респонденти відзначили важливість роботи над рештою компонентів тактичної підготовки: ТН (74 % відповідей), ТЗ (70 % відповідей), і ТМ (68 % відповідей) (рис. 2.11).

Водночас для етапу спеціалізованої базової підготовки (ЕСБП), на думку тренерів цілеспрямована робота повинна реалізовуватись в напрямку покращення ТМ (96 % відповідей), ТУ (94 % відповідей) та ТН (90 % відповідей) юних футболістів і вже в меншій мірі ТЗ (54 % відповідей) (рис. 2.11). Наявних даних, які б стосувались ефективного співвідношення компонентів тактичної підготовки між собою для реалізації процесу тактичної підготовки юних футболістів в науковій

літературі з футболу обмежена кількість [40, 179, 193], тому отримані результати можливо використовувати при реалізації та удосконаленні даного процесу в подальшому.

Спостерігаючи дані на рис. 2.11 слід відзначити, що тактична підготовка, з позиції практиків вже має достатньо вагоме значення починаючи з ЕПП упродовж усіх наступних етапів це значення суттєво зростає.

Під час опитування, нами також було з'ясовано, які форми проведення занять із тактичної підготовки вважають за потрібне використовувати тренери на кожному з етапів багаторічного спортивного вдосконалення.

Цілком закономірно, враховуючи індивідуальні особливості розвитку дитячого організму [157, 237], що на ЕПП опитувані віддали перевагу (64 % відповідей) індивідуальній формі (ІФ) проведення занять з тактичної підготовки, другу позицію респонденти відвели (22 % відповідей) груповій формі (ГФ) проведення та найнижчою у цьому рейтингу була командна форма (КФ) проведення занять з тактичної підготовки (14 % відповідей) (рис. 2.12).

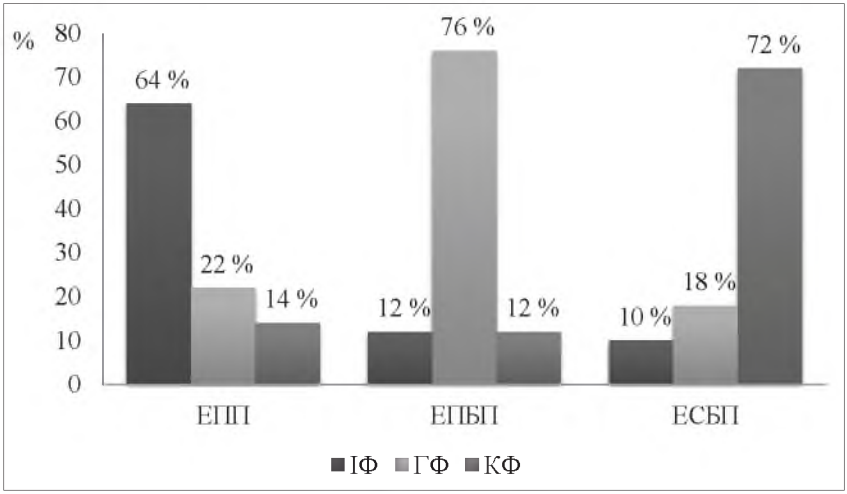


Рис. 2.12. Форми проведення занять з тактичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення

Щодо ЕПБП, то тут за підсумками опитування тренерів першість посіла групова форма (ГФ) проведення занять (76 % відповідей), рівну кількість голосів отримали ІФ та командна КФ реалізації занять з тактичної підготовки юних футболістів (по 12 % відповідей) (рис. 2.12).

Своєю чергою для ЕСБП опитувані визначили найбільш пріоритетною КФ проведення таких занять (72 % відповідей), наступною після неї ГФ (18 % відповідей) та останнє місце (10 % відповідей) посіла ІФ реалізації тактичних занять для ЕСБП (рис. 2.12).

Варто відзначити, що отримані результати після опитування практикуючих тренерів в межах даного запитання лише підтверджують дані наукової літератури із загальної теорії підготовки спортсменів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення та дані теоретиків футболу щодо необхідності поступового ускладнення завдань для тактичної підготовки [121, 185, 208, 242, 288]. Такий підхід дасть змогу значно ефективніше освоювати матеріал виду спорту та в подальшому якісно реалізовувати різні поєднання технічних прийомів на практиці спершу тренувальної, а потім і змагальної діяльності.

Також для нас важливим було визначити думку респондентів щодо ефективних методів та засобів реалізації процесу тактичної підготовки юних футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення (рис. 2.13 та 2.14).

Стосовно ЕПП, то тут думка тренерів щодо більш чи менш ефективних методів тактичної підготовки виражена наступним чином: словесний метод (СМ) (84 % відповідей), наочний метод (НМ) (56 % відповідей), метод тренування без суперника (МТбС) (50 % відповідей), метод тренування з партнером (МТзП) (30 % відповідей), метод тренування з умовним суперником (МТзУС) (16 % відповідей) та метод тренування з суперником (МТзС) (2 % відповідей) (рис. 2.13). Тобто і в цьому випадку простежується певна закономірність в ускладненні завдань, водночас слід зауважити, що згідно досліджень [40, 61] діти краще сприймають наочні образи і тому демонстрація є більш дієвим методом впливу на їх розуміння. Водночас більшість наших респондентів віддали голос за словесні методи, що може бути пов'язано із специфікою їхніх власних підходів до навчання обговорюваного контингенту футболістів.

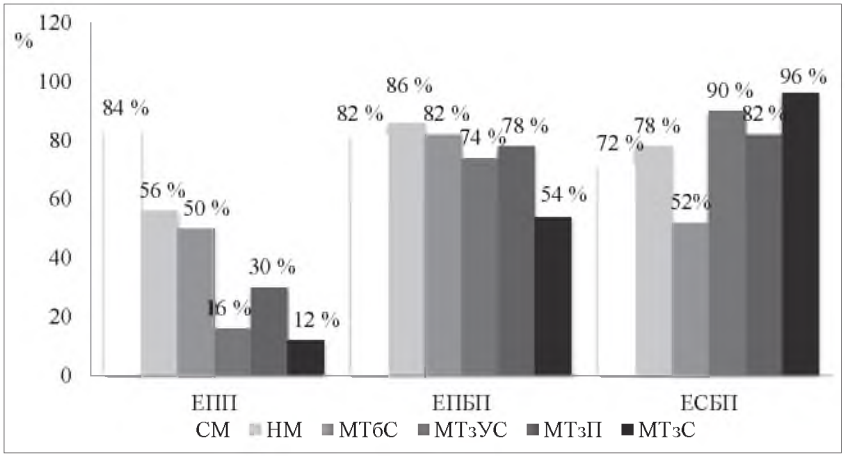


Рис. 2.13. Пріоритетність методів тактичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення

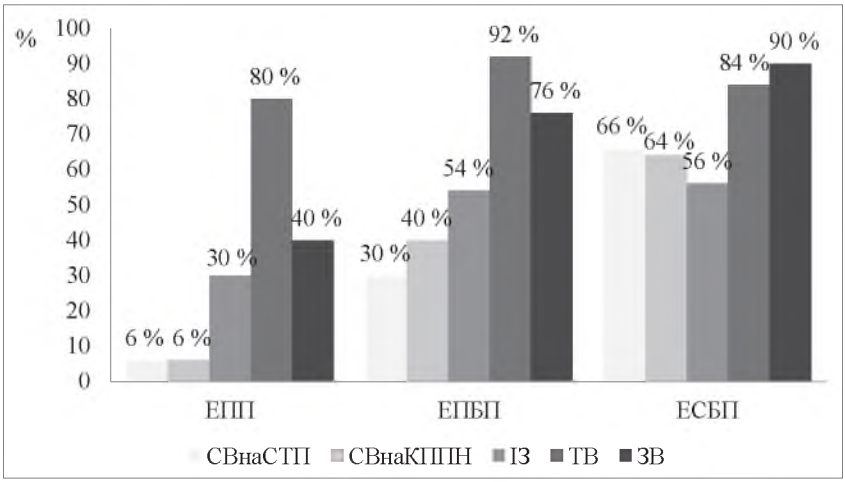


Рис. 2.14. Пріоритетність засобів тактичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення

Щодо ЕПБП, то тут, на думку опитуваних методи тактичної підготовки необхідно використовувати дещо в іншому співвідношенні.

Пріоритет віддали цього разу НМ навчання тактиці футболу (86 % голосів), приблизно рівну кількість голосів (по 82 %) отримали СМ і МТбС. МТзП, своєю чергою для ЕПБП пропонували застосовувати 78 % наших опитаних та ще 74 % та 54 % відповідей було віддано респондентами МТзУС та МТзС (рис. 2.13).

У тактичній підготовці перевагу на ЕСБП у футболі, на думку тренерів слід віддати МТзС (96 % відповідей). Важливим також на цьому етапі є застосування МТзУС (90 % відповідей). Дещо меншу, проте все ж важливу роль у тактичній підготовці футболістів на ЕСБП відіграє застосування МТзП (82 % відповідей). Такі загально-педагогічні методи навчання як наочний та словесний також мають місце на описуваному етапі підготовки футболістів згідно думки наших респондентів (78 % та 72 % голосів відповідно). Водночас суттєво нижчою є частка МТбС на ЕСБП за даними опрацьованих анкет (50 % відповідей) (рис. 2.13) і це цілком очевидно, адже як ми визначили у відповідях на попередні запитання, важливою для цього етапу багаторічного спортивного удосконалення є командна робота, а як відомо найбільш ефективно її виконувати можливо за наявності суперника.

Щодо використання різноманітних засобів тактичної підготовки зокрема на ЕПП, то тут ми виявили наступну ситуацію: потребу у застосуванні тренувальних вправ (ТВ) відзначили 80 % опитуваних, змагальних вправ (ЗВ) – 40 % респондентів, інтерактивних завдань (ІЗ) – 30 % учасників опитування та по 6 % відповідей отримали вправи на спеціальних тренажерних пристроях (ВнаСТП) і спеціальні вправи на комп'ютерних пристроях або паперових носіях (СВнаКППН) (рис. 2.14).

Щодо ефективних тренувальних засобів в процесі тактичної підготовки юних футболістів на ЕПБП, то велика кількість опитаних тренерів віддали пріоритет тренувальним вправам (ТВ) (92 % відповідей). Змагальні вправи (ЗВ) як ефективні для цього етапу відзначили в анкетах 76 % респондентів. У сучасній практиці в багатьох командних ігрових видах спорту важливе місце починають посідати так звані інтерактивні завдання з удосконалення різних сторін підготовленості, а отже цікавим для нас було визначити скільки відсотків респондентів відзначать такі засоби у тактичній підготовці у своїх анкетах. Зокрема для ЕПБП ми отримали 54 % відповідей на користь ІЗ.

Ще 40 % та 30 % респондентів відповідно зазначили, що важливим є спеціальні вправи на комп'ютерних пристроях або паперових носіях (СВнаКППН) та вправи на спеціальних тренажерних пристроях (ВнаСТП) (рис. 2.14).

З приводу використання засобів тактичної підготовки юних футболістів на ЕСБП, то тут їхні частки розподілені згідно відповідей опитаних тренерів таким чином: ЗВ отримують пріоритет (90 % відповідей), ТВ посідають уже другу позицію серед ефективних засобів тактичної підготовки (84 % відповідей), ВнаСТП відзначили у своїх відповідях 66 % респондентів та СВнаКППН ще 64 % опитаних. Щодо інтерактивних завдань, то лише 56 % респондентів вказали на них як на ефективні у тактичній підготовці на ЕСБП (рис. 2.14).

Водночас, ми певною мірою не погоджуємося із отриманим результатом щодо останніх засобів. Вважаємо, що у сучасному спорті на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення зокрема в межах тактичної підготовки застосування інтерактивних завдань є актуальним, оскільки вони достатньо ефективно дозволяють розвивати різні психічні процеси (увагу, уяву, мислення тощо) і є цікавими за своєю суттю для дитячого контингенту. Зазначене відповідно є невід'ємною складовою і якісної тактичної підготовки. Наша думка відповідно підтверджується результатами праць багатьох фахівців сфери спорту та футболу [81, 132, 159].

Щодо ефективності вибору методів та засобів реалізації тактичної підготовки юних футболістів, то яскравим прикладом у цьому є найкращі футбольні академії Європи: ФК «Барселона» Барселона, ФК «Аякс» Амстердам, ФК «Хоффенхайм» Зінсгайм, ФК «Динамо» Загреб та ін. [145, 146, 199, 218, 278]. Саме в цих клубах великий акцент робиться на добір дієвих, ефективних впливів саме на тактичну майстерність юних спортсменів.

Зважаючи на тематику нашого дослідження нас чи не в найбільшій мірі цікавило використання ІЗ у роботі з юними футболістами для раціоналізації процесу тактичної підготовки (ТП). У відповідях опитувані тренери розділились умовно на дві групи. Одна група тренерів (52 %) висловилась, що використовують у навчально-тренувальному процесі інтерактивні завдання для тактичної підготовки юних футболістів серед яких: різноманітні взаємодії типу спортсмен-спортсмен,

тренер-спортсмен; сучасні технології; рухові завдання тощо (рис. 2.15). Інша ж група опитуваних тренерів (48 %) відзначила, що інтерактивні завдання у власній роботі з юними футболістами не використовують (рис. 2.15).

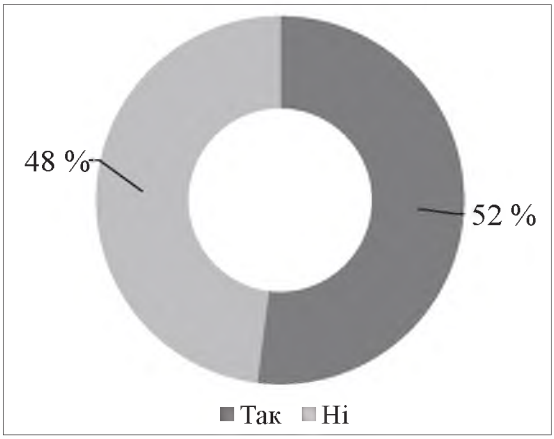


Рис. 2.15. Використання ІЗ в роботі з юними футболістами для раціоналізації процесу тактичної підготовки

Отримані дані загалом вказують на відносно низький рівень використання інтерактивних завдань у тактичній підготовці юних футболістів в Україні, що при цьому може бути одним із основних резервів для покращення даного процесу в майбутньому [43, 98, 104], оскільки як зазначалося вище велика кількість провідних європейських футбольних клубів уже тривалий час оперують великою кількістю різноманітних за спрямуванням інтерактивних завдань у підготовці юних футболістів в межах зокрема тактичної підготовки [196, 278, 287].

Ще один блок запитань анкети, яка пропонувалася респондентам включав запитання щодо контролю рівня тактичної підготовленості юних футболістів.

Ситуація з результатами опитування щодо необхідності проведення контролю рівня тактичної підготовленості юних футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення наступна: 64 % респондентів вказали на необхідність проведення такого контролю юних

футболістів, водночас ще 36 % опитаних тренерів не бачать у цьому необхідності (рис. 2.16).

Варто відзначити, що в провідних футбольних країнах світу на відміну від України, контроль рівня тактичної підготовленості на ранніх етапах багаторічного удосконалення проводиться паралельно з визначенням рівня інших сторін підготовленості юних футболістів: фізичної, технічної, психологічної тощо [37, 203, 221].

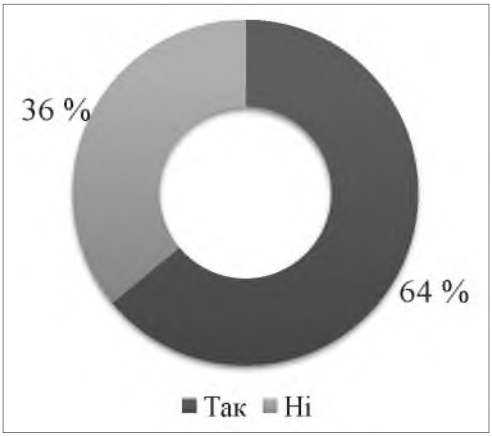


Рис. 2.16. Необхідність контролю рівня тактичної підготовленості футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення

У продовження формування результату попереднього питання, ми вирішили дізнатися, що думають наші респонденти щодо оптимального віку спортсменів для початку контролю рівня їхньої тактичної підготовленості. Значна частина опитуваних вважають, що таким є вік 11–12 років (40 %), з незначним відставанням на другому місці вік 13–14 років (30 %), за початок реалізації даного процесу з футболістами 9–10 років висловилися 24 % тренерів та з футболістами 6–8 років – лише 4 % опитаних (рис. 2.17). Варто відзначити, що 2 % респондентів звернулися до власного варіанту відповіді, зокрема вказали на те, що потрібно починати контролювати рівень тактичної підготовленості футболістів, починаючи вже з 15-ти річного віку.

Загалом, у практиці підготовки юних футболістів в Україні, проведення контролю рівня тактичної підготовленості є мало поширеним явищем, що варто пов'язувати з одного боку з тим, що сучасні українські науковці не приділяють достатньої уваги вивченню питання тактичної підготовки юних футболістів загалом [68, 100], а з іншого – на практиці підготовки спортсменів акцент на тактичну підготовку і її контроль відповідно ставиться на пізніших етапах багаторічного спортивного удосконалення (лише починаючи з другої половини етапу підготовки до вищих досягнень).

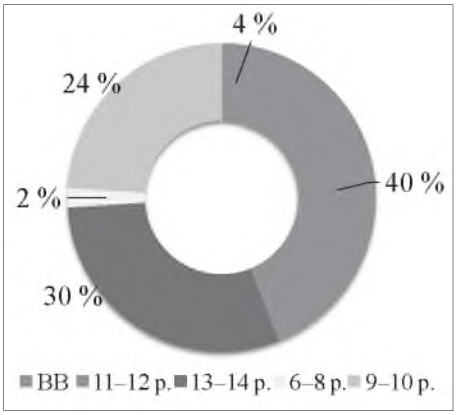


Рис. 2.17. Оптимальний вік спортсменів для початку контролю рівня їхньої тактичної підготовленості

Щодо пріоритетної форми контролю рівня тактичної підготовленості в роботі з юними футболістами, то 74 % респондентів у своїх відповідях вказали на необхідність застосування практичних контрольних вправ (ПКВ), 50 % віддали перевагу нотаційному запису (НЗ) (аналіз відеофрагментів тренувань та змагань футболіста) та подальшому його аналізу. Ще 44 % опитаних вказали на доцільність застосування експертної оцінки (ЕО) футболіста згідно визначених критеріїв (у межах тренувальної та змагальної діяльності) та 38 % тренерів висловились за використання комп'ютерного або письмового тестування (КПТ) в якості інструменту контролю тактичної підготовленості футболіста (рис. 2.18).

Варто зауважити, що дане запитання завдало тренерам додаткових труднощів при наданні відповіді і вони ставили достатньо багато запитань перш ніж надати відповідь. Ми вважаємо, що це викликано тим, що систематизований контроль рівня тактичної підготовленості в організаціях, які займаються підготовкою юних футболістів в Україні практично відсутній [56, 104, 149, 150, 151].

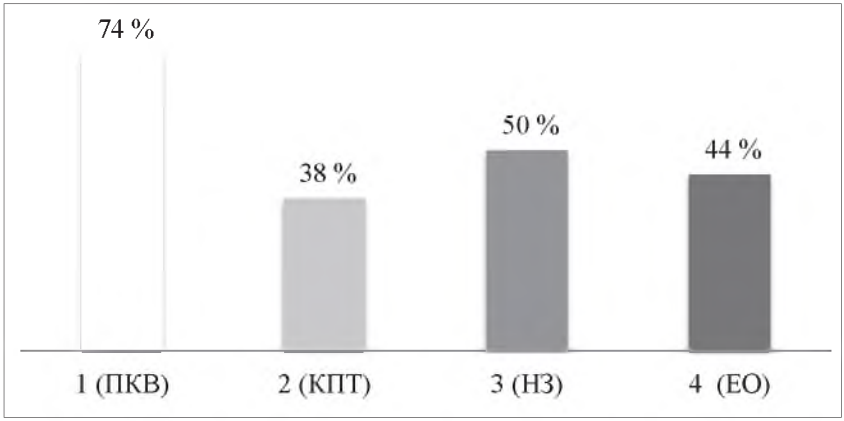


Рис. 2.18. Інформативні форми контролю рівня тактичної підготовленості футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення

Щодо потреби у наявності спеціаліста в організації, котрий повинен контролювати рівень тактичної підготовленості юних футболістів, то тут більшість опитуваних (72 %) переконані, що це справді обов'язкова умова для якісної реалізації процесу тактичної підготовки. Решта 28 % вважають, що така спеціальність є зайвою і цю роль відповідно може виконувати тренер з асистентом (рис. 2.19).

Загалом отримані в більшості результати анкетування та відповідний позитивний досвід роботи іноземних закордонних футбольних клубів [167, 181, 194] свідчать про наявну потребу в підготовці фахівців відповідного профілю для реалізації контролю рівня підготовленості та раціоналізації процесу тактичної підготовки юних футболістів в Україні.

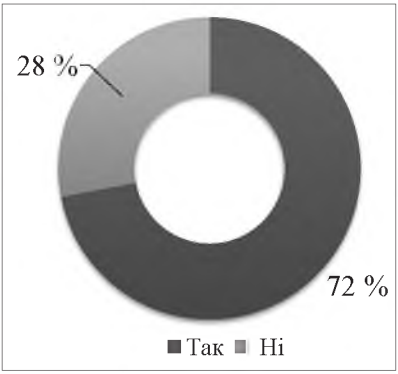


Рис. 2.19. Потреба у наявності фахівця для проведення контролю рівня тактичної підготовленості юних футболістів

Актуальним, на нашу думку, сьогодні є визначення основного резерву оновлення процесу тактичної підготовки юних українських футболістів, тому в анкеті ми передбачили запитання і щодо цієї складової системи підготовки. Отже, на запитання «У чому, Ви бачите основний резерв оновлення процесу тактичної підготовки юних українських футболістів?» ми отримали широкий спектр відповідей. Зокрема, 78 % респондентів вказали на те, що основним резервом оновлення процесу тактичної підготовки є запозичення досвіду провідних футбольних країн світу (3), на друге місце згідно опитування вийшло використання сучасних технологій та інтерактивних завдань в процесі підготовки футболістів (64 %) (2). Ще 56 % тренерів вказали, що потрібно змінювати підхід до процесу тактичної підготовки в цілому (4) та 34 % опитаних висловились за пошук нових актуальних засобів та методів (1), які будуть використовуватись у процесі тактичної підготовки юних футболістів (рис. 2.20).

Загалом, практично всі із запропонованих варіантів відповідей отримали схвальні відгуки респондентів, що вказує на можливість проведення активної діяльності в усіх визначених напрямах.

У підсумку, нам важливо було з'ясувати ставлення тренерів до існуючої програми підготовки юних футболістів [99].

На запитання «Чи потрібно, на Вашу думку, оновити діючу навчальну програму підготовки юних українських футболістів

у напрямі тактичної підготовки?», респонденти відповіли практично одноголосно. Так, 94 % опитуваних вказали на необхідність її оновлення та лише 6 % відповіли, що не бачать потреби у цьому (рис. 2.21).

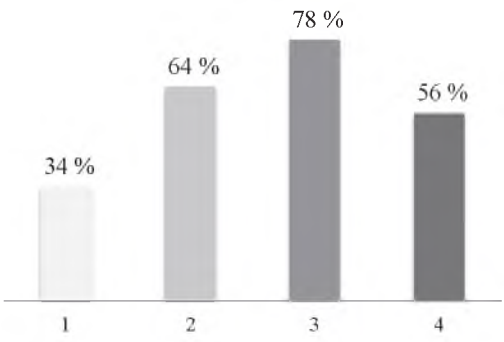


Рис. 2.20. Резерви для оновлення процесу тактичної підготовки юних футболістів в Україні:

1 – пошук нових актуальних засобів та методів; 2 – використання сучасних технологій та інтерактивних завдань в процесі підготовки футболістів; 3 – запозичення досвіду провідних футбольних країн світу; 4 – зміна підходу до процесу тактичної підготовки в цілому

Отримані результати свідчать про потребу в осучасненні та раціоналізації існуючої програми підготовки юних футболістів з урахуванням сучасних тенденцій практики, насамперед у напрямі тактичної підготовки [99], що можливо реалізувати шляхом запозичення позитивного іноземного досвіду тактичної підготовки футболістів та його адаптування до можливостей та потреб українських футбольних організацій [29, 229, 289, 292].

На питання, де потрібно було висловити власну думку щодо можливих шляхів удосконалення тактичної підготовки юних футболістів в Україні, респонденти пропонували різні, достатньо актуальні варіанти. Серед них: зміна підходу до процесу тактичної підготовки юних футболістів, оновлення програм підготовки (зокрема, напрямку тактичної підготовки) юних футболістів, використання досвіду передових футбольних країн світу в тактичній підготовці юних футболістів, впровадження сучасних технологій у процесі підготовки юних

футболістів, тренери також внесли власні пропозиції щодо розвитку дитячо – юнацького футболу в Україні.

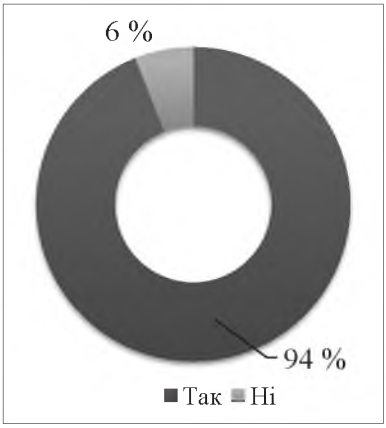


Рис. 2.21. Необхідність оновлення програми тактичної підготовки юних футболістів в Україні

Обговорювалось те, що перш за все це потрібно реалізовувати кількома шляхами:

1) підвищенням рівня зацікавленості до дитячо-юнацького футболу з боку держави та приватних осіб;

2) розбудови спортивної інфраструктури та створенням належної матеріально-технічної бази;

3) реалізації якісного навчання тренерів (стажування в провідних футбольних організаціях світу);

4) урівноваженням кількості змагань у дитячо-юнацькому футболі;

5) популяризації футболу серед різноманітних верств населення тощо.

Структура та зміст традиційної програми підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки (за прикладом футбольної академії «Рух» Львів)

Для виявлення особливостей побудови тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки за основу була взята відносно сучасна програма підготовки академії «Рух» Львів [7]. Окрім того за цією програмою, в межах проведення нашого дослідження тренувалися учасники контрольної групи (розділ 3).

Аналізу піддавалися наступні структурні складові програми:

– підрозділи з яких складається програма;

– періодизація процесу підготовки (технічної, тактичної, фізичної та ментальної) футболістів віком 11–12 років;

– модель розвитку гравця 11–12 років;

– акценти в підготовці футболістів на етапі спеціалізованої підготовки (спеціалізація) (10–13 років);

– деталі роботи з футболістами досліджуваної вікової категорії;

– структура науково-технічного забезпечення футболістів віком 11–12 років;

– структура тренувальної програми;

– теми групових тренувань;

– особливості річного планування тренувань футболістів віком 11–12 років;

– особливості організації тренувального та змагального процесів футболістів віком 11–12 років;

– напрями та завдання підготовки футболістів віком 11–12 років;

– планування макроциклів (мезоциклів) підготовки футболістів віком 11–12 років;

– засоби підготовки футболістів віком 11–12 років тощо.

Досліджувана програма складається з 5 основних підрозділів, серед яких: періодизація процесів підготовки; принципи та етапи підготовки футболістів; оорганізація навчально-тренувального процесу; увага до деталей; структура тренувань футболістів від 5 до 17 років.

Ми акцентували увагу безпосередньо на інформації яка стосується особливостей побудови підготовки футболістів віком 11–12 років.

Стосовно пріоритетів в межах напрямів підготовки (технічної, тактичної, фізичної та ментальної) юних футболістів на даному етапі (спеціальної підготовки 10–13 років), то вони розподілені наступним чином:

1. Технічна підготовка. Акцент у підготовці футболістів віком 11–12 років зроблено на індивідуальній техніці виконання технічних компонентів (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Пріоритетність компонентів технічної підготовки футболістів віком 11–12 років у структурі технічної підготовки

№	Компоненти	Пріоритет (оцінка)	
		11 років	12 років
1	Техніка пересування	9	10
2	Специфічна координація	8	8
3	Ведення м'яча	8	7
4	Дриблінг, обманні рухи	10	10
5	Техніка бігу	10	10
6	Прикриття м'яча корпусом	9	10
7	Передача м'яча	9	10
8	Прийом м'яча (перший дотик)	7	8
9	Розвороти з м'ячем	8	10
10	Комбінації	8	9
11	Удар	9	8
12	Простріли (подачі)	7	7
13	Завершення атакуючих дій	7	8
14	Удари по м'ячу головою	6	7
15	Відбір м'яча	7	8
16	Довга передача	6	7
17	Вкидання м'яча з-за бокової лінії	4	5

Примітка: оцінка виставлена у відповідності: 1 – найнижчий пріоритет, 10 – найвищий.

Також, варто відзначити, що пункт 5 – «техніка бігу», був включений авторами програми до групи «фізичної підготовки», що в свою чергу не співпадає з даними сучасної наукової літератури яка описує процес підготовки спортсменів (зокрема, футболістів) [117, 121].

Вважаємо, що цей компонент доцільніше віднести до технічної підготовки футболістів.

2. Тактична підготовка футболістів віком 11–12 років побудована на основі розвитку та удосконалення індивідуальних та групових взаємодій (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Пріоритетність компонентів тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років

Компоненти		Пріоритет (оцінка)	
		11 років	12 років
«Атака»	Індивідуальні дії	8	9
	Групові взаємодії	6	9
	Командні взаємодії	6	7
	Побудова та початок атаки	8	8
	Контроль м'яча та розворот гри	9	9
	Флангові атаки	7	7
	Завершення атаки	7	8
	Перехідні фази «ширина»	7	7
	Перехідні фази «глибина»	4	7
«Захист»	Індивідуальні дії	7	8
	Групові взаємодії	8	8
	Командні взаємодії	7	7
	Перехоплення і відбори м'яча	7	8
Стандартні положення (атака і захист)		6	7

Примітка: оцінка виставлена у відповідності: 1 – найнижчий пріоритет, 10 – найвищий.

3. Фізична підготовка футболістів віком 11–12 років більшою мірою спрямована на удосконалення координаційних здібностей, проте й інші фізичні якості також включені до програми підготовки (табл. 2.5).

4. Ментальна підготовка футболістів віком 11–12 років здійснюється також з урахуванням компонентів, важливих для змагальної діяльності у футболі (табл. 2.6).

Таблиця 2.5

Пріоритетність компонентів фізичної підготовки футболістів віком 11–12 років

№	Компоненти	Пріоритет (оцінка)	
		11 років	12 років
1	Розвиток прудкості	9	10
2	Розвиток спритності	10	10
3	Розвиток швидкості реагувань	10	10
4	Розвиток здатності до збереження рівноваги	10	10
5	Розвиток гнучкості	8	8
6	Робота з власною вагою	4	5
7	Аеробна робота з м'ячем і розвиток витривалості	6	7
8	Розвиток швидкісно-силових якостей	5	5
9	Профілактика травм	8	9

Примітка: оцінка виставлена у відповідності: 1 – найнижчий пріоритет, 10 – найвищий.

Таблиця 2.6

Пріоритетність компонентів ментальної підготовки футболістів віком 11–12 років

№	Компоненти	Пріоритет (оцінка)	
		11 років	12 років
1	Внутрішня мотивація	10	10
2	Комфортність	10	10
3	Задоволення від тренувального та змагального процесів	10	10
4	Можливості	10	10
5	Бажання	10	10
6	Постановка цілей	8	9
7	Візуалізація	7	9
8	Впевненість у своїх діях	10	10
9	Самоконтроль	10	10
10	Управління стресом	9	9
11	Сприйняття поразок	8	9
12	Менталітет переможця	9	10
13	Професійне відношення до своєї роботи	10	10

Примітка: оцінка виставлена у відповідності: 1 – найнижчий пріоритет, 10 – найвищий.

На нашу думку, окремі вказані авторами назви компонентів ментальної підготовки, зокрема: «можливості», «бажання» та «візуалізація», не дають змогу в повній мірі зрозуміти зміст «ментальної підготовки» гравців відповідного віку. Також, слід відзначити, що зокрема у межах напряму «ментальна підготовка» футболістів віком 11–12 років, на нашу думку існують дискусійні моменти в пріоритетах. Як наприклад щодо професійного відношення до своєї роботи, чи формування менталітету переможця, яким надається фактично найважливіше значення. Вважаємо, що ці два компоненти доцільно пропрацьовувати більш акцентовано на пізніших етапах багаторічного спортивного удосконалення, оскільки дитяча психіка та емоції ще не характеризуються достатньо сформованістю [66, 70], а тому є ризик закласти негативний стереотип у них.

Важливою частиною досліджуваної програми є розділ «Модель розвитку гравця», який вказує на необхідність розвитку тих чи інших здібностей футболіста на відповідному етапі (в нашому випадку футболістів віком 11–12 років). Зокрема у запропонованій моделі для досліджуваного віку відзначається важливість урахування наступних складових в межах складових підготовки:

1. Техніка: індивідуальна техніка, різноманітність ударів, передачі м'яча, перший дотик, дриблінг, обманні рухи з м'ячем та розвороти.

2. Тактика: розуміння тактичних особливостей гри та формування відповідних навиків, гра в малих та середніх групах (1×1 – 8×8), принцип переваги, індивідуальна тактика в атаці і захисті.

3. Фізичний розвиток: розвиток та покращення базової координації, робота з власною вагою, розвиток прудкості, гнучкості, швидкості реагувань, спритності тощо. Також, в програмі згадується поняття – «стабілізація», яке немає достатнього розповсюдження в науковій літературі сфери спорту та футболу.

4. Ментальний розвиток: когнітивний розвиток, формування раціональної внутрішньої мотивації, навчання постановці раціональних цілей; формування впевненості в своїх діях.

Таке співвідношення компонентів в моделі розвитку і відповідно підбір раціональних засобів, методів впливу на них дозволяє комплексно формувати особистість юного футболіста уже на відносно ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення.

У досліджуваній програмі в цікавий спосіб визначено ключові аспекти підготовки футболістів на етапі спеціальної підготовки. Зокрема основні з них сформульовані наступним чином:

– Фізіологічний аспект: розвиток нервово-м'язової координації та підвищення економічності та ефективності діяльності функціональних систем організму юного спортсмена.

– Психо-педагогічний аспект: створення креативної атмосфери, забезпечення радісних емоцій від тренувальної та змагальної діяльності, морального задоволення від занять футболом.

– Спортивний аспект: засвоєння базових технічних елементів, формування техніко – тактичних навичок.

Автори програми пропонують звернути особливу увагу на наступні деталі в роботі з футболістами 10–13 років на етапі «спеціальної підготовки» (спеціалізація) і в обов'язковому порядку систематично відпрацьовувати їх. Серед них: структура гри при володінні м'ячем; орієнтир в атаці; орієнтир в захисті; ознайомлення із простими тактичними схемами.

Окремим блоком виділяється суворо регламентована структура навчально-тренувальних занять (НТЗ) для футболістів віком 11–12 років (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Структура НТЗ футболістів «Рух» Львів (11–12 років)

Вікова група / Показники		U-11	U-12
К-сть груп	А	–	2
	Б	3	2
К-сть НТЗ		3+1+1	3+2+1+1
Формат гри		9×9	9×9
Розмір поля та м'яча		50×70 (м'яч 4)	50×70 (м'яч 4)
Тривалість НТЗ		75–80	60–75
Тактична схема		1–4–1–2–1	1–4–1–2–1 1–3–2–3
К-сть учнів (в одній групі)		18	Блок А-18 Блок Б-25

Варто відзначити, що структура НТЗ запропонована авторами (в програмі підготовки футболістів академії «Рух» Львів) відповідає сучасним зразкам, які використовуються для підготовки юних футболістів і за кордоном. Також, вище згадані дані доповнюють та частково оновлюють ті, які зазначені у інших загальноприйнятих програмах підготовки футболістів в Україні [6, 97, 99, 133].

Одним з основних розділів програми є «Структура тренувальної програми», в якій описано закономірності побудови підготовки футболістів на певному етапі (році).

Зокрема у ньому описані всі важливі складові, які вона покликана сформувати в учасників навчально-тренувального процесу. Серед усього переліку наступні: формування координаційних вмінь, як бази для подальшого успішного володіння технічними елементами; навчання технічним елементам (тема: індивідуальна майстерність); навчання тактичним навичкам (тема: позиційні ігри); навчання груповим і командним взаємодіям (тема: принцип переваги, атаки по флангу, атаки по центру).

Основна ідея тренувального заняття розкривається і закріплюється в базових іграх із завданнями, відповідно з темою тренування.

Програма містить 9 кроків (мезоциклів). В кожному з кроків закладений педагогічний принцип «Від простого до складного».

До прикладу, крок 1 – це мезоцикл, який складається з чотирьох мікроциклів (1-ий мікроцикл – ширина, 2-ий мікроцикл – глибина, 3-ій мікроцикл – ширина та 4-ий мікроцикл – глибина). Кожен крок, тобто мезоцикл ускладнюється за рахунок зміни та ускладнення засобів (вправ) підготовки.

Програма розрахована на річний тренувальний цикл для кожної вікової групи. Окрім того, для кожної вікової групи визначені індивідуальні тренування (для U-12 – U-11 – один раз на тиждень + одне тренування з іншого виду спорту). На індивідуальних тренуваннях акцентується увага на роботі по позиціях та на відпрацюванні тактичних елементів згідно мікроциклу (ширина / глибина).

У програмі в повному обсязі розкрито кожну з тем для групових занять, а саме: позиційні ігри, індивідуальна майстерність, принцип переваги та атаки по центру та флангу.

В межах теми «Позиційні ігри» передбачено покращити індивідуальні та групові взаємодії в ланках, лініях, в захисті і атаці. Зазначається,

що під час тренувань необхідно практикувати тактичні позиційні ігри для підвищення рівня гри. Найбільш вигідна для команди швидкість гри залежить не тільки від класу гравця, а також від правильного розташування партнерів по команді. Основою теми є індивідуальні та групові взаємодії в трикутниках і ромбах.

В межах теми 2 «Індивідуальна майстерність» основною задачею визначено сприяння розвиткові координаційних здібностей і навичок необхідних для контролю м'яча правою та лівою ногою, прийому, передачі м'яча в русі, ударів по воротах, участі в єдиноборствах тощо.

Основна мета багаторічної підготовки юних футболістів полягає у вихованні індивідуально сильних футболістів, наділених вміннями і навичками, що дозволяють ефективно вести гру в обмеженому часі та просторі і фізичному контакті з суперником. Ця мета вирішується за допомогою тренувальних засобів від ознайомлення з технічними елементами, фінтами в простих умовах, до закріплення у вправах максимально наближених до ігрових. Навчання прийомам техніки повинно проводитися в динаміці, в умовах, наближених до ігрових. Навчання юного футболіста прийомам техніки без взаємозв'язку з тактикою і розвитку фізичних якостей, які відповідають віку дітей є неможливим.

При вирішенні завдань основна увага приділяється прийому м'яча в русі, контролю м'яча двома ногами, передачам м'яча, ударам по воротах, розвитку координаційних здібностей. Так само приділяється увага відбору і перехопленню м'яча, діям в єдиноборствах.

В межах теми 3 «Принцип переваги» ключовими завданнями є покращити гру в ситуаціях з чисельною перевагою, коли команда володіє м'ячем, пояснити гравцеві, як захищатися, коли м'яч втрачений.

В межах теми 4 «Атаки по центру та флангу» передбачається покращити групові командні взаємодії в обороні та атаці, при розвитку і завершенні дій з флангової і центральної зони.

Слід відзначити, що у побудові програми відстежується акцент на тактичну підготовку. У підготовці юних футболістів, також застосовуються різноманітні засоби та методи технічної та фізичної підготовки, але увесь процес спрямований на оволодіння тактичними навиками гри у футбол, що співвідноситься з вимогами світової практики підготовки молодих гравців [182, 191, 202].

Деталізований річний план підготовки футболістів віком 11–12 років, що визначений у програмі розкриває ключові завдання, які необхідно вирішити в межах основних напрямів підготовки.

Зокрема у тактичній підготовці передбачено вивчення групових взаємодій, закріплення навичок індивідуальних дій, робиться акцент на вивчені взаємодії з партнерами.

У технічній підготовці розглядається вдосконалення рухового уміння і координаційної готовності для закріплення основних технічних елементів. Акцент відводиться індивідуальній техніці.

У фізичній підготовці серед основних завдань, які необхідно вирішити – розвиток спеціальної та базової координації, гнучкості та прудкості.

У межах ментального розвитку ключовими є розвиток раціональної внутрішньої мотивації, та навчання спортсменів грати для власного задоволення.

Також у програмі зазначені особливості, які стосуються організації змагального процесу футболістів віком 11–12 років. Зокрема йдеться про те, що ігри спортсмени цього віку грають у форматі 9×9, тривалістю 2 тайми по 25 хв.

Існує також чіткий розподіл частин тренувального заняття для підготовки футболістів віком 11–12 років (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Структура тренування футболістів «Рух» Львів (11–12 років)

Частина заняття	Тривалість
Підготовча частина	20 хв
Основна частина	35–50 хв
Заключна частина	5 хв
Загальна тривалість	**60–75 хв**

Особливу увагу при навчанні футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки (спеціалізація)) пропонується звернути на наступні елементи:

– акцентування уваги на розвитку координації. Розвиток координаційних здібностей розглядається, як передумова для покращення технічної майстерності гравця в подальшому.

– широке використання – методу «простої вправи». Адже саме навчання дітей цього віку повинно відбуватись за рахунок використання простих та доступних для сприйняття вправ.

– застосування комплексного характеру заняття. Зокрема, використання в навчально-тренувальному процесі вправ лише з м`ячем.

– використання за основу «гру у футбол». Використання ситуацій, які зустрічаються під час змагальної діяльності в тренувальних заняттях для підготовки юних гравців.

В свою чергу вище згадані дані в повній мірі співвідносяться з сучасними вимогами до підготовки юних футболістів закордоном [215, 230, 251, 259, 283].

Визначено і вимоги до рівня підготовленості футболістів по завершенню певного етапу підготовки. Зокрема гравці 11–12 років повинні:

1. Виконувати технічні прийоми на високій швидкості в ігрових ситуаціях.

2. Закріпити атакувальні та захисні принципи гри.

3. Розвнути координаційні здібності в простих вправах.

Автори програми пропонують застосування техніко-тактичного підходу в межах моделі тренування, враховуючи при цьому періодизацію в річному циклі. Таким чином, тренувальний процес розподілений на мезоцикли (по одному місяцю), в який відповідно входять 4 мікроцикли. Побудова мікроциклу передбачає побудову на основі розучування або удосконалення компонентів тактики гри та відповідного планування фізичного навантаження. В тижневому циклі зазвичай планується два пікові навантаження.

Для кращого розуміння особливостей річного планування підготовки футболістів віком 11–12 років згідно досліджуваної програми пропонуємо до розгляду фрагмент одного мезоциклу в межах макроциклу підготовки (табл. 2.9 та табл. 2.10).

Важливою складовою змістовного наповнення програми є засоби, які використовуються під час підготовки футболістів. Для оптимізації підготовки в програмі також конкретизовані засоби, які повинні використовуватись під час навчально-тренувального процесу футболістів віком 11–12 років.

Для теми позиційні ігри: вправи на когнітивний розвиток, вправи на розвиток рухових навичок, ознайомлення і навчання гри в «стінку» і проникаючим передачам, ознайомлення та навчання позиційним іграм.

Таблиця 2.9

Фрагмент мезоциклу підготовки футболістів віком 11–12 років за програмою футбольного клубу «Рух» Львів (Макроцикл 1)

Мікроцикл / Розділ підготовки	1	2	3	4	Ключові завдання по днях
Техніка	Дриблінг, обманні рухи, фінти, прикривання м'яча корпусом. Передачі м'яча, пас на третього, комбінації.	Через міні-ігри закріплюємо виконання технічних елементів.	Дриблінг, обманні рухи, фінти, передача м'яча в 1–2 дотики, пас на третього.	Через міні-ігри закріплюємо виконання технічних елементів.	**ПН–** індивідуальна майстерність, **ВТ –** принцип переваги, **СР** – інший вид спорту, **ЧТ –** позиційні ігри, **ПТ** – атаки по центру / атаки по флангу, **СБ** – ігровий день, **НД** – день самовідновлення.
Тактика	Малими групами (2×2–4×4) через гру вивчаємо технічні елементи.	Ігри малими групами (з перевагою і в рівних складах), до 4×4.	Єдиноборства 1×1, 2×1, 1×2 (створення вільного простору для себе).	Вивчаємо навичку групових взаємодій через міні-ігри.	
ЗФП	Розвиток координаційних здібностей, спритності, гнучкості, швидкості.	Реакція, швидкість, спритність, баланс, гнучкість.	Розвиток координаційних здібностей, спритності, гнучкості, швидкості.	Розвиток спритності, гнучкості, швидкості, балансу.	

Таблиця 2.10

Фрагмент мезоциклу підготовки футболістів віком 11–12 років за програмою футбольного клубу «Рух» Львів (Макроцикл 2)

Мікроцикл / Розділ підготовки	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Ключові завдання по днях
	Атака	**Оборона**	**Атака**	**Оборона**	
Техніка	Комбінації: перший дотик, «стінка», гра на третього. Контроль м'яча, удари по воротах.	Поштовх плечем в плече, обманні рухи, прикривання м'яча корпусом, розвороти з м'ячем, гра на випередження перехоплення	Через міні-ігри закріплюємо виконання технічних елементів.	Поштовх плечем в плече, обманні рухи, прикривання м'яча корпусом, розвороти з м'ячем, гра на випередження, перехоплення.	**ІН** – індивідуальна майстерність, **ВТ** – принцип переваги, **СР** – інший вид спорту, **ЧТ** – позиційні ігри, **ПТ** – атаки по центру / атаки по флангу, **СБ** – ігровий день, **НД** – день самовідновлення.
Тактика	Малі групи – 2×2, 3×3 Середні групи – 4×4, 6×6.	Індивідуальні та групові взаємодії в обороні. Види опіки Єдиноборства Малі та середні групи – 1×1, 2×1, 2×2, 3×2, 3×3.	Ігри малими групами (з перевагою і в рівних складах), до 4×4.	Вивчаємо навичку групових взаємодій в обороні через міні-ігри.	
ЗФП	Розвиток координаційних здібностей, спритності, гнучкості, прудкості.	Розвиток спритності, гнучкості, прудкості, здатності до рівноваги.	Розвиток координаційних здібностей, спритності, гнучкості, швидкості.	Розвиток спритності, гнучкості, прудкості, здатності до рівноваги.	

Для теми індивідуальна майстерність: вправи на когнітивний розвиток, вправи на розвиток рухових навичок, ознайомлення та навчання обманних рухів, ознайомити та навчити дриблінгу та фінтам з пасивним супротивом, навчання ТА-ТЕ прийомам.

Для теми принцип переваги: вправи на когнітивний розвиток, вправи на розвиток рухових навичок, ознайомлення і навчання гри в «стінку» забігання, «схрещування», ознайомлення і навчання в групових взаємодіях при принципі переваги.

Для теми атаки по центру та флангу: вправи на когнітивний розвиток, ознайомлення з технічними елементами, ознайомлення груповим тактичним взаємодіям, ознайомлення та навчання груповим тактичним взаємодіям по центру.

Варто відзначити, що програма для підготовки футболістів «Рух» Львів базується на фундаментальних українських та закордонних працях, які стосуються підготовки спортсменів (зокрема, футболістів) на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення [97, 99, 193, 284, 304]. Проте, з урахуванням сучасних світових тенденцій підготовки юних футболістів закордоном. Зокрема: акцентуванні уваги на індивідуальній майстерності, вмінні діяти у ситуаціях «1×1» (тактичному мисленні), ментальній підготовці тощо.

Також, базою для формування програми підготовки футболістів «Рух» Львів, слугували дані базових програм навчання футболістів кращих академій Світу [148, 152, 153, 154].

Резюме

За допомогою педагогічного спостереження, опитування (анкетування), методів математичної статистики та аналізу програми підготовки академії «Рух» Львів, в даному розділі вдалось визначити передумови до якісної реалізації тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років, з'ясувати вимоги до тактичної підготовленості і спрямованості інтерактивних завдань з тактичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки та опрацьовано емпіричний матеріал (перевірено достовірність отриманих результатів). Зокрема в межах даного розділу вдалось визначити те, що:

– показники психофізіологічних властивостей та психічних процесів 11–12-ти річних хлопчиків, котрі займаються футболом свідчать про те, що вони наближаються до показників дорослих осіб. Це є важливою передумовою для початку процесу цілеспрямованої тактичної підготовки.

– Відповіді респондентів отримані внаслідок проведення опитування (анкетування) враховані при побудові авторської програми тактичної підготовки для 11–12-ирічних футболістів із використанням інтерактивних завдань.

– програма підготовки академії «Рух» Львів, за своєю структурою та змістом суттєво відрізняється від загальноприйнятої програми підготовки футболістів в Україні – «Футбол» для ДЮСШ та ін. (2003). В свою чергу вона доповнює та осучаснює програми, які використовуються на даний момент для підготовки юних українських футболістів.

РОЗДІЛ 3
ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ (НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ) ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАВДАНЬ

Зростання конкуренції у змаганнях в українському футболі на дитячому, юнацькому та дорослому рівнях, вимагає узагальнення досвіду передових футбольних країн Світу в підготовці футболістів та виявлення перспективних напрямів її удосконалення у роботі з українськими спортсменами [42, 68, 286].

Важливою складовою удосконалення майстерності футболістів у процесі підготовки є належний рівень тактичної підготовленості [18, 78, 200]. Лише систематичні тренування за раціонально розробленою програмою тактичної підготовки на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення футболістів дадуть змогу забезпечити ефективну динаміку адаптаційних процесів та створить передумови для вдосконалення інших сторін їхньої підготовленості [53, 71, 235].

Сучасний рівень розвитку футболу вимагає максимального прояву індивідуальних можливостей футболістом під час змагальної діяльності, що у значній мірі визначається відповідним рівнем тактичної майстерності.

В загальноприйнятій науковій літературі сфери футболу в Україні зазначено, що на початкових етапах багаторічної підготовки юних футболістів перевагу слід надавати розвитку фізичних та технічних якостей гравців [97, 99]. Щодо тактичної підготовки футболістів, то в українському футболі їй починають відводити вагому роль в навчально-тренувальному процесі лише з етапу спеціалізованої

базової підготовки [97, 99]. Водночас закордоном тактична підготовка футболістів є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу починаючи уже з ранніх етапів багаторічного спортивного вдосконалення [166, 175]. Власне, підготовка футболістів в іноземних футбольних клубах (технічна, фізична, тактична, психологічна та ін.) відбувається в комплексі за рахунок використання вправ, які відтворюють умови змагальної діяльності [183, 215, 297].

Отже, проблема тактичної підготовки юних футболістів в Україні недостатньо вивчається, зважаючи на підходи, які все ще переважають у практиці їх підготовки. Проте зважаючи на широкий іноземний досвід у цьому питанні [192, 242, 292, 298] і відповідний результат спортсменів на змагальній арені існує необхідність вивчення проблематики тактичної підготовки вже на ранніх етапах підготовки українських футболістів.

На сьогодні державні організації в Україні використовують застарілі навчальні програми для підготовки українських футболістів і задля покращення практичної реалізації навчально-тренувального процесу існує необхідність у їх оновленні [99].

Відстежуються окремі спроби науково обґрунтувати вище зазначені аспекти системи підготовки футболістів [32, 54, 97, 142], проте для формування ефективного підходу до побудови тактичної підготовки в Україні цього не достатньо.

Аналіз наукових праць з даної проблеми, опублікованих здебільшого за кордоном [184, 190, 198, 212, 303], свідчить, що вони стосуються розв'язання питань удосконалення процесу тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації, на противагу дослідження питання тактичної підготовки юних футболістів в Україні є недостатнім [102, 104, 290].

Повстає важливе науково-практичне завдання, яке стосується розробки нових підходів до організації і методичного забезпечення процесу тактичної підготовки юних футболістів в Україні на основі використання інтерактивних завдань. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми може бути використання інтерактивних завдань при побудові процесу тактичної підготовки, оскільки результативність дій футболіста під час змагальної діяльності залежить від рівня його психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення тощо) та фізичних здібностей

(рухових вмінь, арсеналу прийомів, вміння взаємодіяти з партнерами тощо) [138, 246, 258].

Зважаючи на теоретичну та практичну цінність виділених у першому та третьому розділі нашого дослідження протиріч і необхідність їх вирішення можна визначити актуальну проблему, яка полягає у пошуку науково-обґрунтованої відповіді на запитання – якою ж є оптимальна програма тактичної підготовки українських футболістів віком 11–12 років».

Проведені нами попередні дослідження привели до усвідомлення необхідності розробки та подальшої експериментальної перевірки програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років із використанням інтерактивних завдань, які б передбачали підвищення рівня тактичної підготовленості юних футболістів в Україні.

Структура та зміст авторської програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки) із використанням інтерактивних завдань

Ґрунтуючись на важливості тактичної підготовки в системі тренування юних футболістів (починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки) та необхідності її оптимізації на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення, а також на результатах попередніх наших досліджень, розробку та експериментальна перевірка програми тактичної підготовки юних футболістів віком 11–12 років з використанням інтерактивних завдань доцільно вважати ефективною.

Здебільшого якісна побудова тактичної підготовки футболістів залежить від урахування сучасних тенденцій розвитку футболу. Таким чином, враховуючи зазначені аспекти, які були попередньо визначені у нашому дослідженні, а також структуру тактичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки (10–13 років) у футболі, нами розроблено підхід до побудови тактичної підготовки гравців 11–12-ти річного віку, основа якого передбачала покращення компонентів тактичної підготовленості, шляхом використання різноманітних інтерактивних завдань (теоретичних та практичних) під час тренувальних занять.

При побудові експериментальної програми ми керувалися загальними закономірностями теорії адаптації [113, 157], підходами у загальній теорії підготовки спортсменів (зокрема, футболістів) на етапі попередньої базової підготовки (10–13 років) [10, 117, 121], рекомендаціями спеціалізованої літератури з футболу [97, 170, 192, 292, 298] та результатами попередньо проведених нами досліджень [89, 90, 91, 238].

Отже, у експериментальний програмі тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років з використанням інтерактивних завдань (на етапі попередньої базової підготовки) ключове місце, відводилося тактичній підготовці – 55 %. Решту, 45 % відводилось на комплексне покращення: технічної (14 %), фізичної (24 %), психологічної та теоретичної (7 %) підготовленості гравців (рис. 3.1). Слід відзначити, що такий розподіл напрямів підготовки ми застосували на основі вже визначеного у програмі футбольної академії «Рух» Львів для дітей 11–12 років.

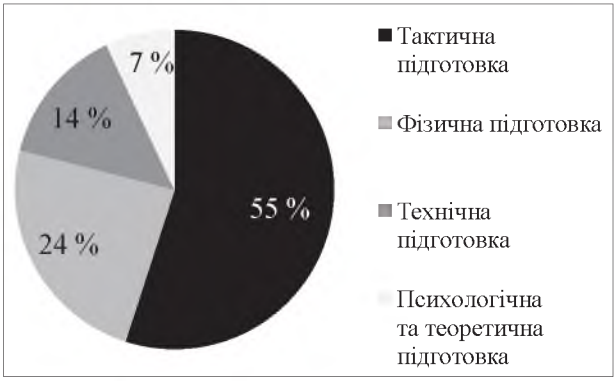


Рис. 3.1. Співвідношення напрямів підготовки в експериментальній програмі тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років з використанням інтерактивних завдань

Водночас авторський підхід передбачав комплексність підготовки футболістів віком 11–12 років в межах складової «тактична підготовка» із паралельним включенням завдань з фізичного, технічного, психологічного та теоретичного напрямів підготовки гравців шляхом використання вправ наближених до умов змагальної діяльності

(зокрема, в ситуаціях: «1×1», «2×1», «2×2» і «3×2» та навчально-тренувальних іграх в різному форматі).

Навчально-тренувальний процес будувався таким чином, щоб у кожній вправі був тактичний задум який відповідає умовам змагальної діяльності в футболі.

Щодо використовуваних засобів та методів розвитку тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років в досліджуваній програмі, то ми обирали їх, перш за все, враховуючи рекомендації існуючої програми для підготовки футболістів академії «Рух» Львів [7] та програм іноземних футбольних клубів [145, 147, 148, 153, 154], а також враховували дані отримані під час опитування (анкетування) спеціалістів з футболу [89, 91].

Щодо поєднання засобів та методів тактичної підготовки юних футболістів у запропонованій нами експериментальній програмі між собою, то їхній розподіл був визначений на основі аналізу фундаментальних наукових праць з футболу та у відповідності до багаторічної спортивної практики гри у футбол [97, 170, 192, 292, 298].

За свідченням авторів вище зазначених праць, спеціалістів з футболу та набутого власного багаторічного досвіду, саме наочні і практичні методи та тренувальні і змагальні вправи повинні переважати у навчально-тренувальному процесі футболістів віком 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки, оскільки саме ці компоненти передбачають закладення оптимального фундаменту для подальшої тактичної підготовки, яка займає провідне місце на наступних етапах багаторічного спортивного удосконалення у футболі (спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей).

Тому, основну питому вагу в експериментальній програмі (зокрема, як і програми за якою займались гравці КГ), займали наочні і практичні методи (тренувальні та змагальні вправи), проте доповнені та дещо урізноманітненні за рахунок використання інтерактивних завдань в процесі навчання, з метою підвищення зацікавленості юних футболістів до тренувальних занять.

Власне експериментальна програма тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років із використанням інтерактивних завдань містила не лише самі засоби та методи підготовки, але й контрольні

вправи для тестування рівня різноманітних компонентів тактичної підготовленості футболістів. Також, програма передбачала комплексне використання авторської комп'ютерної гри «Ігрові ситуації», віртуальних симуляторів гри у футбол, сучасних засобів демонстрації тощо, у доповнені до виконання практичних рухових завдань на футбольному полі.

З детальними планами підготовки футболістів віком 11–12 років за експериментальною програмою тактичної підготовки з використанням інтерактивних завдань можна ознайомитися у Додатку А.

На початку експериментального дослідження, основним завданням було визначення вихідного рівня тактичної підготовленості футболістів обох груп (КГ та ЕГ) та виявлення можливих розбіжностей у ньому. Для цього використовувались наступні контрольні вправи: атака лінії (атака), атака лінії (захист), завершення атаки на четверо воріт (атака), завершення атаки на четверо воріт (захист), атака-захист (атака) та атака-захист (захист). Відповідно рівень можливості досліджуваних футболістів визначався за цими вправами в межах чотирьох взаємодій (під час атаки та захисту): «один проти одного – 1×1», «двоє проти одного – 2×1», «двоє проти двох – 2×2» та «троє проти двох – 3×2».

Наступним етапом після реалізації нами попереднього тестування, яке дозволило визначити вихідний рівень тактичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп, було проведення основної частини педагогічного експерименту.

Отже, зібрані нами вихідні дані впродовж попередніх досліджень надали підстави для формування програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років із використанням інтерактивних завдань.

Більшість структурних складових експериментальної програми повинні були відтворювати ті, на яких базується програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів. Водночас, ми дещо збільшили відсоток засобів, який виділявся на покращення тактичної підготовки юних футболістів відповідного віку в межах навчально-тренувального процесу на – 10 % (в програмі академії – 45 %) (рис. 3.1). Підставою для цього стали дані аналізу програм кращих іноземних футбольних клубів, які займаються підготовкою юних футболістів [145, 147, 148, 152, 153 та ін.].

Зростання обсягу тактичної підготовки в межах експериментальної програми відбувалося шляхом відповідного зменшення обсягів

інших напрямів підготовки. При цьому, всі сторони підготовленості гравців експериментальної групи покращувались безпосередньо в процесі тактичної підготовки, шляхом підбору необхідних для цього засобів комплексного спрямування. Зокрема, за рахунок використання вправ, які: відтворюють умови змагальної діяльності в футболі, ігрових ситуацій в малих групах (від 1×1 до 4×4), навчально-тренувальних ігор тощо.

У порівнянні з програмою підготовки, за якою займалась КГ (програмою підготовки футболістів академії «Рух» Львів), в експериментальній програмі була збільшена кількість часу відведеного на покращення тактичної підготовленості шляхом використання сучасних інтерактивних засобів (комп'ютерних ігор – "Score! Match"; віртуальних симуляторів гри – "FIFA 2020»; спеціальних тренажерних пристроїв – "Blaze pod" тощо). Це пов'язано із тим, що діти віком 11–12 років більшість інформації (близько 75 %), яка надходить від зовнішнього середовища сприймають за рахунок зорового аналізатора [70, 239]. Також, переважно діти цього віку наділені особливо розвиненим образним мисленням [56, 66]. Тому, на нашу думку, використання інтерактивних завдань під час тактичної підготовки дітей відповідного віку, які своєю чергою тісно пов'язані з сучасними технологіями (зокрема, вище зазначеними інтерактивними засобами), сприятиме підвищенню ефективності реалізації даного процесу на практиці (за рахунок збільшення зацікавленості та мотивації у них).

При цьому підходи до формування програм за якими займались ЕГ та КГ, варто вважати схожими між собою за багатьма компонентами. Експериментальна програма є своєрідним удосконаленням програми за якою займались футболісти КГ та пропонує деяке розширення ідей щодо: «тактичної періодизації», «ігрового інтелекту в футболі», «структурованого тренування» та ін. [97, 170, 192, 292, 298].

В межах педагогічного експерименту футболісти ЕГ працювали над покращенням компонентів тактичної підготовленості (зокрема тактичних знань, умінь, навичок та мислення), які мають найбільший вплив на результат змагальної діяльності. Деяка корекція співвідношення між собою напрямів тактичної підготовки футболістів 11–12-ти річного віку у експериментальній програмі здійснена на основі аналізу програми підготовки футболістів академії «Рух» Львів,

сучасної наукової літератури з футболу, проведеного нами опитування (анкетування) спеціалістів з футболу, багаторічного передового практичного досвіду та тенденцій розвитку футболу в Світі.

В основному, саме проведений попередній аналіз вихідних можливостей футболістів віком 11–12 років щодо їх психофізіологічних властивостей та особливостей психічних процесів, а також проведене анкетування діючих тренерів в юнацькому футболі дозволили визначити змістовне наповнення авторської програми тактичної підготовки.

Тривалість експериментального дослідження склала 6 місяців.

Тактична підготовка футболістів експериментальної групи реалізовувалась в основному за рахунок групових занять: в аудиторії (робота з комп'ютерною програмою, демонстрація наочних засобів, теоретичні заняття тощо) та на футбольному полі (виконання практичних рухових та контрольних завдань). Організаційно цілеспрямована робота над покращенням тактичної підготовленості футболістів ЕГ відбувалась впродовж 45 хв. на кожному тренувальному занятті. Тактична підготовка футболістів ЕГ в аудиторії, займала орієнтовно 20 хв. перед кожним заняттям. Покращення тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років (ЕГ) безпосередньо на самому футбольному полі займало близько 25-ти хвилин.

Що ж стосується відносного співвідношення етапів тактичної підготовки в основній частині експериментальної програми (рис. 3.1), то тут варто зазначити, що під час проведення педагогічного експерименту відбулось 64 тренувальні заняття, кожне тривалістю 75 хв.

Тренувальні заняття футболістів згідно експериментальної програми носили різносторонній характер з постійним оновленням засобів та методів та послідовним ускладненням вправ, які використовувались для тактичної підготовки гравців ЕГ.

Так, тренування футболістів ЕГ здійснювалося за своєрідними тренувальними блоками (від простішого до складнішого) – «1×1», «2×1», «2×2» та «3×2» тривалістю близько 1,5 місяці кожен. В їх межах відбувалось паралельне та послідовне вирішення завдань щодо покращення тактичної підготовленості юних гравців 11–12 років. Додатково 8 тренувальних занять було виділено на проведення контрольних тестувань для визначення рівня тактичної підготовленості футболістів ЕГ на початку та в кінці реалізації кожного з блоків педагогічного експерименту.

Загалом, в межах проведення педагогічного експерименту нами було проведено 72 заняття. На кожен із 4 блоків («1×1», «2×1», «2×2» та «3×2») тактичної підготовки футболістів ЕГ, виділялась однакова кількість часу: по 16 тренувань (тривалістю 75 хв) та 2 контрольних заняття (тривалістю 90 хв.). Підготовка за кожним з вище згаданих блоків тривала протягом – 6 тижнів. Зокрема, кожен блок займав 25 % часу від загального часу проведення педагогічного експерименту (рис. 3.2).

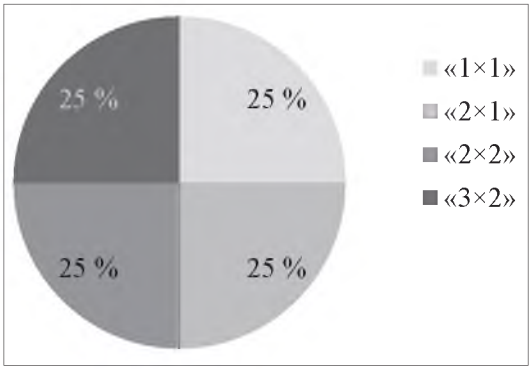


Рис. 3.2. Співвідношення блоків тактичної підготовки футболістів ЕГ під час педагогічного експерименту

Конкретно, в межах кожного з блоків вивчались особливості взаємодій з партнером під час атакувальних та захисних дій у ситуаціях «1×1», «2×1», «2×2» та «3×2».

Відповідно для більш ґрунтовної оцінки ефективності запропонованих нами підходів та відслідковування динаміки змін рівня тактичної підготовленості футболістів ЕГ, на початку та по завершенні кожного з етапів, гравці експериментальної групи повинні були виконувати відповідні контрольні тести в межах взаємодій, що вивчалися, а саме: атака лінії (атака), атака лінії (захист), завершення атаки на четверо воріт (атака), завершення атаки на четверо воріт (захист), атака-захист (атака) та атака-захист (захист).

Зважаючи на те, що мінімальною тривалістю тренувального процесу, який дозволяє виявити довготривалий адаптаційний ефект є період близько 3–4 місяців [40, 117, 121, 157, 250], ми обрали термін

у 6 місяців, що було зручно як з точки зору відслідковування впливу програм підготовки, так і з точки зору організації експериментального дослідження.

Загалом програмою було передбачено 4 мезоцикли (МЗЦ) по півтори місяці кожен. Відповідно кожен МЗЦ включав по 6 тижневих мікроциклів (МКЦ), а ті своєю чергою містили по 3 тренувальні заняття.

Загалом, запропоновані МЗЦ та МКЦ в нашій експериментальній програмі є схожими за структурою та змістом у порівнянні з тими, які запропоновані у програмі підготовки футболістів віком 11–12 років академії «Рух» Львів (на етапі «спеціалізованої підготовки» (спеціалізація)), за якою тренувалися спортсмени КГ [7]. Водночас, відмінністю щодо структури побудови програми є те, що для підготовки футболістів в академії «Рух» Львів використовуються МЗЦ тривалістю 4 тижні (МКЦ), які в основному складалисяся з трьох-чотирьох тренувальних днів [7].

За цей період, всі 4 МЗЦ носили підготовчий характер без значного коливання обсягів та інтенсивності навантаження. Адже робота з футболістами 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки) не передбачає чіткої періодизації навчально-тренувального процесу у зв'язку з віковими особливостями розвитку організму дітей даного віку та відсутністю на даному етапі багаторічного удосконалення основних змагань [54, 97, 117]. Процес підготовки футболістів віком 11–12 років можливо умовно розділити на 3 частини – підготовчу, змагальну та відновну, які безперервно повторюються [54, 97, 117].

Для якісної організації тактичної підготовки футболістів ЕГ під час експерименту нами запропоновано МКЦ які складалися з трьох тренувальних днів (понеділок, вівторок, п'ятниця). Загалом упродовж усього періоду проведення порівняльного педагогічного експерименту було реалізовано 24 МКЦ (табл. 3.1).

До переліку основних інтерактивних завдань, які використовувались нами під час проведення педагогічного експерименту були включені:

– тлумачення ігрових ситуацій в футболі: вибір найефективнішого варіанту продовження атаки та позиції під час захисних дій (комп'ютерна програма «Ігрові ситуації») (рис. 3.3);

Таблиця 3.1

Зміст МЗЦ підготовки футболістів ЕГ віком 11–12 років у порівняльному педагогічному експерименті

Мезоцикл	Завдання МЗЦ	Основні інтерактивні засоби та завдання, які використовувались в процесі підготовки
1	2	3
№ 1 – «1×1»	Навчити футболістів діяти у різноманітних ситуаціях «один на один» під час атаки та захисту.	Комплексне поєднання використання: комп'ютерної програми «Ігрові ситуації», формування тактичних знань спортсменів із використанням засобів демонстрації (макетів футбольного поля, інтерактивних екранів тощо), віртуальних симуляторів гри у футбол (FIFA 2022, Score! Match та ін.) та практичних рухових завдань (ведення м'яча / фінти / обманні рухи; робота зі Smart Ball; тактичні вправи – «1×1» та навчально-тренувальні ігри).
№ 2 – «2×1»	Навчити футболістів діяти в парі під час атакувальних дій (виконувати: «Стінку», «Забігання» та «Схрещування») та протидіяти груповим діям та комбінаціям пари суперників в захисті.	Комплексне поєднання використання: комп'ютерної програми «Ігрові ситуації», прояв тактичних знань спортсменом із використанням засобів демонстрації (макетів футбольного поля, інтерактивних екранів тощо), віртуальних симуляторів гри у футбол (FIFA 2022, Score! Match та ін.) та практичних рухових завдань (робота зі Smart Ball; передачі м'яча різноманітними способами; відпрацювання комбінацій в парі; тактичні вправи – «2×1» та навчально-тренувальні ігри).
№ 3 – «2×2»	Навчити футболістів діяти в атаці під час протидії двом захисникам та навчити захисним діям в парі (виконувати: різновиди «Страхування»).	Комплексне поєднання використання: комп'ютерної програми «Ігрові ситуації», прояв тактичних знань спортсменом із використанням засобів демонстрації (макетів футбольного поля, інтерактивних екранів тощо), віртуальних симуляторів гри у футбол (FIFA 2022, Score! Match та ін.) та практичних рухових завдань (робота зі Smart Ball; відкривання під м'яч різноманітними способами; відпрацювання комбінацій в парі під час атаки та захисту; тактичні вправи – «2×2» та навчально-тренувальні ігри).

Закінчення таблиці 3.1

1	2	3
№ 4 – «3×2»	Навчити футболістів діяти в трійці під час атакувальних дій (виконувати: Пас на Третього та «Пропускання») та протидіяти груповим діям та комбінація трійки суперників в захисті.	Комплексне поєднання використання: комп'ютерної програми «Ігрові ситуації», прояв тактичних знань спортсменом із використанням засобів демонстрації (макетів футбольного поля, інтерактивних екранів тощо), віртуальних симуляторів гри у футбол (FIFA 2022, Score! Match та ін.) та практичних рухових завдань (робота зі Smart Ball; відкривання під м'яч різноманітними способами; відпрацювання комбінацій в трійках під час атаки та парі у захисті; тактичні вправи – «3×2» та навчально-тренувальні ігри).

– завдання на прояв тактичних знань спортсменом із використанням засобів демонстрації (макети футбольного поля, інтерактивні екрани та проектори) (рис. 3.4 та 3.5);

– моделювання атакувальних та захисних дій у віртуальному середовищі (віртуальні симулятори гри у футбол: FIFA 2022, Score! Match та ін.) (рис. 3.6 та 3.7);

– практичні рухові завдання (відпрацювання комбінацій в трійках під час атаки та парі у захисті; виконання тактичних вправ – «1×1», «2×1», «2×2», «3×2» та навчально-тренувальних ігор) (рис. 3.8–3.11).



Рис. 3.3. Ілюстрація проходження комп'ютерної гри «Ігрові ситуації»

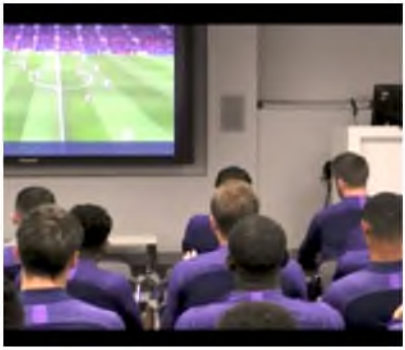


Рис. 3.4. Виконання завдань з використанням інтерактивних екранів



Рис. 3.5. Виконання завдань з використанням макетів футбольних полів



Рис. 3.6. Моделювання атакувальних та захисних дій у футболі із використанням віртуального засобу – "FIFA 2022"



Рис. 3.7. Моделювання атакувальних та захисних дій у футболі із використанням віртуального засобу – "Score! Match"



Рис. 3.8. Приклад роботи зі "Smartball" (відчуття м'яча)



Рис. 3.9. Приклад виконання: ведення м'яча, фінтів та обманних рухів



Рис. 3.10. Приклад виконання передач м'яча



Рис. 3.11. Приклад виконання тактичної вправи «1×1»

Своєю чергою, використання вище згаданих завдань в комплексі підсилювало дію одне одного під час тактичної підготовки футболістів ЕГ, що надало змогу ефективно впливати на рівень тактичної підготовленості (атакувальні та захисні вміння) гравців 11–12 років.

В цілому експериментальна програма сформована таким чином щоб покращення: технічної, фізичної та психологічної підготовленості футболістів віком 11–12 років відбувалась в основному за рахунок використання комплексних вправ.

Також, окремо проводилась робота під час навчально-тренувального процесу (13–15 %), спрямована на покращення фізичної підготовки гравців 11–12 років (ЕГ).

З детальним змістом авторської програми підготовки тактичної підготовки з використанням інтерактивних завдань футболістів віком 11–12 років можна ознайомитися у Додатку А.

По завершенню основної частини педагогічного експерименту важливим завданням було визначення підсумкового рівня тактичної підготовленості футболістів КГ та ЕГ (визначення міжгрупових розбіжностей показників рівня тактичної підготовленості обох груп і внутрішньогрупових змін) на момент завершення педагогічного експерименту. Для цього, ми повторно використовували запропоновані вище 6 контрольних вправ за кожним із чотирьох тренувальних блоків.

Зміст авторської комп'ютерної гри для тактичної підготовки футболістів «Ігрові ситуації»

Комп'ютерна гра «Ігрові ситуації» створена для можливого підвищення рівня тактичної підготовленості (зокрема розширення тактичних знань та розвитку тактичного мислення) футболістів різного віку та кваліфікації. Гра розроблена на основі аналізу сучасних тенденцій розвитку футболу, особливостей змагальної діяльності футболістів, даних сучасної наукової літератури сфери футболу та власного практичного досвіду.

Основними перевагами програми є те, що вона доступна і проста у використанні, підходить для навчання гравців практично будь-якого віку та рівня підготовленості, надає можливість отримати об'єктивний показник (у вигляді кількості набраних балів та тривалості проходження) тактичної підготовленості футболістів.

Основна мета використання комп'ютерної ігрової програми полягала у розвитку та удосконаленні тактичних знань та тактичного мислення (логічного і оперативного), загалом тактичної підготовленості футболістів різних вікових груп на основі формування спеціальних знань через вирішення різноманітних ігрових ситуацій у футболі (в умовах дефіциту часу та значного психічного напруження), їх подальшого роз'яснення та обґрунтування власної думки.

Запропонована комп'ютерна ігрова програма складається із 60 завдань, які розподілені на 30 завдань, що стосуються ведення захисних дій та ще 30 – атакувальних дій.

У грі зокрема представлено макет футбольного поля з визначеним розміщенням футболістів на ньому під час певної фази гри (атаки, захисту, при переході з атаки в захист та навпаки). Відповідь на кожне завдання надається окремо, почергово у визначеному програмою порядку (від 1 до 30). Завдання містять інформацію різного характеру (текстову, числову, графічну тощо). Завдання полягають у виборі футболістом найбільш ефективного варіанту продовження гри в атаці або захисті. Футболісти самостійно обирають правильний варіант відповіді (без допомоги сторонніх). Після проходження усіх завдань виконується розбір ігрових ситуацій, які були представлені в грі з тренером або іншим кваліфікованим спеціалістом. Обґрунтування та пояснення власного вибору відповіді футболістами під час виконання завдань надає можливість визначити рівень усвідомлення гравцями тактичних нюансів гри у футбол.

Алгоритм використання комп'ютерної ігрової програми:

1. Футболісти займають зручні місця за електронними пристроями (комп'ютер, планшет, смартфон тощо). Завдання гри може виконувати один гравець на одному присторї.

2. Інструктаж футболістів щодо правил проходження завдань комп'ютерної гри.

3. Ознайомлення футболістів зі змістом представлених завдань у грі.

4. Виконання гравцями завдань та пошук правильних рішень випадаючих ігрових ситуацій.

Існує декілька способів проходження гри та виконання завдань. Ось деякі з них:

1. Вибір рішення опираючись на знання тактики футболу.

2. Вибір рішення опираючись на знання правил гри у футбол.

3. Вибір рішення опираючись на практичний досвід гри у футбол.

Визначення результату відбувається наступним чином:

1. За підрахунком вірних відповідей та швидкістю виконання завдання.

2. В обговоренні результатів, шляхом обґрунтування власного вибору.

До прикладу, нижче на рисунках 3.12 та 3.13 запропоновано декілька завдань (при атакувальних та захисних діях) представлених

в комп'ютерній грі для тактичної підготовки футболістів «Ігрові ситуації».



Рис. 3.12. Приклад вправи на атаку в межах комп'ютерної гри «Ігрові ситуації»

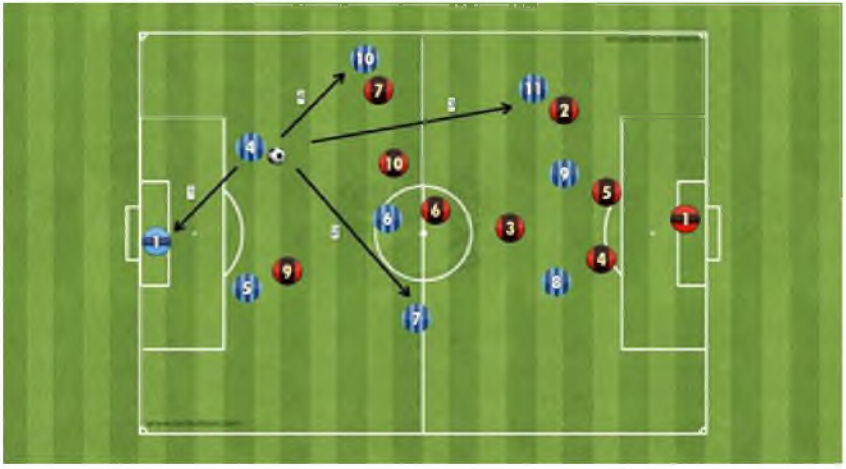


Рис. 3.13. Приклад вправи на захист в межах комп'ютерної гри «Ігрові ситуації»

В межах запропонованої на рис. 3.12 змагальної ситуації гравцеві потрібно обрати футболіста синьої команди, який займає найменш ефективну захисну позицію на футбольному полі. Рішення потрібно прийняти максимально швидко.

В межах запропонованої на рис. 3.13 змагальної ситуації гравцеві потрібно обрати найбільш ефективний варіант продовження гри футболістом синьої команди під номером 4. Рішення також потрібно прийняти максимально швидко.

При комплексному поєднанні даної програми та практичних рухових завдань безпосередньо на футбольному полі цілком можливо ефективно впливати на тактичну підготовленість футболістів починаючи вже з перших років занять футболом.

Навчання тактичних аспектів футболу у вигляді комп'ютерної гри надає змогу залучати до даного процесу дітей наймолодшого віку.

Використання сучасних технологій в процесі тактичної підготовки створює додаткову мотивацію юним футболістам до навчання та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

Отже, використання комп'ютерної гри «Ігрові ситуації» для тактичної підготовки юних українських футболістів може надати змогу загалом покращити рівень підготовленості гравців в Україні, що і було перевірено в межах проведення педагогічного експерименту.

На реалізацію завдань комп'ютерної програми «Ігрові ситуації» у комплексі з іншими, вже відомими комп'ютерними футбольними іграми ("Score! Match" та "FIFA 2022") відводилося по 20 хвилин на кожному тренувальному занятті (на початку), що відповідно дозволило отримати визначений ефект упродовж педагогічного експерименту у рівні тактичних знань та мислення про що свідчать наступні підрозділи дисертаційної роботи.

Аналіз ефективності програм тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років (на етапі попередньої базової підготовки) із використанням традиційного та авторського підходів до побудови їх змісту

На основі матеріалів сучасних наукових праць, щодо тактичної підготовки в командних ігрових видах спорту [45, 122, 139, 294] та футболу зокрема [54, 97], даних, отриманих під час проведення опитування (анкетування) спеціалістів з футболу та аналізу показників психофізіологічних та психічних процесів організму дітей 11–12 років, ми розробили програму тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років базою для якої стали актуальні інтерактивні завдання. Сутність авторської програми полягала у комплексному покращенні компонентів тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років (45–50 % від загального обсягу годин на тактичну підготовку згідно програми підготовки футболістів академії «Рух» Львів) при одночасному розвиткові решти сторін підготовленості гравців: фізичної, технічної, психологічної тощо.

При розробці експериментальної програми, як уже було зазначено, ми враховували показники психофізіологічних і психічних властивостей досліджуваних дітей 11–12 років. Зокрема було підтверджено, що їх рівень близький до показників дорослих і діти 11–12 років цілком готові до виконання завдань спрямованих на якісний розвиток різного роду реагувань (як простих так і складних).

Окрім того важливим для цього віку є також робота над покращенням мислення, уваги, уяви, пам'яті тощо як для спортивного удосконалення, так і для формування особистості загалом. Для цього нами підбиралися відповідні інтерактивні завдання як практичного, так і теоретичного характеру для роботи з досліджуваним контингентом в межах проведення педагогічного експерименту.

Важливими компонентами, які вирізняли авторську програму тактичної підготовки від традиційної була наявність у ній спеціально розробленої комп'ютерної гри «Ігрові ситуації» [88], наочних засобів демонстрації, віртуальних симуляторів гри у футбол та практичних рухових завдань для тактичної підготовки юних футболістів.

Слід відзначити, що футболісти контрольної групи тренувалися згідно програми підготовки футболістів академії «Рух» Львів [7]. Обидві групи досліджуваних (експериментальна та контрольна) мали однакові обсяги тренувальних навантажень та його компонентів, програми підготовки відрізнялися якісним наповненням щодо засобів та методів тактичної підготовки юних футболістів.

Для статистичної обробки даних порівняльного педагогічного експерименту було використано методи параметричної та непараметричної статистики. Для визначення очікуваної різниці між двома середніми сукупностями нами використовувався t-критерій Стьюдента. Застосування цього критерію, при прийнятому у спортивній педагогіці рівні достовірності ($p = 0,05$), передбачає обсяг вибіркових сукупностей – не менше 30, або припущення про нормальність розподілу вибіркової сукупності. Обсяг досліджуваних груп в кількості 20 осіб в межах нашого дослідження вказав на доцільність застосування критерію, який дав би змогу перевірити гіпотезу про нормальність розподілу даних. В якості такого критерію ми використали критерій Шапіро – Вілка. Обрахунок числових даних на предмет статистичної достовірності розбіжностей у випадку відсутності нормального розподілу проводився із застосуванням: критеріїв Манна – Уітні (для визначення міжгрупової розбіжності показників між контрольною та експериментальною групами) та Вілкоксона (для визначення внутрішньогрупової розбіжності результатів отриманих на початку та по завершенні експерименту всередині досліджуваних груп).

Зміни показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років під впливом програм тактичної підготовки

Вихідне тестування компонентів тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років передбачало проходження 6 контрольних завдань:

- атака лінії (атака);
- атака лінії (захист);
- завершення атаки на четверо воріт (атака);
- завершення атаки на четверо воріт (захист);

– атака-захист (атака);

– атака-захист (захист).

Загалом, було проведено 24 тестування, по 6 тестів для кожного з видів взаємодії – «1×1», «2×1», «2×2» та «3×2» (детальніше у розділі 3.1.).

З допомогою вище згаданих тестів нами визначалась здатність футболістів ефективно діяти в усіх існуючих фазах гри у футбол: атаці, захисті та переходах від атаки до захисту та навпаки.

В межах виконання завдань у блоці «1×1» визначались вміння футболістів КГ та ЕГ діяти у зазначених вище ситуаціях і відповідно ми отримали результати, що наведені у таблиці 3.2.

Аналіз результатів тестування до початку педагогічного експерименту (табл. 3.2) засвідчив, що між спортсменами ЕГ та КГ за показниками тактичної підготовленості у блоці вправ «1×1» статистично значимих розбіжностей ($p > 0,05$) не виявлено.

Таблиця 3.2

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років до початку педагогічного експерименту в межах тестового блоку «1×1»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			КГ (n = 20)			Статистична значимість міжгр. розбіжностей результатів (p)
	$\bar{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\bar{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	2,65	±0,86	0,01[1]	2,55	±0,75	0,006[1]	0,63[3]
Атака лінії (захист), бали	2,45	±0,87	0,006[1]	2,35	±0,81	0,01[1]	0,86[3]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,15	±0,91	0,009[1]	3,25	±0,71	0,001[1]	0,60[3]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,75	±0,71	0,0007[1]	1,85	±0,81	0,001[1]	0,73[3]
Атака-Захист (атака), бали	3,0	±1,35	**0,05[1]**	2,9	±1,11	**0,10[1]**	0,80[2]
Атака-Захист (захист), бали	2,1	±0,92	0,004[1]	2,0	±0,79	0,001[1]	0,87[3]

Примітки: $\bar{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за Т-критерієм Стюдента (p); [3] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (p).

Щодо виявлених переваг, слід відзначити, що досліджувані ЕГ в даному блоці контрольних завдань набрали дещо більшу кількість балів в чотирьох з шести тестувань, а саме: атака лінії (атака) – на 3,9 %, атака лінії (захист) – на 4,3 %, атака-захист (атака) – на 3,4 % та атака-захист (захист) – на 5 %. Учасники КГ, своєю чергою, продемонстрували деяку перевагу у двох інших тестових вправах: завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 3,1 % та завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 5,4 %. Водночас, різниця між набраними балами в обох групах за підсумками вихідного тестування була незначною, що в свою чергу свідчить про фактичну однорідність показників тактичної підготовленості спортсменів КГ та ЕГ між собою у блоці вправ «1×1» до початку проведення педагогічного експерименту.

Хотілося б звернути увагу і на тому, що досліджувані обох груп продемонстрували достатньо хороші показники індивідуальної майстерності, що цілком відповідає визначеним вимогам до рівня підготовленості футболістів віком 11–12 років [164, 173]. Водночас покращення тактичних вмінь футболістів на етапі попередньої базової підготовки, зокрема в індивідуальних взаємодіях є важливим напрямом їх подальшої підготовки.

Наступним етапом вихідного контролю були тестові вправи в межах блоку «2×1», які дозволили нам визначити в основному вміння футболістів ефективно взаємодіяти з партнером під час атакувальних дій (табл. 3.3). Тестові вправи були аналогічними до попереднього блоку, проте був збільшений кількісний склад учасників.

Варто відзначити, що за отриманими результатами в межах блоку тестування «2×1» лише за підсумками вправи «завершення атаки на четверо воріт (атака)», виявлено статистично значиму відмінність між результатами ЕГ та КГ (на 20,0 %; $p \leq 0,05$) на користь другої. За рештою з тестів в межах даного етапу, а саме: атака лінії (атака), атака лінії (захист), завершення атаки на четверо воріт (захист), атака-захист (атака) та атака-захист (захист), статистично значимих розбіжностей між результатами груп виявлено не було ($p > 0,05$). Спостерігалася лише незначна відмінність між набраними балами на користь однієї чи іншої групи (атака лінії (атака) – 3,1 % на користь ЕГ, атака лінії (захист) – 3,7 % на користь ЕГ, атака-захист (атака) – 2,6 % на користь КГ та атака-захист (захист) – 4,3 % на користь КГ). Дещо суттєвіша

відносна перевага КГ спостерігається у вправі «завершення атаки на четверо воріт (захист)» (21,9 %), проте як зазначалось статистично значимою вона не була ($p > 0,05$).

Таблиця 3.3

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років до початку педагогічного експерименту в межах тестового блоку «2×1»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			КГ (n = 20)			Статистична значимість міжгр. розбіжностей результатів (p)
	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	3,3	±1,11	0,003[1]	3,2	±0,95	0,004[1]	0,78[2]
Атака лінії (захист), бали	1,4	±0,49	<0,0001[1]	1,35	±0,58	<0,0001[1]	0,86[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	2,8	±0,81	0,01[1]	3,5	±1,05	0,004[1]	**0,03[2]**
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,25	±0,62	0,0004[1]	1,6	±0,50	<0,0001[1]	0,07[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,7	±0,10	0,007[1]	3,8	±0,10	**0,05[1]**	0,96[2]
Атака-Захист (захист), бали	1,1	±0,62	0,0005[1]	1,15	±0,74	0,001[1]	0,78[2]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (p).

Отже, отримані статистичні дані досліджуваних показників учасників ЕГ та КГ в межах тестового блоку «2×1» засвідчують і в цьому випадку відносну однорідність груп, що є передумовою для отримання інформативних даних про результати експерименту по його завершенні.

За підсумками проведеного вихідного тестування відзначається достатній рівень взаємодії між футболістами в парі під час атакувальних дій, що цілком відповідає загальному рівню розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей організму дітей відповідного віку (11–12 років) [3, 45, 122, 158].

В межах наступного блоку тестів «2×2» ми визначали вміння молодих гравців ЕГ та КГ до взаємодій між собою в атаці та захисті в парах

(табл. 3.4). Змістовна частина використаних тестувань залишилась такою ж самою як і в попередніх блоках тестувань.

Таблиця 3.4

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років до початку педагогічного експерименту в межах тестового блоку «2×2»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			КГ (n = 20)			Статистична значимість міжгр. розбіжностей результатів (p)
	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	3,4	±0,92	0,01[1]	3,2	±1,19	**0,10**[1]	0,68[2]
Атака лінії (захист), бали	2,8	±1,20	**0,05**[1]	2,6	±1,04	0,01[1]	0,66[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,6	±0,87	0,02[1]	3,7	±1,08	0,01[1]	0,74[2]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	2,3	±0,71	0,003[1]	2,4	±0,88	0,02[1]	0,69[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,1	±1,20	0,03[1]	3,1	±1,16	**0,12**[1]	0,94[2]
Атака-Захист (захист), бали	2,9	±1,04	0,01[1]	2,9	±0,85	0,003[1]	0,75[2]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (p).

Загалом, за підсумками проходження даного блоку тестувань на вихідному етапі педагогічного експерименту, між результатами продемонстрованими футболістами ЕГ та КГ не було виявлено статистично значимих розбіжностей (p > 0,05), за жодною з контрольних вправ.

Відмінність між набраними балами під час тестування вмінь футболістів КГ та ЕГ діяти у ситуаціях «двоє проти двох», також не була суттєвою. Зокрема, за тестуваннями: атака лінії (атака) – 6,3 % на користь ЕГ, атака лінії (захист) – 7,7 % на користь ЕГ, завершення атаки на четверо воріт (атака) – 2,7 % на користь КГ, завершення атаки на четверо воріт (захист) – 4,2 % на користь КГ. У контрольних вправах атака-захист (атака) та атака-захист (захист) відмінності між кількістю набраних балів обох груп не виявлено (0 %). Власне, як і у випадку з результатами тестувань за попередніми блоками, за підсумками

виконання контрольних вправ в межах блоку «2×2», нами також встановлено відносну однорідність досліджуваних груп.

Виконання групових взаємодій з партнерами (в атаці та захисті) під час гри у футбол, є уже достатньо складними тактичними комбінаціями для футболістів віком 11–12 років (на 3–4 році навчання). На даному етапі багаторічного спортивного удосконалення відбувається лише ознайомлення гравців 11–12 років зі складними груповими взаємодіями (типу – «2×2» та «3×2») під час атакувальних та захисних дій в футболі [276, 277]. Водночас, ми прийняли до уваги ці блоки тактичних взаємодій з метою визначення перспективності роботи над ними з досліджуваним контингентом.

Заключним тестовим блоком в межах нашого дослідження з футболістами 11–12 років були взаємодії «3×2». В його межах ми відстежували рівень тактичних вмінь молодих спортсменів також за шістьма вправами.

Отримані результати вихідного тестування були схожими з аналогічним показниками перших трьох блоків (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років до початку педагогічного експерименту в межах тестового блоку «3×2»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			КГ (n = 20)			Статистична значимість міжгр. розбіжностей результатів (p)
	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	3,0	±1,28	**0,10**[1]	3,2	±1,18	**0,07**[1]	0,70[2]
Атака лінії (захист), бали	1,9	±0,62	0,0005[1]	2,0	±0,64	0,0006[1]	0,63[3]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,6	±1,28	0,01[1]	3,3	±1,17	**0,05**[1]	0,41[3]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,8	±0,62	0,0003[1]	1,6	±0,59	<0,0001[1]	0,41[3]
Атака-Захист (атака), бали	2,9	±1,09	**0,11**[1]	3,2	±1,08	0,04[1]	0,43[3]
Атака-Захист (захист), бали	1,9	±0,91	0,0001[1]	2,1	±0,55	0,0001[1]	0,40[3]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за Т-критерієм Стюдента (p); [3] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (p).

Власне, у тестових вправах «троє проти двох» між результатами ЕГ та КГ не виявлено статистично значимих розбіжностей в жодному з проведених тестів ($p > 0,05$). Також, не виявлено значної відмінності між набраними балами футболістами обох груп під час тестування вміння гравців діяти у атаці та захисті в межах блоку «3×2». У відсотковому відношенні відмінність між групами на етапі тестувань «троє проти двох», виглядала наступним чином: атака лінії (атака) – 4,8 % на користь КГ, атака лінії (захист) – 5 % на користь КГ, завершення атаки на четверо воріт (атака) – 9,1 % на користь ЕГ, завершення атаки на четверо воріт (захист) – 12,5 % на користь ЕГ, атака-захист (атака) – 9,5 % на користь КГ та атака-захист (захист) – 9,5 % на користь КГ.

І в цьому випадку, підтверджено, що на вихідному етапі тестування вагомих відмінностей у показниках тактичної підготовленості між гравцями ЕГ та КГ немає, що визначає однорідність досліджуваних груп.

Робота під час виконання вправ у футбольних взаємодіях «3×2», є значним навантаженням для дітей віком 11–12 років, адже, для ефективного вирішення завдань під час гри, окрім належного рівня фізичної підготовленості, футболіст повинен володіти достатнім рівнем технічної (вміння виконувати: ведення та передачі м'яча) та тактичної підготовленості (виконувати комбінації в парах – «Стінка», «Схрещування», «Забігання» та трійках – «Пас на третього», «Пропускання» і вміти їх розгадувати при захисних діях). Водночас якщо дотримуватися принципу поступовості можливо вже на ранніх етапах підготовки створити якісний фундамент для таких групових взаємодій між спортсменами [274, 275], адже одним із завдань етапу попередньої базової підготовки у спорті є створення належних передумов для подальшого удосконалення та використання різноманітних прийомів, у різноманітних ігрових ситуаціях.

Підсумовуючи отримані результати вихідного тестування, відзначаємо, що рівень тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років контрольної та експериментальної груп є фактично однаковим, що дозволяє упроваджувати експериментальний чинник до тренувального процесу досліджуваних (програма тактичної підготовки із застосуванням інтерактивних завдань) та у відносно зрівняних умовах проводити визначення його ефективності порівняно з впливом традиційної програми тактичної підготовки футболістів цього віку.

Педагогічний експеримент у нашому досліджені тривав упродовж 6 місяців. Учасники ЕГ тренувалися за визначеними для них блоками, тривалість кожного з яких складала 6 тижнів. По завершенні кожного тренувального блоку ми проводили поточне тестування набутих тактичних вмінь та навиків в його межах. Тобто упродовж педагогічного експерименту ми спостерігали поточні внутрішньогрупові зміни показників тактичної підготовленості учасників ЕГ у 8 тестуваннях.

Для відслідковування динаміки рівня тактичної підготовленості футболістів ЕГ упродовж проведення педагогічного експерименту, ми використали методики для визначення ймовірності отримання більшого значення однієї залежної групи від іншої, з допомогою використання критерію Стьюдента (у випадках з нормальним розподілом даних) та критерію Вілкоксона (там де не було встановлено нормальності розподілу даних).

Підготовка футболістів ЕГ відбувалась за принципом «від простого до складного», отже для початку зі спортсменами вивчалися найпростіші взаємодії з найменшою кількістю учасників «1×1». В кожному наступному тренувальному блоці кількість учасників взаємодій збільшувалася, в підсумку доходячи до взаємодії «3×2», яка була найскладнішою в межах запропонованої програми педагогічного експерименту.

Отже, упродовж першого етапу педагогічного експерименту учасники ЕГ працювали в межах освоєння взаємодій «1×1» і по завершенні вивчення цього блоку, нами було проведене тестування спортсменів, з метою визначення дієвості запропонованих засобів та методів тактичної підготовки в його межах.

Аналіз отриманих в результаті тестування статистичних даних щодо рівня тактичної підготовленості футболістів ЕГ на першому етапі педагогічного експерименту («1×1») (табл. 3.6) засвідчив, що всередині ЕГ за вказаними тестами: атака лінії (захист), завершення атаки на четверо воріт (атака), завершення атаки на четверо воріт (захист), атака-захист (атака), атака-захист (захист), статистично значимих розбіжностей виявлено не було ($p > 0,05$). Проте, за підсумком тестування в межах контрольної вправи «атака лінії (атака)", футболісти ЕГ по завершенню 1 етапу експерименту продемонстрували кращий результат щодо вихідного тестування, який виявився значимим на високому статистичному рівні (16,36 %; $p \leq 0,001$).

Таблиця 3.6

Зміни показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ по завершенні блоку підготовки «1×1»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			ЕГ (n = 20)			Статистична значимість внутгр. розбіжностей результатів на етапах ПЕ (p)
	Вихідні показники			Показники по завершенні вивчення блоку			
	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	2,75	±1,16	**0,06**[1]	3,2	±0,95	0,01[1]	**0,0007**[2]
Атака лінії (захист), бали	2,25	±1,16	0,003[1]	1,8	±0,69	0,0008[1]	0,07[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,25	±1,11	**0,12**[1]	3,45	±1,27	0,02[1]	0,43[2]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,75	±0,63	0,0004[1]	1,55	±0,60	0,0001[1]	0,22[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,05	±1,39	0,04[1]	3,25	±1,01	**0,09**[1]	0,64[2]
Атака-Захист (захист), бали	1,95	±0,88	0,005[1]	1,75	±0,71	0,0007[1]	0,38[2]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (p).

Також, варто відзначити, що в усіх тестуваннях де визначався рівень атакувальних вмінь юних футболістів ЕГ у взаємодіях «1×1» були зафіксовані вищі показники по завершені даного етапу педагогічного експерименту, у порівнянні з вихідним тестуванням (атака лінії (атака) – на 16,36 %, ззавершення атаки на четверо воріт (атака) – на 6,15 %, та атака-захист (атака) – на 6,55 %). Це, очевидно, свідчить про першочергове покращення атакувальних якостей, підвищення індивідуальної майстерності та тактичної підготовленості загалом, футболістів віком 11–12 років, які займались за експериментальною програмою.

Окрім цього, отримані нами результати підтверджують дані наукової літератури, які вказують на те, що одним з основних завдань на етапі попередньої базової підготовки у футболі є навчити футболістів ефективно діяти в ситуаціях один на один під час атакувальних та захисних взаємодій [245, 254, 272].

Наступним етапом тактичної підготовки в межах запропонованої авторської програми за порядком був блок взаємодій «2×1» (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Зміни показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ по завершенню другого блоку підготовки у вправах «2×1»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			ЕГ (n = 20)			Статистична значимість внутргр. розбіжностей результатів на етапах ПЕ (p)
	Вихідні дані			Показники по завершенні вивчення блоку			
	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\overline{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	3,5	±1,14	0,06[1]	3,7	±1,55	0,001[1]	0,52[2]
Атака лінії (захист), бали	1,25	±0,55	0,0001[1]	1,15	±0,67	0,0008[1]	0,65[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,6	±1,09	0,004[1]	3,8	±1,39	0,03[1]	0,38[2]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,2	±0,83	0,01[1]	1,1	±0,64	0,0005[1]	0,62[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,4	±0,99	0,005[1]	3,5	±1,23	0,02[1]	0,74[2]
Атака-Захист (захист), бали	1,3	±0,73	0,0004[1]	1,25	±0,78	0,009[1]	0,82[2]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (p)

У порівнянні з попереднім етапом підготовки, цей відрізняється появою в навчально-тренувальному процесі групових взаємодій в парі під час атакувальних дій (до прикладу «стінка» та «забігання»). Щодо захисних дій, то тут певним нововведенням для спортсменів була потреба у прояві вміння протидіяти груповим діям та комбінаціям пари суперників. Контрольні вправи відповідно були аналогічними попередньому блоку взаємодій зі збільшенням кількості учасників з двох до трьох.

За отриманими результатами під час тестування другого блоку («2×1») тактичної підготовки футболістів ЕГ, за жодним з проведених

тестувань статистично значимих відмінностей між результатами експериментальної групи на початку та по звершенні його реалізації виявлено не було ($p > 0,05$). Як і у випадку з результатами попереднього контрольного етапу («1×1»), на цьому етапі футболісти ЕГ також набрали більше балів за підсумками проведених тестувань у всіх вправах де визначались атакувальні вміння: атака лінії (атака) – на 5,7 %, завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 5,6 % та атака-захист (атака) – на 2,9 %.

Отримані у цьому тестовому блоці результати свідчать про достатньо високий рівень ефективності виконання групових атакувальних дій під час гри у футбол спортсменами 11–12 років. Це вказує на те, що завдяки раціонально підібраним педагогічним впливам цілком можливо якісно впливати на покращення групових взаємодій (в атаці та захисті) футболістів відповідного віку.

Також, визначені нами можливості юних українських футболістів віком 11–12 років до ефективного виконання групових взаємодії під час гри у футбол, частково відповідають даними сучасної наукової літератури щодо закономірностей фізичного та інтелектуального розвитку дітей цього віку [50, 70, 158].

Особливістю наступного третього блоку («2×2») тактичної підготовки футболістів ЕГ була поява групових взаємодій в захисті (в основному різновидів так званого «страхування»). Власне, тестування здібностей гравців до виконання групових взаємодій в парі (в атаці та захисті), відбувалось за відповідною батареєю тестів, як і на попередніх етапах, проте зі зміненим кількісним складом учасників (2 – в атаці та 2 – в захисті) (табл. 3.8).

Аналіз отриманих результатів тестування по завершенні третього блоку тактичної підготовки («2×2») футболістами ЕГ, надав змогу визначити, що в середині ЕГ не було статистично значимих розбіжностей ($p > 0,05$) між вихідним тестуванням та поточним за жодним з проведених тестувань. Водночас вдалося відстежити окремі тенденції до поліпшення показників у вправах: атака лінії (атака) – на 12.9 %, завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 9,1 % та атака-захист (атака) – на 3,1 %.

Водночас відсутність статистичного підтвердження змін встановлених результатів у цьому блоці, на нашу думку зумовлена певною складністю для виконання футболістами 11–12 років техніко-тактичних дій в умовах опору з боку суперника [39, 222, 223, 224].

Таблиця 3.8

Зміни показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ по завершенні третього блоку підготовки у вправах «2×2»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			ЕГ (n = 20)			Статистична значимість внутргр. розбіжностей результатів на етапах ПЕ (p)
	Вихідні дані			Показники по завершенні вивчення блоку			
	$\bar{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\bar{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	3,1	±1,07	**0,12**[1]	3,5	±1,67	**0,06**[1]	0,37[2]
Атака лінії (захист), бали	2,9	±1,25	**0,10**[1]	2,5	±0,82	0,001[1]	0,07[3]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,3	±1,45	0,04[1]	3,6	±1,14	0,007[1]	0,16[3]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	2,7	±0,92	0,02[1]	2,4	±1,04	0,01[1]	0,14[3]
Атака-Захист (атака), бали	3,2	±0,89	0,007[1]	3,3	±1,26	0,02[1]	0,69[3]
Атака-Захист (захист), бали	2,8	±1,05	0,008[1]	2,7	±1,17	0,004[1]	0,71[3]

Примітки: $\bar{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за Т-критерієм Стюдента (p); [3] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (p).

Адже для ефективного вирішення ситуацій де футболісти зустрічаються «два на два», гравець повинен володіти значним арсеналом рухових вмінь. Тому припускаємо, що за умови збільшення тривалості підготовки в межах зазначеного блоку можна суттєвіше підвищити результати контрольних вправ і відповідно виконання взаємодій такого характеру у змагальній діяльності.

Варто відзначити і те, що за підсумками тестування в межах третього блоку тактичної підготовки («2×2») нашої програми, спостерігалася лише незначна перевага у реалізації атакувальних вмінь юними футболістами ЕГ над захисними. Своєю чергою це може свідчити про формування виражених передумов для цілеспрямованого покращення групових взаємодій (в парі) між гравцями відповідного віку (11–12 років) не лише в атаці, а й у захисті.

Ключовим завданням завершального четвертого етапу нашої програми в межах проведення педагогічного експерименту було навчання футболістів ЕГ діяти в ситуаціях «троє проти двох» (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Зміни показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ по завершенню четвертого блоку підготовки у вправах «3×2»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)			ЕГ (n = 20)			Статистична значимість внутргр. розбіжностей результатів на етапах ПЕ (p)
	Вихідні дані			Показники по завершенні вивчення блоку			
	$\bar{X}$	σ	Норм. розп. (p)	$\bar{X}$	σ	Норм. розп. (p)	
Атака лінії (атака), бали	3,15	±1,30	0,01[1]	3,3	±1,03	0,01[1]	0,74[2]
Атака лінії (захист), бали	1,9	±0,71	0,001[1]	1,8	±0,76	0,0008[1]	0,62[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,45	±1,09	0,005[1]	3,15	±1,38	0,008[1]	0,35[2]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,7	±0,73	0,0004[1]	1,9	±0,78	0,001[1]	0,41[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,6	±0,99	0,02[1]	3,75	±0,78	0,009[1]	0,63[2]
Атака-Захист (захист), бали	1,6	±0,50	<0,0001[1]	1,5	±0,51	<0,0001[1]	0,18[2]

Примітки: $\bar{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (p).

Особливістю даного блоку тактичної підготовки футболістів ЕГ було те, що в його межах вони вивчали взаємодії в трійках під час атаки (до прикладу «передача на третього», «схрещування», «пропускання» тощо). Щодо захисних дій то тут також до переліку нових вмінь було включено протидію комбінаціям нападників (в парі).

Як і у випадку з результатми попереднього блоку тактичної підготовки, в межах даного блоку, також не було виявлено статистично значимої розбіжності ($p > 0,05$) у вмінні футболістів діяти в ситуаціях «троє проти двох» (в атаці та захисті) між вихідними показниками, та тим, що були зафіксовані по завершенню його реалізації в жодному з проведених тестувань.

Водночас і в цьому випадку слід відзначити окремі позитивні тенденції покращення результатів, які було виявлено на даному етапі проведення педагогічного експерименту за тестами: атака лінії (атака) – на 4,76 %, завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 11,76 % та

атака-захист (атака) – на 4,16 %. Покращення результатів за показниками завершення атаки на четверо воріт (захист) свідчить також про удосконалення не лише атакувальних але і захисних вмінь футболістів ЕГ. Своєю чергою це вказує на ефективність підбору засобів та методів тактичної підготовки, які складали основу експериментальної програми для комплексного покращення тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ.

Водночас відсутність явних приростів за результатами відпрацювання в межах взаємодії «3×2» ми пов'язуємо з їх відносною складністю для досліджуваного контингенту та можливою потребою більших обсягів роботи у цьому напрямі, що на перспективу буде враховано у подальших дослідженнях. Слід також відзначити, що окремі фахівці стверджують, що на етапі попередньої базової підготовки футболістів (9–13 років) в Україні та закордоном акцент у навчально-тренувальному процесі все ж слід ставити на розвиткові індивідуальної майстерності юних гравців [97, 209, 253].

Попри це, ми погоджуємося з рядом авторів [210, 226, 236], що на даному етапі багаторічного спортивного удосконалення слід проводити ознайомчі тренувальні заняття і щодо групових та командних взаємодій у футболі та початкове розучування їх основних компонентів.

Тому варто вважати отриманні дані під час проведення педагогічного експерименту цілком закономірними, що також підтверджується думкою провідних українських та іноземних спеціалістів галузі спорту та футболу [97, 117, 192].

Отже, за підсумками реалізації чотирьох блоків експериментальної програми тактичної підготовки («1×1», «2×1», «2×2» та «3×2») та тестування рівня тактичної підготовленості футболістів експериментальної групи 11–12 років безпосередньо під час реалізації педагогічного експерименту, можна відзначити декілька основних моментів.

По-перше, встановлено вагоме покращення рівня індивідуальної майстерності футболістів, що відповідає основним вимогам до розвитку юних гравців на етапі попередньої базової підготовки (9–13 років).

По-друге, відзначається тенденція до покращення атакувальних якостей футболістів ЕГ на всіх пройдених етапах тактичної підготовки: «1×1», «2×1», «2×2» та «3×2».

По-третє, визначено, що між рівнем розвитку атакувальних та захисних якостей футболістів ЕГ значної відмінності немає, що підтверджує можливість цілеспрямованого впливу не лише на атакувальні якості юних гравців 11–12 років, а і на захисні.

По-четверте, з'ясовано, що складніші групові взаємодії, такі як «2×2» та «3×2», футболістами 11–12 років засвоюються складніше, що напряму пов'язано з індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями розвитку людського організму в даному віці.

Отримані висновки будуть покладені в основу коректив до розробленої програми тактичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки у майбутньому.

Ще одним етапом опрацювання даних, отриманих у ході проведення педагогічного експерименту було виявлення та порівняння розбіжностей між вихідним та підсумковим тестуванням рівня тактичної підготовленості футболістів ЕГ та КГ. Для порівняння цього масиву даних ми застосовували критерій Шапіро – Вілка (для визначення нормальності розподілу даних), t-критерій Стюдента (для визначення очікуваної різниці між двома середніми сукупностями), критерій Манна – Уітні (для визначення міжгрупової розбіжності у результатах) та критерій Вілкоксона (для визначення внутрішньогрупової розбіжності у результатах). Підсумковий рівень тактичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп визначався відповідно за тими самими тестами, що і на початку проведення експерименту (в такому самому порядку від простіших індивідуальних взаємодій – «1×1» до складніших групових – «3×2»).

Отже, за підсумками першого тестового блоку «1×1» у контрольних вправах по завершенню педагогічного експерименту у трьох з шести із них було зафіксовано статистично значиму розбіжність між результатами продемонстрованими футболістами ЕГ та КГ на користь першої. Так, у вправі атака лінії (атака) перевага учасників ЕГ склала 22,2 % ($p \leq 0,05$); завершення атаки на четверо воріт (атака) – 27,1 % ($p \leq 0,05$); завершення атаки на четверо воріт (захист) – 38,8 % ($p \leq 0,001$) (табл. 3.10 та рис. 3.14).

Аналіз статистичної значимості отриманих міжгрупових розбіжностей результатів підкреслює перевагу учасників ЕГ над КГ за показниками не лише в атакувальних, але й у захисних діях. Отже, на цьому

прикладі підтверджується ефективність комплексного підходу тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років із застосуванням інтерактивних завдань, що закладений в змістовну частину експериментальної програми.

Також, варто зазначити, що за всіма тестовими вправами у яких визначались вміння футболістів діяти у ситуаціях «один на один», учасники ЕГ продемонстрували кращий результат в балах і у відносних значеннях відповідно, порівняно з досліджуваними КГ. Зокрема, футболісти ЕГ перевершили результати гравців КГ за підсумками проходження наступних контрольних вправ: атака лінії (атака) – на 22,2 %, атака лінії (захист) – на 27,5 %, завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 27,1 %, завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 38,8 %, атака-захист (атака) – на 6,5 % та атака-захист (захист) – на 9,5 %.

Також, відзначається, що представникам КГ не вдалось в жодному з запропонованих тестів в межах взаємодії «1×1» значимо покращити показники своєї тактичної підготовленості.

Додатково, нами було проведено аналіз внутрішньогрупових результатів обох груп за даним блоком («1×1»), отриманих під час тестування тактичної підготовленості футболістів на початку та по завершенні педагогічного експерименту (табл. 3.10). Зокрема, гравцям ЕГ після завершення експерименту вдалось суттєво покращити результат в одній з шести контрольних вправ, а саме: завершення атаки на четверо воріт (захист) на 38,8 %. Це своєю чергою відображено в статистичній розбіжності отриманих даних ($p \leq 0,01$).

Що стосується учасників КГ, то за підсумками проходження ними одного з тестів – завершення атаки на четверо воріт (атака), також вдалось зафіксувати статистично значиму розбіжність даних, проте у цьому випадку на зниження результатів ($p \leq 0,05$). Ми насамперед це пов'язуємо із значним покращенням рівня тактичної підготовленості футболістів ЕГ (в межах взаємодії «один на один») після проведення педагогічного експерименту, оскільки контроль передбачав своєрідне змагання між групами учасників.

Таблиця 3.10

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ на етапах педагогічного експерименту у вправах тестового блоку «1×1»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)					КГ (n = 20)					Статистична значимість розбіжностей результатів (р) між ЕГ та КГ	
	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (р)	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (р)	На початку ПЕ	По завершенні ПЕ
	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)		$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)			
Атака лінії (атака), бали	2,65 ±0,86	0,01[1]	3,15 ±0,98	0,01[1]	0,09[4]	2,55 ±0,75	0,006[1]	2,45 ±1,05	0,02[1]	0,61[4]	0,63[3]	**0,04[3]**
Атака лінії (захист), бали	2,45 ±0,87	0,006[1]	2,55 ±1,23	**0,05[1]**	0,70[4]	2,35 ±0,81	0,01[1]	1,85 ±0,87	0,002[1]	0,07[4]	0,86[3]	0,06[3]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,15 ±0,91	0,009[1]	3,5 ±1,27	0,01[1]	0,26[4]	3,25 ±0,71	0,001[1]	2,55 ±1,27	0,03[1]	**0,03[4]**	0,60[3]	**0,02[3]**
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,75 ±0,71	0,0007[1]	2,45 ±0,82	0,01[1]	**0,004[4]**	1,85 ±0,81	0,0007[1]	1,5 ±0,68	0,0001[1]	0,16[4]	0,73[3]	**0,0006[3]**
Атака-Захист (атака), бали	3,0 ±1,35	**0,05[1]**	3,1 ±1,16	**0,12[1]**	0,80[2]	2,9 ±1,11	**0,10[1]**	2,9 ±1,16	**0,06[1]**	1,00[2]	0,80[2]	0,59[2]
Атака-Захист (захист), бали	2,1 ±0,92	0,004[1]	2,1 ±0,91	0,004[1]	2,00[4]	2,0 ±0,79	0,001[1]	1,9 ±1,07	0,0005[1]	0,69[4]	0,87[3]	0,38[3]

Примітки: $\bar{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (р); [2] – обрахунок за Т-критерієм Стюдента (р); [3] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (р); [4] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (р).

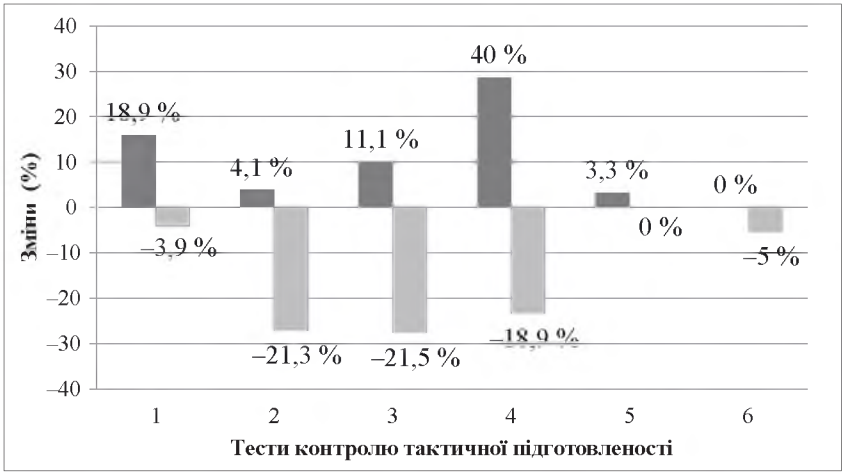


Рис. 3.14. Зміни показників контрольних вправ в межах тестового блоку «1×1» упродовж експерименту: ■ – ЕГ, ■ – КГ;

1 – атака лінії (атака), бали; 2 – атака лінії (захист), бали; 3 – завершення атаки на четверо воріт (атака), бали; 4 – завершення атаки на четверо воріт (захист), бали; 5 – атака-захист (атака), бали; 6 – атака-захист (захист), бали

У відсотковому відношенні внутрішньогрупові результати проходження контрольних тестувань спортсменів ЕГ та КГ на початку та по завершенні педагогічного експерименту виглядають наступним чином. Гравцям ЕГ вдалось покращити результати фактично у всіх пройдених тестах (окрім тесту атака-захист (захист) (0 %). Зокрема ми отримали наступні прирости результатів у вправах: атака лінії (атака) – на 18,9 %, атака лінії (захист) – на 4,1 %, завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 11,1 %, завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 40 % та атака-захист (атака) – на 3,3 %.

Футболістам КГ, при цьому не вдалось суттєво покращити власні результати по завершенню педагогічного експерименту в жодному із запропонованих тестів блоку «1×1». Це, на нашу думку, також варто пов'язувати зі значним приростом результатів та загальною перевагою гравців ЕГ над футболістами КГ.

Згідно підсумкової оцінки тестування в межах блоку «1×1» простежується перевага учасників ЕГ над КГ у показниках контрольних тестувань, що засвідчує вищу ефективність експериментальної програми тактичної підготовки із застосуванням інтерактивних завдань над традиційною щодо покращення індивідуальних взаємодій.

Високі показники футболістів у вмінні протидіяти суперникові в ситуаціях один на один (під час атакувальних та захисних дій) загалом є важливим показником рівня підготовленості гравця на етапі попередньої базової підготовки в футболі. Адже, саме можливості футболіста ефективно діяти в умовах індивідуальних взаємодій значною мірою визначає загальний рівень кваліфікації гравця в сучасному футболі [85, 263, 268, 270].

Щодо наступної групи тестів, а саме виконання контрольних вправ в межах тестового блоку «2×1», то тут також як і у випадку з попереднім блоком тестувань («1×1») зафіксовані статистично значимі розбіжності між показниками КГ та ЕГ по завершенні ПЕ (табл. 3.11 та рис. 3.15).

По завершенню педагогічного експерименту за підсумками змін показників контрольних вправ в тестовому блоці «2×1», були зафіксовані статистично значимі розбіжності у результатах між групами на користь ЕГ у таких тестах: атака лінії (атака) – на 25,7 % ($p \leq 0,05$) та завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 22,2 % ($p \leq 0,05$).

Окрім того досліджувані ЕГ набрали більшу кількість балів і у всіх інших пройдених тестуваннях цього блоку (атака лінії (захист) – на 26,5 %; завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 25 %; атака-захист (атака) – на 7,9 % та атака-захист (захист) – на 12 %), що свідчить про явну їхню перевагу над спортсменами КГ в межах виконання тактичних взаємодій «двоє проти одного» в атаці та захисті. Водночас зміни у показниках цих вправ не були статистично значимі ($p > 0,05$).

В межах даного блоку тестувань «2×1», футболісти КГ також не змогли продемонструвати значиме зростання власних результатів у жодній контрольній вправі.

Для якіснішого обґрунтування вище зазначених даних, нами також було проведено аналіз внутрішньогрупових змін результатів ЕГ та КГ за підсумками виконання контрольних тестувань «2×1» (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ на етапах педагогічного експерименту у вправах тестового блоку «2×1»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)					КГ (n = 20)					Статистична значимість розбіжностей результатів (р) між ЕГ та КГ	
	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (р)	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (р)	На початку ПЕ	По завершенні ПЕ
	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)		$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)			
Атака лінії (атака), бали	3,3 ±1,11	0,003[1]	3,5 ±1,35	0,02[1]	0,49[3]	3,2 ±0,95	0,004[1]	2,6 ±1,09	0,01[1]	0,10[3]	0,78[2]	**0,02[2]**
Атака лінії (захист), бали	1,4 ±0,49	<0,0001[1]	1,7 ±0,73	0,0004[1]	0,11[3]	1,35 ±0,58	0,0001[1]	1,25 ±1,06	0,002[1]	0,59[3]	0,86[2]	0,09[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	2,8 ±0,81	0,01[1]	3,6 ±1,09	0,01[1]	**0,009[3]**	3,5 ±1,05	0,004[1]	2,8 ±0,95	0,01[1]	**0,03[3]**	**0,03[2]**	**0,02[2]**
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,25 ±0,62	0,0004[1]	1,6 ±0,82	0,007[1]	0,13[3]	1,6 ±0,50	<0,0001[1]	1,2 ±0,61	0,0003[1]	0,06[3]	0,07[2]	0,12[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,7 ±0,10	0,007[1]	3,8 ±0,95	0,004[1]	0,82[3]	3,8 ±0,10	**0,05[1]**	3,5 ±1,23	0,03[1]	0,31[3]	0,96[2]	0,50[2]
Атака-Захист (захист), бали	1,1 ±0,62	0,0005[1]	1,25 ±0,78	0,0003[1]	0,53[3]	1,15 ±0,74	0,001[1]	1,1 ±0,78	0,004[1]	0,80[3]	0,78[2]	0,60[2]

Примітки: $\bar{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (р); [2] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (р); [3] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (р).



Рис. 3.15. Зміни показників контрольних вправ в межах тестового блоку «2×1» упродовж експерименту: ■ – ЕГ, ■ – КГ;

1 – атака лінії (атака), бали; 2 – атака лінії (захист), бали; 3 – завершення атаки на четверо воріт (атака), бали; 4 – завершення атаки на четверо воріт (захист), бали; 5 – атака-захист (атака), бали; 6 – атака-захист (захист), бали

Щодо учасників ЕГ, то за підсумками проходження блоку тестів «2×1» вони продемонстрували суттєво вищі показники за одним із тестів по завершенні педагогічного експерименту по відношенню до вихідних результатів. А саме у вправі завершення атаки на четверо воріт (атака) приріст показників склав 22,2 %, що підтверджується достатнім рівнем статистичної значимості ($p \leq 0,01$).

Як і у випадку з тестуванням в межах блоку «1×1», під час визначення вміння футболістів КГ діяти у ситуаціях «2×1» після проведення експерименту, зафіксовано зниження показників за одним з тестів, а саме: завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 20 % ($p \leq 0,05$). Це можна пов'язувати з більш ефективною тактичною підготовкою футболістів віком 11–12 років ЕГ (зокрема, під час вивчення взаємодії «2×1») під час проведення педагогічного експерименту.

Порівняльний аналіз внутрішньогрупових результатів футболістів ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту в межах виконання

контрольних вправ блоку «2×1» дозволив виявити, що учасники ЕГ продемонстрували загалом вищі підсумкові прирости показників вправ відносно вихідних значень. Детальніше: атака лінії (атака) – на 6,1 %, атака лінії (захист) – на 21,4 %, завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 28,6 %, завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 28 %, атака-захист (атака) – на 2,7 % та атака-захист (захист) – на 13,6 %.

А от гравцям контрольної групи вкотре не вдалось суттєво покращити внутрішньогрупові результати в жодному з пройдених тестувань де визначались вміння футболістів діяти у ситуаціях «двоє проти одного».

Вищий рівень показників футболістів ЕГ порівняно з їх колегами з КГ в описуваному тестовому блоці по завершенню педагогічного експерименту засвідчує вищу ефективність використання комплексного підходу до тактичної підготовки із застосуванням інтерактивних завдань для футболістів віком 11–12 років порівняно із традиційною тактичною підготовкою.

Достатньо високі показники тактичної підготовленості футболістів ЕГ під час виконання контрольних вправ в межах тестового блоку «2×1», вказують на наявність вагомих передумов до ефективного розучування гравцями 11–12 років більш складних взаємодій в парах та трійках (в атаці та захисті) під час гри у футбол.

За підсумками визначення здібностей футболістів до ефективного вирішення ігрових ситуацій у тестовому блоці «2×2», після реалізації педагогічного експерименту, за жодною з контрольних вправ не спостерігалося статистично значимих міжгрупових розбіжностей ($p > 0,05$) (табл. 3.12 та рис. 3.16).

Водночас по завершенні педагогічного експерименту ми встановили, що спортсмени КГ мали деяку відносну перевагу у підсумковому тестуванні в межах блоку «2×2», а саме: атака лінії (атака) – 8,10 %; атака лінії (захист) – 11,53 %; завершення атаки на четверо воріт (атака) – 2,70 %; завершення атаки на четверо воріт (захист) – 4,16 %; атака-захист (атака) – 9,09 % та атака-захист (захист) – 10 %.

Аналіз статистичних даних щодо внутрішньогрупових розбіжностей результатів КГ та ЕГ після виконання контрольних тестувань блоку «2×2» дозволяє вказувати на те, що вони не мали вагомого фундаменту ($p > 0,05$) (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ на етапах педагогічного експерименту у вправах тестового блоку «2×2»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)					КГ (n = 20)					Статистична значимість розбіжностей результатів (p) між ЕГ та КГ	
	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (p)	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (p)	На початку ПЕ	По завершенні ПЕ
	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (p)	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (p)		$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (p)	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (p)			
Атака лінії (атака), бали	3,4 ±0,92	0,01[1]	3,7 ±1,21	0,01[1]	0,32[3]	3,2 ±1,19	**0,10[1]**	3,4 ±1,23	0,03[1]	0,48[3]	0,68[2]	0,42[2]
Атака лінії (захист), бали	2,8 ±1,20	**0,05[1]**	2,6 ±1,04	0,01[1]	0,44[3]	2,6 ±1,04	0,01[1]	2,3 ±1,08	0,01[1]	0,26[3]	0,66[2]	0,39[2]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,6 ±0,87	0,02[1]	3,7 ±1,17	0,002[1]	0,75[3]	3,7 ±1,08	0,01[1]	3,6 ±1,09	0,01[1]	0,80[3]	0,74[2]	0,74[2]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	2,3 ±0,71	0,003[1]	2,4 ±0,88	0,002[1]	0,63[3]	2,4 ±0,88	0,02[1]	2,3 ±0,92	0,02[1]	0,74[3]	0,69[2]	0,63[2]
Атака-Захист (атака), бали	3,1 ±1,20	0,03[1]	3,3 ±1,34	0,03[1]	0,49[3]	3,1 ±1,16	**0,12[1]**	3,0 ±1,07	0,02[1]	0,67[3]	0,94[2]	0,38[2]
Атака-Захист (захист), бали	2,9 ±1,04	0,01[1]	3,0 ±1,02	0,0006[1]	0,60[3]	2,9 ±0,85	0,003[1]	2,7 ±0,97	0,01[1]	0,37[3]	0,75[2]	0,35[2]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (p); [3] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (p).

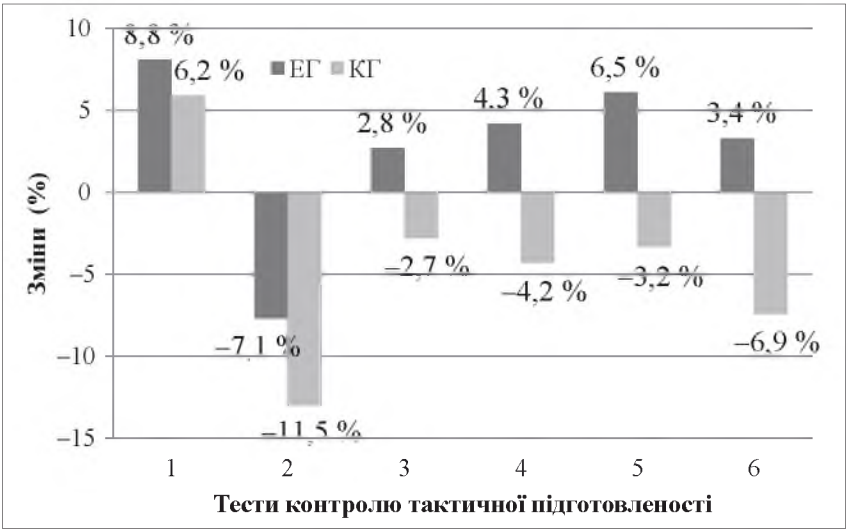


Рис. 3.16. Зміни показників контрольних вправ в межах тестового блоку «2×2» упродовж експерименту: ■ – ЕГ, ■ – КГ;

1 – атака лінії (атака), бали; 2 – атака лінії (захист), бали; 3 – завершення атаки на четверо воріт (атака), бали; 4 – завершення атаки на четверо воріт (захист), бали; 5 – атака-захист (атака), бали; 6 – атака-захист (захист), бали

При цьому, як і за підсумками двох попередніх блоків тестування рівня тактичної підготовленості («1×1 та «2×1»), в межах блоку «2×2» футболісти ЕГ за всіма пройденими тестуваннями (окрім, атака лінії (захист)) покращили у підсумку власні результати (атака лінії (атака) – на 8,8 %; завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 2,8 %; завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 4,3 %; атака-захист (атака) – на 6,5 % та атака-захист (захист) – на 3,4 %).

Також, варто відзначити, що в межах тактичних взаємодій в парах футболісти КГ покращили внутрішньогрупові результати за підсумками проходження тесту атака лінії (атака) на 6,3 %. Водночас цей результат не був підтверджений статистично ($p > 0,05$).

Отже, можливо стверджувати лише про деяку перевагу гравців ЕГ над футболістами КГ у вмінні вирішувати ігрові ситуації де

зустрічаються між собою в очній зустрічі двоє нападників проти двох захисників (в атаці та захисті) по завершенні реалізації авторської програми тактичної підготовки із застосуванням інтерактивних завдань.

На нашу думку, футболістам ЕГ не вдалось статистично значимо покращити власні результати у взаємодії «2×2» упродовж педагогічного експерименту по причині того, що на освоєння групових атакувальних та захисних взаємодій необхідно витратити більше часу. Але динаміка зміни результатів, які продемонстрували футболісти 11–12 років ЕГ у контрольних вправах блоку «2×2», все ж дає змогу свідчити про те, що в цілому гравці цього віку здатні (фізично та інтелектуально) до ефективного виконання групових взаємодій під час гри у футбол за умови раціональних впливів ззовні.

Загалом, вміння футболіста ефективно взаємодіяти з партнерами під час гри (в межах групових та командних взаємодій) є одним з визначальних чинників результативності змагальної діяльності у футболі в цілому [59, 110, 305]. Водночас в більшій мірі ефективність ведення взаємодій в межах «два на два» має більш вагоме значення у футболі дорослих спортсменів (починаючи з 13–14 років) [67, 110, 281].

Заключним блоком тестувань, в якому визначались зміни тактичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп після проведення експерименту, був блок контрольних вправ «3×2» (табл. 3.13 та рис. 3.17).

Власне, у даних тестування блоку «3×2», також як і у даних попереднього блоку «2×2», в підсумкових результатах досліджуваних між ЕГ та КГ не виявлено статистично значимих розбіжностей за жодною із шести контрольних вправ ($p > 0,05$). Водночас встановлена тенденція до суттєвіших приростів показників в учасників ЕГ як в атакувальних так і в захисних діях. Зокрема: атака лінії (атака) – на 9,1 %; атака лінії (захист) – на 10 %; завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 8 %; завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 11,8 %; атака-захист (атака) – на 13 % та атака-захист (захист) – на 15 %. Це доцільно пов'язувати із ефективністю використання засобів та методів в межах запропонованої експериментальної програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років.

Таблиця 3.13

Показники тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років ЕГ на етапах педагогічного експерименту у вправах тестового блоку «3×2»

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру	ЕГ (n = 20)					КГ (n = 20)					Статистична значимість розбіжностей результатів (р) між ЕГ та КГ	
	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (р)	Вихідні показники		Підсумкові показники		Статистична значимість розбіжностей на етапах ПЕ (р)	На початку ПЕ	По завершенні ПЕ
	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)		$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)			
Атака лінії (атака), бали	3,0 ±1,28	**0,10**[1]	3,3 ±1,34	0,04[1]	0,43[4]	3,15 ±1,18	**0,07**[1]	3,0 ±1,12	**0,12**[1]	0,68[2]	0,70[2]	0,46[3]
Атака лінії (захист), бали	1,9 ±0,62	0,0005[1]	2 ±1,07	0,001[1]	0,61[4]	2 ±0,64	0,0006[1]	1,8 ±1,005	0,0009[1]	0,44[4]	0,63[3]	0,61[3]
Завершення атаки на четверо воріт (атака), бали	3,6 ±1,28	0,01[1]	3,75 ±1,11	0,01[1]	0,48[4]	3,3 ±1,17	**0,05**[1]	3,45 ±1,27	0,02[1]	0,51[4]	0,41[3]	0,43[3]
Завершення атаки на четверо воріт (захист), бали	1,8 ±0,62	0,0003[1]	1,7 ±0,73	0,0004[1]	0,64[4]	1,6 ±0,59	<0,0001[1]	1,5 ±0,51	<0,0001[1]	0,59[4]	0,41[3]	0,45[3]
Атака-Захист (атака), бали	2,85 ±1,09	**0,11**[1]	3,45 ±1,35	0,02[1]	0,058[4]	3,15 ±1,08	0,04[1]	3,0 ±0,97	0,002[1]	0,55[4]	0,43[3]	0,21[3]
Атака-Захист (захист), бали	1,9 ±0,91	0,0001[1]	2,0 ±0,64	0,0006[1]	0,69[4]	2,1 ±0,55	0,0001[1]	1,7 ±0,92	<0,0001[1]	0,06[4]	0,40[3]	0,17[3]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок за критерієм Шапіро – Вілка (р); [2] – обрахунок за Т-критерієм Стюдента (р); [3] – обрахунок за критерієм Манна – Уітні (р); [4] – обрахунок за критерієм Вілкоксона (р).

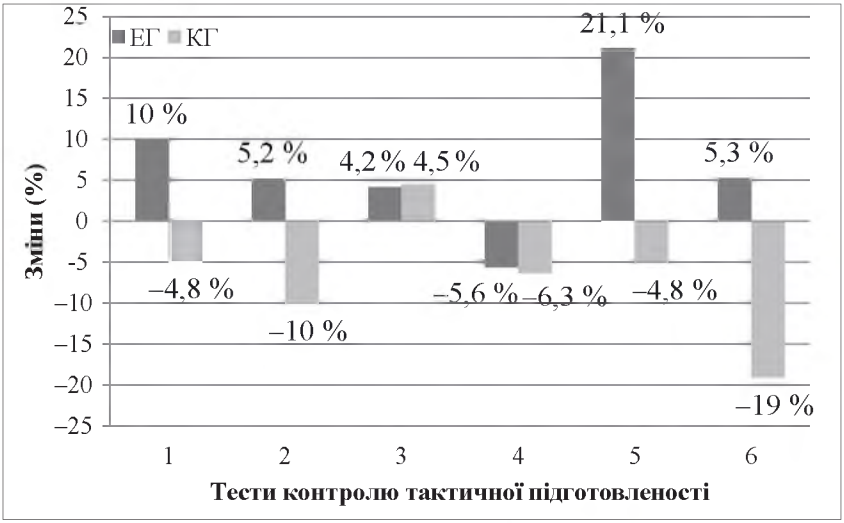


Рис. 3.17. Зміни показників контрольних вправ в межах тестового блоку «3×2» упродовж експерименту: ■ – ЕГ, ■ – КГ;

1 – атака лінії (атака), бали; 2 – атака лінії (захист), бали; 3 – завершення атаки на четверо воріт (атака), бали; 4 – завершення атаки на четверо воріт (захист), бали; 5 – атака-захист (атака), бали; 6 – атака-захист (захист), бали

Аналіз внутрішньогрупових результатів контрольної та експериментальної груп за підсумками виконання контрольних вправ «3×2», дозволив визначити, що як і за підсумками попереднього блоку тестувань («2×2»), не було виявлено статистично значимих розбіжностей за жодною із виконаних контрольних вправ блоку ($p > 0,05$) (табл. 3.13).

Підтримуючи загальну тенденцію покращення результатів після завершення педагогічного експерименту, гравці ЕГ також продемонстрували достатній по відношенню до вихідних даних приріст показників під час виконання підсумкових контрольних вправ блоку «3×2». Зокрема: атака лінії (атака) – на 10 %; атака лінії (захист) – на 5,3 %; завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 4,2 %; атака-захист (атака) – на 21,1 % та атака-захист (захист) – на 5,3 % ($p > 0,05$).

Своєю чергою футболістам КГ в межах тестового блоку тактичної підготовленості «3×2» вдалось певною мірою покращити власні

результати лише за підсумками тесту завершення атаки на четверо воріт (захист) (на 4,5 %, $p > 0,05$).

Отриманий підсумковий результат дає підстави стверджувати, що ефективність виконання комбінацій в парі та трійці (в атаці та захисті) є вищою у спортсменів ЕГ, відповідно і рівень тактичної підготовленості за цим показником у гравців цієї групи також вищий, аніж у футболістів КГ.

Водночас відсутність статистичного підтвердження значимості зростання результатів спортсменів ЕГ щодо вихідних показників можна пояснити високою складністю взаємодій в ігрових ситуаціях троє проти двох для гравців відповідного віку (11–12 років) та, знову ж таки, потребую більш ретельного їх розучування упродовж тривалішого часу [256, 257, 264].

Отже, за результатами тестування тактичної підготовленості юних футболістів віком 11–12 років (контрольної та експериментальної груп) по завершенні педагогічного експерименту доцільно виділити декілька ключових аспектів:

1. Виявлена статистично значима розбіжність міжгрупових результатів на користь ЕГ у блоці«1×1»: атака лінії (атака) – на 22,22 % ($p \leq 0,05$); атака лінії (захист) – на 27,14 % ($p \leq 0,05$) та завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 38,77 % ($p \leq 0,001$); у блоці «2×1»: атака лінії (атака) на 25,71 % ($p \leq 0,05$) та завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 22,22 % ($p \leq 0,05$). Це свідчить про перевагу у рівні тактичної підготовленості учасників ЕГ над КГ у індивідуальних та найпростіших групових взаємодіях, що вважається якісним результатом для етапу попередньої базової підготовки у футболі.

2. Не встановлено жодної статистично значимої розбіжності у змінах міжгрупових результатів контрольних вправ за тестовими блоками «2×2» та «3×2» між ЕГ та КГ, що очевидно засвідчує вищу складність в розучуванні групових футбольних взаємодій для спортсменів 11–12 років і потребу у більш тривалій роботі над ними.

3. Виявлена статистично значима розбіжність внутрішньогрупових результатів (на покращення) ЕГ у блоці «1×1»: завершення атаки на четверо воріт (захист) – на 38,8 % ($p \leq 0,01$); у блоці «2×1»: завершення атаки на четверо воріт (атака) – на 22,2 % ($p \leq 0,01$).

4. У 23 підсумкових тестуваннях проведених по завершенні педагогічного експерименту у футболістів ЕГ простежувався вищий приріст результатів тактичної підготовленості порівняно з представниками КГ.

5. Футболісти ЕГ продемонстрували вищий приріст результатів у тестуваннях де в більшій мірі визначалась індивідуальна майстерність гравців («1×1» та «2×1»). Своєю чергою у групових взаємодіях («2×2» та «3×2») спостерігався дещо нижчий рівень приросту. Це ми власне пов'язуємо з особливостями фізичного та інтелектуального розвитку дитячого організму в 11–12 років.

З метою узагальнення отриманих результатів на початку та по завершенні проведення педагогічного експерименту ми визначали сумарні зміни тактичної підготовленості футболістів ЕГ та КГ в цілому за показниками атакувальних та захисних дій (рис. 3.18).

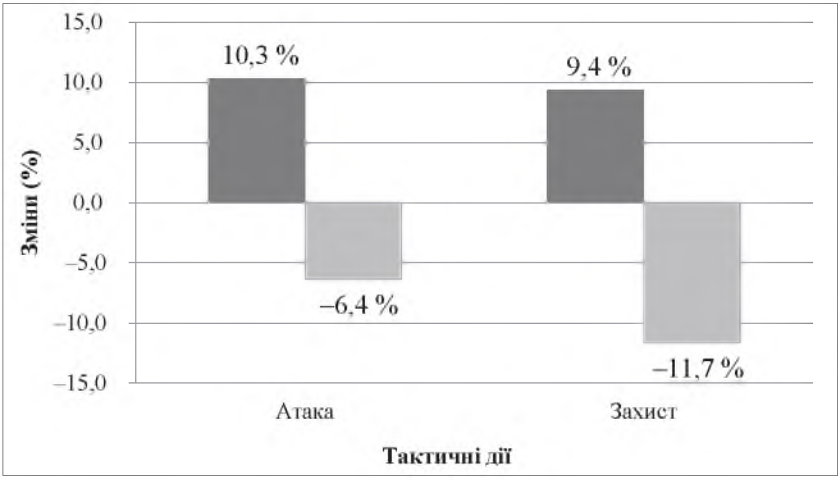


Рис. 3.18. Сумарні зміни тактичної підготовленості футболістів ЕГ та КГ за показниками атакувальних та захисних дій упродовж педагогічного експерименту: ■ – ЕГ, □ – КГ

Після завершення ПЕ зафіксовано значний приріст рівня атакувальних (на 10,3 %) та захисних (на 9,4 %) здібностей футболістів ЕГ. Відповідно підсумкові показники тактичної підготовленості гравців КГ дещо знизились щодо вихідних, зокрема: атакувальні дії – на 6,4 %

та захисні – на 11,7%. Насамперед отримані дані варто пов'язувати з тим, що тестування рівня тактичної підготовленості відбувалось у вигляді змагання гравців ЕГ та КГ між собою, яке було переможним для футболістів ЕГ як під час атакувальних, так і під час захисних дій.

В цілому результати проведеного педагогічного експерименту вказують на достатньо високу ефективність застосування впливів розробленої програми тактичної підготовки із застосуванням інтерактивних завдань для футболістів віком 11–12 років для розучування і удосконалення тактичних взаємодій «1×1», «2×1», «2×2» та «3×2». Свою ефективність продемонструвала і традиційна програма тактичної підготовки, яку застосовували спортсмени КГ, водночас наш педагогічний експеримент підтвердив, що існують шляхи для удосконалення її змісту на основі застосування сучасних технологій, розробок та методичних підходів.

Зміни показників психічних процесів футболістів віком 11–12 років під впливом програм тактичної підготовки

Окремим блоком тестувань було визначення рівня психічних процесів юних футболістів віком 11–12 років, які як відомо у цьому періоді зазнають бурхливих змін і в значній мірі наближаються до показників дорослих людей [50, 90, 238].

У нашому дослідженні ми прийняли до уваги показники пам'яті, уваги, мислення, сприйняття тощо, оскільки вони напряму взаємопов'язані з рівнем тактичної підготовленості, а відповідно і з результативністю змагальної діяльності в футболі. У значній мірі показники цих процесів є вагомим чинником формування належного рівня тактичної майстерності у спортивній діяльності. І навпаки, раціональна тактична підготовка може суттєво підвищити можливості сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, уяви тощо [19, 26, 41, 125, 225].

Як уже було відзначено у розділі 2, рівень психічних процесів досліджуваних дітей віком 11–12 років ми визначали з допомогою методик: червоно-чорні таблиці Шульте – Платонова, таблиці Равена та Гра-3 (опис наведено у розділі 2).

Отримані результати, також як, і у випадку з тестуванням рівня тактичної підготовленості, оброблялись нами із застосуванням методів математичної статистики, а саме: критерію Шапіро – Вілка (для визначення нормальності розподілу даних), t-критерію Стюдента (для визначення очікуваної різниці між двома середніми сукупностями), критерію Манна – Уітні (для визначення міжгрупової розбіжності результатів) та критерію Вілкоксона (для визначення розбіжності результатів в середині групи на різних етапах ПЕ). Для статистичного обрахунку результатів отриманих після визначення показників психічних процесів дітей віком 11–12 років нами використовувалась програми Microsoft Excel та Statistics Kingdom.

Визначення рівня психічних процесів відбувалося двічі – на початку та по завершенні педагогічного експерименту зі спортсменами ЕГ та КГ.

Аналіз результатів вихідного тестування рівня психічних процесів футболістів ЕГ та КГ дозволив виявити, що між ними відсутні статистично значимі розбіжності ($p > 0,05$) (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Показники психічних процесів футболістів віком 11–12 років ЕГ та КГ до початку педагогічного експерименту

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру		ЕГ (n = 20)		КГ (n = 20)		Статистична значимість міжгруп. розбіжності результатів (p)
		$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (p)	$\overline{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (p)	
Таблиці Равена, Бали		5,8 ±2,58	0,04[1]	5,5 ±1,60	0,14[1]	0,53[3]
Гра-3	Ходи	6,1 ±1,07	0,003[1]	6,2 ±1,43	0,15[1]	0,87[3]
	С	7,4 ±1,31	0,27[1]	6,6 ±1,66	0,37[1]	0,10[2]
Таблиці Шульте – Платонова	к-сть помилок	0,55 ±0,75	<0,0001[1]	0,6 ±0,82	<0,0001[1]	0,91[3]
	С	46,2 ±4,84	0,04[1]	48,4 ±4,71	0,82[1]	0,14[3]

Примітки: $\overline{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок проводився з допомогою критерію Шапіро – Вілка (p); [2] – обрахунок проводився з допомогою Т-критерію Стюдента (p); [3] – обрахунок проводився з допомогою критерію Манна – Уітні (p).

Варто відзначити, що за набраними балами під час тестувань між футболістами ЕГ та КГ суттєвої відмінності не проглядається. Відзначимо лише незначну перевагу футболістів ЕГ над гравцями КГ за показниками: таблиці Равена – на 5,5 %, Гра-З (Х) – на 1,6 %, таблиці Шульте – Платонова (к-сть помилок) – на 8,3 % та таблиці Шульте – Платонова (с) – 4,5 %. В свою чергу спортсмени КГ продемонстрували кращі результати аніж гравці ЕГ, за показником: Гра-З (С) – на 12,1 %.

Водночас отримані результати на початку експериментального дослідження свідчать про фактичну однорідність груп між собою за показниками психічних процесів, що вказує на можливість проведення порівняльного педагогічного експерименту.

Загалом, футболісти обох груп продемонстрували достатньо високі показники психічних процесів, що наближаються до показників дорослих осіб. Це можна вважати однією із об'єктивних передумов для ефективного впливу на їх тактичну підготовленість.

Рівень показників пам'яті, уваги, мислення, сприйняття тощо у футболі є однією з найважливіших передумов для визначення готовності до прийняття футболістом ефективної участі в процесі тактичної підготовки та змагальної діяльності [62, 78, 188, 232]. Тому, визначений нами рівень показників психічних процесів футболістів віком 11–12 років опосередковано вказує на їхню готовність до сприйняття в повній мірі тактичних особливостей гри у футбол.

Підсумкові показники психічних процесів футболістів віком 11–12 років, отримані після завершення педагогічного експерименту продемонстрували те, що статистично значимою була відмінність між результатами часу виконання завдання у роботі з таблицями Шульте – Платонова (7 % на користь ЕГ, $p \leq 0,01$) (табл. 3.15 та рис. 3.19).

Сам тест був спрямований на визначення можливостей пам'яті та уваги, отже, можна стверджувати, що в більшій мірі ці процеси зазнали якісних змін після реалізації авторської програми тактичної підготовки із застосуванням інтерактивних завдань.

Водночас, слід також звернути увагу на те, що по завершенні педагогічного експерименту було зафіксовано статистично значимі зміни у результатах спортсменів ЕГ за даним показником на високому рівні (3,9 %; $p \leq 0,001$), тоді як зміни часу виконання таблиць Шульте – Платонова спортсменами КГ були несуттєвими (1,3 %; на рівні $p > 0,05$).

Таблиця 3.15

Показники психічних процесів футболістів віком 11–12 років ЕГ та КГ на різних етапах педагогічного експерименту

Статистичні обрахунки / Тести, одиниці виміру		ЕГ (n = 20)					КГ (n = 20)					Статистична значимість розбіжностей результатів (р) між ЕГ та КГ	
		Вихідні дані		Кінцеві дані		Статистична значимість розбіжностей результатів (р) на етапах ПЕ	Вихідні дані		Кінцеві дані		Статистична значимість розбіжностей результатів (р) на етапах ПЕ	На початку ПЕ	По завершенні ПЕ
		$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)		$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)	$\bar{X}\pm\sigma$	Норм. розп. (р)			
Таблиці Равена, бали		5,8 ±2,58	0,04[1]	6,85 ±1,66	0,17[1]	**0,003**[4]	5,5 ±1,60	0,14[1]	6,6 ±0,99	0,02[1]	**0,002**[4]	0,53[3]	0,47[3]
Гра-3	ходи	6,1 ±1,07	0,003[1]	5,75 ±0,78	0,0005[1]	0,15[4]	6,2 ±1,43	0,15[1]	5,85 ±1,13	0,09[1]	0,39[2]	0,87[3]	0,81[3]
Гра-3	с	7,4 ±1,31	0,27[1]	6,6 ±1,14	0,04[1]	**0,01**[4]	6,6 ±1,66	0,37[1]	6,05 ±1,05	0,10[1]	0,22[2]	0,10[3]	0,15[3]
Таблиці Шульте – Платонова	к-сть пом	0,55 ±0,75	<0,0001[1]	0,45 ±0,51	<0,0001[1]	0,59[4]	0,6 ±0,82	<0,0001[1]	0,55 ±0,51	<0,0001[1]	0,84[4]	0,91[3]	0,54[3]
Таблиці Шульте – Платонова	с	46,2 ±4,84	0,04[1]	44,4 ±3,61	0,11[1]	**0,001**[4]	48,4 ±4,71	0,82[1]	47,75 ±4,07	0,37[1]	0,64[2]	0,14[3]	0,009[2]

Примітки: $\bar{X}$ – середнє значення; σ – стандартне відхилення; [1] – обрахунок проводився з допомогою критерію Шапіро – Вілка; [2] – обрахунок проводився з допомогою Т-критерію Стюдента; [3] – обрахунок проводився з допомогою критерію Манна – Уітні; [4] – обрахунок проводився з допомогою критерію Вілкоксона.

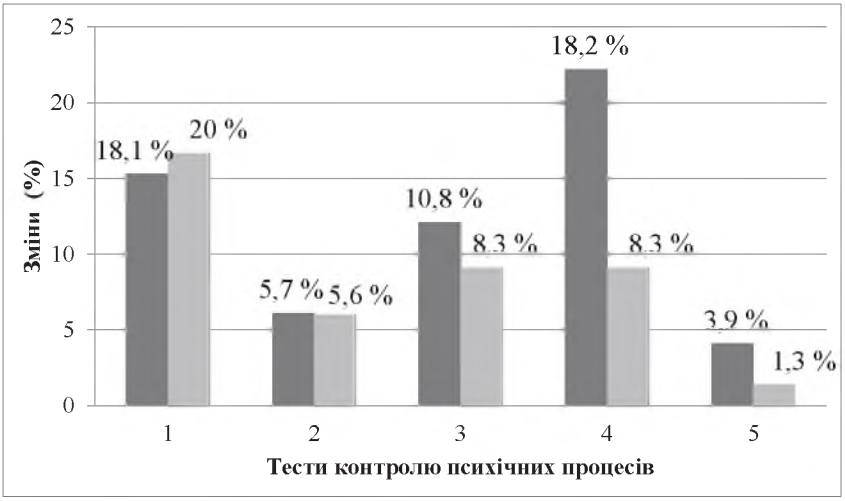


Рис. 3.19. Зміни показників психічних процесів футболістів віком 11–12 років упродовж педагогічного експерименту: ■ – ЕГ, ■ – КГ;
1 – таблиці «Равена» (бали); 2 – Гра-3 (ходи); 3 – Гра-3 (с); 4 – таблиці Шульте – Платонова (к-сть пом.); 5 – таблиці Шульте – Платонова (с)

В середині обох груп відбулись й інші позитивні зміни щодо показників психічних процесів в межах обраних тестів. Зокрема, футболісти ЕГ продемонстрували також статистично значимий приріст результатів у тестових вправах з проходження Таблиць Равена (спрямований на визначення рівня логічного мислення), ЕГ – на 18,1 % ($p \leq 0,01$) та в часі проходження Гри-3 (спрямована на визначення рівня оперативного мислення) – на 10,8 % від вихідного показника ($p \leq 0,01$). Натомість у спортсменів КГ також як і в гравців ЕГ зафіксовано приріст результатів за проходженням Таблиць Равена (на 20 %; $p \leq 0,01$). За рештою із зазначених тестових вправ у футболістів КГ спостерігалися лише окремі тенденції до покращення психічних процесів.

Перевагу спортсменам КГ над ЕГ вдалося продемонструвати лише за часом проходження Гри-3 щодо абсолютного показника (на 9,1 %), проте, як було зазначено на рівні змін в середині групи статистично значимий приріст у цій вправі відбувся лише в останніх (на 10,8 %). Причиною цього були дещо вищі вихідні показники спортсменів КГ

і менший його приріст по завершенні педагогічного експерименту (на 8,3 %).

Загалом отримані результати демонструють суттєву перевагу футболістів ЕГ над гравцями КГ в рівні приросту показників психічних процесів Насамперед, ми пов'язуємо це з позитивним впливом експериментальної програми, яка використовувалась нами під час проведення педагогічного експерименту для тактичної підготовки юних футболістів віком 11–12 років (ЕГ) та безпосередньо запропонованих в її межах різноманітних інтерактивних завдань, а також сприятливими умовами для розвитку психічних процесів дітей відповідного віку.

Отже, рівень змін психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення, сприйняття тощо) продемонстрований футболістами 11–12 років, надає змогу стверджувати про те, що існують об'єктивні передумови для ефективного впливу на їхню тактичну підготовленість та реалізацію з ними повноцінного процесу тактичної підготовки (за прикладом підготовки дорослих спортсменів) вже у досліджуваному віці.

Резюме

За допомогою педагогічного експерименту та методів математичної статистики було обґрунтовано і перевірено ефективність програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років та опрацьовано емпіричний матеріал і перевірено достовірність отриманих результатів. Зокрема в межах даного розділу вдалось:

1. Розробити стуктуру та зміст авторської експериментальної програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років із використання інтерактивних завдань.

Змістовна частина авторської експериментальної програми складалась з широкого переліку педагогічних методів та засобів.

2. З'ясувати статистично значимі розбіжності міжгрупових результатів на користь ЕГ у блоках «1×1» та «2×1». Зокрема, отримані результати засвідчують перевагу у рівні тактичної підготовленості учасників ЕГ над КГ у індивідуальних та найпростіших групових взаємодіях.

Не встановлено жодної статистично значимої розбіжності у міжгрупових змінах результатів контрольних вправ за тестовими

блоками «2×2» та «3×2» між ЕГ та КГ. Цей факт очевидно свідчить про вищу складність в розучуванні групових футбольних взаємодій для спортсменів віком 11–12 років і відповідно потребу у тривалішій роботі над ними.

Загалом у 23 з 24 проведених тестів у футболістів ЕГ простежувався вищий приріст результатів тактичної підготовленості порівняно з представниками КГ.

У рівні змін психофізіологічних властивостей та психічних процесів також було виявлено вищу ефективність авторської програми підготовки футболістів.

По завершенню педагогічного експерименту було зафіксовано покращення показників психічних процесів у спортсменів ЕГ.

ВИСНОВКИ

1. Реалізація тактичної підготовки спортсменів на практиці в ігрових видах спорту сьогодні відбувається уже на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення (починаючи з етапу попередньої базової підготовки). Іноземний практичний досвід та результати наукових досліджень у футболі та баскетболі зокрема підтверджують ефективність впровадження у практику підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту засобів та методів спрямованих на тактичну підготовку. При цьому актуальним напрямом досліджень у світовому футболі виявляється так звана тактична періодизація підготовки спортсменів, в якій зводяться по суті усі види підготовки, а їх засоби та методи спрямовані на реалізацію тактичних завдань, що відповідають специфіці змагальної діяльності.

Ще один достатньо вагомий масив досліджень пов'язаний із виявленням дієвості у практиці підготовки дітей та юних спортсменів різноманітних засобів та методів щодо вирішення спортсменами завдань інтерактивного характеру. Це відповідно вимагає від них належного рівня уваги, пам'яті, комунікації, мислення та швидкості реагувань. Доведено, що такі підходи в ігрових видах спорту сприятливо позначаються і на формуванні необхідних тактичних знань та умінь юних гравців.

Сьогодні існує потреба в суттєвому оновленні підходів до побудови навчально-тренувального процесу юних українських футболістів, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, у яких би враховувалися сучасні тенденції щодо омолодження виду спорту та потреби пошуку якісних шляхів поступового підвищення рівня підготовленості спортсменів від етапу до етапу багаторічного спортивного удосконалення. Таким рішенням може бути упровадження цілеспрямованої тактичної підготовки у систему підготовки спортсменів відповідного віку та її реалізація на основі використання інтерактивних завдань.

2. Зважаючи на підтверджені факти взаємозв'язку між рівнем тактичної підготовленості та показниками психофізіологічних властивостей та психічних процесів було проведено вимірювання показників останніх для з'ясування наявних передумов для початку процесу цілеспрямованої тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років.

Встановлено, що характерною ознакою більшості досліджуваних є лабільна та сильна нервова система, що важливо для ефективної гри у футбол. У цілому організм дітей віком 11–12-ти років демонструє достатній рівень показників психофізіологічних властивостей (швидкість простих та складних реагувань) та психічних процесів (мислення, уваги, пам'яті тощо) для упровадження цілеспрямованої тактичної підготовки.

3. Для підвищення якості наповнення змісту програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років були враховані думки і ставлення фахівців з футболу до її сучасного стану та можливих напрямів удосконалення.

Виявлено, що оптимальний вік для початку цілеспрямованої роботи над тактичною підготовленістю футболістів − 11–12 років (36 % відповідей). Важливим, на їхню думку є проведення контролю рівня тактичної підготовленості на ранніх етапах багаторічної підготовки (64 % відповідей). Серед ключових компонентів тактичної підготовки, яким потрібно надавати пріоритет на етапі попередньої базової підготовки, формування тактичних умінь (86 % відповідей, тактичних знань (70 % відповідей) та тактичного мислення (68 % відповідей). Щодо форми проведення занять з тактичної підготовки, то пріоритет, згідно з думкою фахівців, − груповій (76 % відповідей). Найбільш показовими для контролю рівня тактичної підготовленості, як вважають фахівці, є практичні контрольні вправи (74 % відповідей). Серед пріоритетних методів цього напряму підготовки опитувані відзначили (наочний (86 % відповідей), словесний та метод тренування без суперника (по 82 %відповідей), а в числі засобів найбільш дієвими вважають тренувальні (92 % відповідей), змагальні вправи (76 % відповідей) та інтерактивні завдання (56 % відповідей).

4. Авторська програма тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років побудована на основі отриманих теоретичних даних з футболу щодо ефективності застосування інтерактивних засобів та

завдань у практиці підготовки юних футболістів в провідних клубах світу; результатів констатувального дослідження, що дозволили встановити достатній рівень показників психофізіологічних властивостей та психічних процесів спортсменів досліджуваного віку для початку цілеспрямованої тактичної підготовки; інформації отриманої від фахівців з футболу щодо бачення структури та змісту тактичної підготовки та вимог до тактичної підготовленості на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення у цьому виді спорту

В межах запропонованої авторської програми підготовки футболістів використовувались різноманітні засоби теоретичної та практичної підготовки, які передбачали постановку інтерактивних завдань, серед яких тлумачення ігрових ситуацій в футболі, зокрема вибору найефективнішого варіанту під час атакувальних та захисних дій; завдань на прояв тактичних знань із використанням засобів демонстрації; моделювання атакувальних та захисних дій шляхом використання віртуальних симуляторів гри у футбол та практичних рухових завдань, які відтворюють умови змагальної діяльності у футболі тощо.

5. Виявлені статистично значимі розбіжності міжгрупових результатів на користь учасників експериментальної групи у блоках «1×1» (атака лінії (атака) на 22,22 % ($p \leq 0,05$); атака лінії (захист) на 27,14 % ($p \leq 0,05$) та завершення атаки на четверо воріт (захист) на 38,77 % ($p \leq 0,001$)) у блоці «2×1»: атака лінії (атака) на 25,71 % ($p \leq 0,05$) та завершення атаки на четверо воріт (атака) на 22,22 % ($p \leq 0,05$).

Отримані результати засвідчують перевагу у рівні тактичної підготовленості учасників експериментальної групи над учасниками контрольної у індивідуальних та найпростіших групових взаємодіях. Не встановлено жодної статистично значимої розбіжності у міжгрупових змінах результатів контрольних вправ за тестовими блоками «2×2» та «3×2» між ЕГ та КГ. Цей факт очевидно свідчить про вищу складність в розучуванні групових футбольних взаємодій для спортсменів віком 11–12 років і відповідно потребу у тривалішій роботі над ними.

Загалом у 23 з 24 проведених тестів у футболістів експериментальної групи простежувався вищий приріст результатів тактичної підготовленості порівняно з представниками контрольної групи.

6. Вищу ефективність авторської програми тактичної підготовки було виявлено і у впливі на динаміку показників психофізіологічних властивостей та психічних процесів. У підсумку педагогічного експерименту було зафіксовано покращення показників психічних процесів у спортсменів експериментальної групи, а саме: швидкості переключення уваги, логічного мислення (інтелекту) та оперативного мислення. Натомість у спортсменів контрольної групи, як і в гравців експериментальної групи, зафіксовано покращення показників логічного та оперативного мислення.

Підсумковим результатом проведеного дисертаційного дослідження є підтвердження вищої ефективності програми тактичної підготовки футболістів віком 11–12 років, яка базувалася на застосуванні різноманітних інтерактивних завдань, порівняно із традиційною програмою підготовки, яка застосовується в українській футбольній практиці. Вищий вплив запропонованої авторської програми був відзначений як на рівень тактичної підготовленості, так і показників психофізіологічних властивостей та психічних процесів.

Отже, застосування програми тактичної підготовки з таким змістовним наповненням може нести вагоме значення для раціонального та якісного підвищення рівня майстерності футболістів вже починаючи з етапу попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко СА. Основи тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі. Київ: НУФВСУ; 2017.

2. Базілевський АГ. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій [автореферат]. Київ: Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури і спорту; 2012. 20 с.

3. Байрачний ОВ. Психологічні показники у визначенні спортивного амплуа футболістів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2009. 19 с.

4. Баскетбол. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ; 2019.

5. Безверхня ГВ, Довгань НВ. Тестування фізичної підготовленості спортсменів. Київ: Олімпійська література; 2012.

6. Беззуб'як ВЙ, Бойчишин ОІ. Філософія розвитку дитячого футболу у ФК «Карпати». Львів; 2014. 31 с.

7. Біляй АГ, Зайцев СІ. Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів. Львів; 2020. 97 с.

8. Боднар ІР. Техніко-тактична підготовка футболістів 11–13 років з урахуванням варіативності ігрових дій. Львів: ЛДУФК; 2018.

9. Болобан ВМ. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література; 2009.

10. Болобан ВМ, Яворський РМ. Професійний спорт в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку. Науковий часопис НУФВСУ. 2019;(2):45–52.

11. Бондаренко СВ. Теоретико-методичні основи спортивного відбору у видах спорту з проявом швидкісно-силових здібностей. Запоріжжя: ЗНУ; 2013.

12. Васильченко ОА. Формування командних дій у волейболістів на основі вдосконалення захисних техніко-тактичних умінь. Суми: СДПУ; 2016.

13. Вілмор ДжХ, Костіл ДЛ. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. Київ: Олімпійська література; 2003. 655 с.

14. Вовканич ЛВ. Вікова анатомія і фізіологія: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2016. 208 с.

15. Волейбол. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ; 2009.

16. Гандбол. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 2003.

17. Гнатів ЗІ, Малярчук МІ. Теорія та методика багаторічної підготовки юних футболістів. Львів: ЛДУФК; 2017.

18. Гнатів ЗІ. Планування тренувального процесу у футболі. Львів: ЛДУФК; 2017.

19. Гнатів ЗІ. Контроль і регулювання тренувальних навантажень у футболі дітей 10–12 років. Львів: ЛДУФК; 2020.

20. Гнатів ЗІ. Методика використання ігрових вправ у техніко-тактичній підготовці юних футболістів 8–10 років. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. 2020;(6):42–47.

21. Грибовська НО. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу [дисертація]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2025.

22. Дружиніна І, Артемова О, Савуляк В. Можливості використання методів дослідження пізнавальних процесів у майбутній професійній діяльності студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Перспективи та інновації науки»; 2025. N 12(58).

23. Гриньків М, Куцериб Т, Музика Ф. Нормальна анатомія. Навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 224 с.

24. Гужаловський АА. Проблема адаптації організму дітей до фізичних навантажень. Київ; 1988.

25. Гуменюк ОІ. Розвиток тактичного мислення у гандболісток підліткового віку. Київ: НУФВСУ; 2018.

26. Гуменюк ОІ. Удосконалення тактичної підготовки гандболісток у нападі на етапі спеціалізованої підготовки. Київ: НУФВСУ; 2019.

27. Демчишин АА. Волейбол – гра для всіх. Київ: Здоров'я, 1986. 101 с.

28. Демчишин АП, Мозола РС, Панишко ЮМ. Підготовка юних волейболістів. Київ: Рад. шк.; 1982.

29. Джозак Р, Кепчія І. Програма розвитку (Хорватська федерація футболу). Загреб; 2018.

30. Дорошенко ЕЮ. Теоретико методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2014. 44 с.

31. Дулібський АВ, Фалес ЙГ. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: ФФУ; 2001. 59 с.

32. Дулібський АВ. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: наук.-метод. посіб. Київ: Київ. наук.-метод. Комітет Федерації футболу України; 2003. 131 с.

33. Євдокимов ВІ, Гавриш ІВ, Агапова ТП, Олійник ТО. Педагогічний експеримент: навч. посіб. Харків: ОВС; 2001. 148 с

34. Єременко ВГ, Свірська ТФ, укладачі. Фізичне виховання. Волейбол: практикум. Київ: НАУ; 2013. 44 с.

35. Задорожна ОР. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах [дисертація]. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2021. 555 с.

36. Базилевич З, Яворський М. Психологія спорту. Львів: ЛДУФК; 2016.

37. Івченко ОМ. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Дніпро; 2019. 327 с.

38. Ігнатенко СМ, Кузнецов СМ, Сушко РО. Педагогіка спорту. Львів: ЛДУФК; 2020.

39. Карпа ІЯ. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля [дисертація]. Львів; 2013. 242 с.

40. Келлер ВС, Платонов ВМ. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація; 1992. 269 с.

41. Киричок ОО. Формування взаємодій у баскетбольній команді на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2016;20(2):102–107.

42. Коваль СС. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років [автореферат]. Харків: Харк. держ. акад. фіз. культури; 2010. 20 с.

43. Козіна ЖЛ. Система індивідуалізації підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Чернігів: ЧНПУ; 2011.

44. Козіна ЖЛ, редактор. Спортивні ігри: навч. посіб. Харків: Точка; 2010. Том 1. 200 с.

45. Козловська ІМ. Психофізіологічні особливості юних спортсменів у ігрових видах спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;(4):45–50.

46. Козловський ОІ. Методика організації навчально-тренувального процесу у футболі. Львів: Видавництво ЛНУ; 2018.

47. Коломієць СМ. Формування тактичної підготовленості волейболістів 16–17 років у процесі навчально-тренувальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;3(35):49–54.

48. Корольчук МС. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр; 2003.

49. Кондратюк ВГ, Сушко РЮ. Підготовка спортсменів до участі в змаганнях вищого рівня. Львів: ЛДУФК; 2016.

50. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.

51. Коробейніков ГВ, Дудник ОК, Коняєва ЛД, та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод, посіб. Київ; 2008. 64 с.

52. Костюкевич ВМ. Побудова тренувальних занять у футболі: методичний посібник. Вінниця: Планер; 2013.

53. Костюкевич ВМ. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки. Вінниця: Планер; 2006.

54. Костюкевич ВМ, Перепелиця ОА, Гудима СА, Поліщук ВМ. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ; 2017. 310 с.

55. Костюкевич ВМ. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту [автореферат]. Київ; 2012. 41 с.

56. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця; 2014.

57. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер; 2007. 273 с.

58. Круковський ВВ. Підготовка юних гандболістів до змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008;(3):35–39.

59. Круть МВ. Система підготовки футболістів у країнах Європи. Тернопіль: ТНПУ; 2020.

60. Круцевич ТЮ, ред. Теорія і методика фізичного виховання: методики фізичного виховання різних груп населення. Т. 2. Київ: Олімпійська література; 2012.

61. Кулик ДГ. Техніко-тактична підготовка футболістів [інтернет]. Вінниця: Вінницький національний технічний університет; 2021 [цитовано 2026 трав 3].

62. Кулик ДГ, Колос ОА. Оптимізація методики тренування футбольних команд. Редакційна колегія. 2014;147.

63. Кулик ДГ, Колос ОА, Дубовік РГ. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу. Вінниця: ВНТУ; 2017. 26 с

64. Куцик ПС. Педагогічні умови вдосконалення тактичної підготовки юних футболістів 15–16 років. Молода спортивна наука України. 2015;19 (1):139–143.

65. Куцик ПС. Сучасні підходи до інтегративної підготовки футболістів. Молода спортивна наука України. 2016;3 (22):45–51

66. Лемак МВ, Петрище ВЮ, укладачі. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші; 2012. 616 с. 2 роз.

67. Линник ГМ, Базалицький ВІ. Дитячо-юнацький спорт в Україні: сучасні тенденції та виклики. Київ: Укр НДІ фізичної культури; 2019. 240 с.

68. Лисенчук ГА. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів [автореферат]. Київ; 2004. 48 с.

69. Лукашевич МВ. Формування багаторічної підготовки гандболістів: теоретико-методичні основи. Київ: НУФВСУ; 2015. 142 с.

70. Лях ВІ. Психофізіологічні основи підготовки дітей до занять спортом. Київ: Олімпійська література; 2012. 192 с.

71. Лях ВІ, Жданович СІ. Дитячо-юнацький футбол. Київ: Олімпійська література; 2014. 168 с.

72. Максименко ІГ. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [автореферат]. Луганськ; 2010. 49 с.

73. Максименко СД. Загальна психологія. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ: Центр учбової літератури; 2021. 272 с.

74. Мантрова ІН. Методичний посібник з психофізіологічної та психологічної діагностики. 2007.

75. Мельник ВО. Удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень [автореферат]. Львыв: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015. 18 с.

76. Мельник ЮВ. Контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2016. 140 с.

77. Міщук ДМ. Критерії визначення ігрового амплуа на основі психофізіологічних особливостей волейболістів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2015. 20 с

78. Мороз ОМ. Формування тактичного мислення в юних футболістів ігрового амплуа «центральний півзахисник». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017;1:127–31.

79. Мороз ОМ. Тактика футболу. Львів: ЛДУФК; 2020. 128 с.

80. Мороз ОМ. Футбол як засіб соціального і морального виховання. Львів: ЛДУФК; 2019. 88 с.

81. Мудрик Ж, Добринський В, Деделюк Н, Смолюк В. Методика формування ситуативного мислення в процесі підготовки юних спортсменів (на прикладі футболістів). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2016;23:138–44.

82. Музика ФВ, Гриньків МЯ, Куцериб ТМ. Анатомія людини: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2014. 360 с.

83. Наконечний Р, Бріскін Ю, Скалій О, Скалій Т. Переваги та протиріччя раннього залучення дітей до занять футболом. В:

Stan, perspektywy i rozwoy ratownictwa, kultury fizyczneyi I sportu w XXI wieku. Bydgoszcz; 2022, s. 182–8.

84. Наконечний Р. Сучасні підходи до підготовки спортсменів. Зміст базових тренувальних програм підготовки футболістів у провідних клубах світу та України. В: День студентської науки. Зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів; 2019, с. 69–71.

85. Наконечний РБ. Контроль показників тактичної підготовленості футболістів віком 11–12 років із застосуванням комп'ютерної програми «Ігрові ситуації». У: Матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків; 2022.

86. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Антонов СВ, Свістельник ІР. Тактична підготовка в командних ігрових видах спорту на ранніх етапах багаторічного удосконалення спортсменів: постановка проблеми. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022;7(2):286–95. DOI:10.26693/jmbs07.02.286

87. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Антонов СВ. Вагомість тактичної підготовки на ранніх етапах підготовки у сучасному футболі. В: Вісник Запорізьк. нац. ун-ту. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2021;1:168–74. DOI: 10.26661/2663-5925-2021-1-23.

88. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Задорожна ОР, Нерода НВ, Бріскін ЮА, Передерій АВ, Смирновський СБ, Антонов СВ, Линець ММ, автори-розробники. Комп'ютерна програма: Комп'ютерна гра для тактичної підготовки футболістів «Ігрові ситуації». Авторське свідоцтво України № 114072. 2022 Серп. 9.

89. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Котов СМ. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1:66–8.

90. Наконечний РБ, Хіменес ХР. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;4:8–13. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13.

91. Наконечний РБ, Хіменес ХР. Стан та перспективи тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки у сучасному футболі. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів; 2022;1:17–9.

92. Наконечний РБ. Ефективність тактичної підготовки футболістів 11–12 років із використанням інтерактивних завдань. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;9(154):67–74. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).16

93. Наконечний РБ. Базові компоненти ефективного ведення змагальної діяльності у футболі. В: Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини. Зб. матеріалів наук.-практ. конф. Харків; 2022:59–61.

94. Наконечний РБ. Порівняльна характеристика засобів тактичної підготовки юних футболістів в провідних футбольних клубах України та Світу. В: Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів; 2021;25(1):16–7.

95. Наконечний РБ. Порівняння підготовки футболістів в державних та приватних спортивних організаціях України. Спортивні ігри. 2019;4:58–68.

96. Наконечний РБ. Формування штабу спеціалістів для роботи з юними футболістами на різних етапах багаторічної підготовки. В: Молодь та олімпійський рух. Матеріали XII Міжнар. конф. мол. вчених. Київ; 2019:151–2.

97. Ніколаєнко ВВ. Багаторічна підготовка юних футболістів. Шлях до успіху. Київ: Самміт-книга; 2015. 360 с.

98. Ніколаєнко В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;1:16–20.

99. Ніколаєнко ВВ, Авраменко ВГ, Гончаренко ВІ, та ін, редактори. Футбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Наук.-метод. комітет ФФУ; 2003. 106 с.

100. Ніколаєнко ВВ, Байрачний ОВ. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тез. доп. XIV Міжнар. наук. конгр. Київ: Олімп. літ.; 2010, с. 78.

101. Ніколаєнко ВВ, Фоменко ДС. Аналіз особливостей змагальної діяльності та філософія підготовки футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Динамо» Загреб.

В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;14(27):18–24.

102. Ніколаєнко ВВ. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів: Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;1:8–15.

103. Ніколаєнко ВВ. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012;3:17–20.

104. Ніколаєнко ВВ. Стан підготовки футбольного резерву в Україні: Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;2:32–6.

105. Ніколаєнко ВВ. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2014;13:59–63.

106. Ніколаєнко ВВ. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму: Слобожанський науковий спортивний вісник. 2014;2(40):104–10.

107. Озадовська Л. Спостереження. Філософський енциклопедичний словник. Київ; 2002

108. Онищенко В, Мітова О. Проблеми сучасної підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх та їх зв'язок із побудовою навчально-тренувального процесу (на прикладі міні-баскетболу). В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2015;19(1):166–72.

109. Островський ММ, Ткачук ВА. Біомеханіка спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2017. 212 с.

110. Павленко ЮВ, Козлова ОМ. Психофізіологічні особливості юних спортсменів. Київ: Олімпійська література; 2018. 120 с.

111. Павлюк ІС. Організаційні основи розвитку ігрових видів спорту в Україні (на прикладі гандболу) [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2008. 19 с.

112. Пелешенко ЮВ. Основи математичної статистики та обробки результатів педагогічних і спортивних досліджень. Київ: НУФВСУ; 2017. 180 с.

113. Петренко НМ. Фізіологічне обґрунтування тренувального навантаження юних спортсменів і його адаптаційний ефект

(на прикладі футболу). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;2(30):72–6.

114. Петренко ЮІ, Іващенко ОВ. Статистичні методи в спорті. Київ: НУФВСУ; 2014. 164 с.

115. Платонов ВМ, Дорошенко ВВ. Програма підготовки дітей та юнаків у футболі. Київ: Олімпійська література; 2014. 130 с.

116. Платонов ВМ., Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. Київ; Олімп. література; 1995.

117. Платонов ВМ. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література; 2015. 808 с. ISBN 978-966-8708-87-4.

118. Плахтій ТМ, Гурєєва СО. Статистичні методи в педагогічних дослідженнях. Київ: Каравела; 2014. 176 с.

119. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ; 2007. 144 с.

120. Поплавский ЛЮ. Баскетбол. Киев: Олимпийская література; 2004. 446 с.

121. Програма розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні (ФФУ/УАФ): офіційна стратегія розвитку футболу в Україні на період до 2025 року. Київ: Українська асоціація футболу; 2021. 52 с.

122. Прокопенко ОІ. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки у футболі з урахуванням ігрової позиції спортсмена. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014;2:61–6.

123. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку [автореферат]. Київ; 1998. 29 с.

124. Руденко ВМ. Математична статистика. Київ; 2012.

125. Семенюк ДМ. Розвиток ігрового мислення баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2021;25:67–71.

126. Синявський ВВ, Сергєєнкова ОП, автори-укладачі. Психологічний словник. Київ: Науковий світ; 2007. 274 с.

127. Сіренко ПО. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015. 20 с.

128. Соловей ОМ, Соловей ДО. Основи навчання тактики гри в гандбол: навч.-метод. посіб. Дніпро; 2018. 112 с.

129. Соломонко ВВ, Лисенчук ГА, Соломонко ОВ. Футбол. Київ: Олімп. література; 1997. 286 с.

130. Степаненко ВМ. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. Переяслав Хмельницький: СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010.

131. Суворов ОА, Сичов ДВ, Аксьонов ДВ, укладачі. Фізична культура: основи техніки і тактики гри у футбол: метод. настанови. Харків; 2018. 88 с.

132. Супрунович ВО. Формування та методика удосконалення тактичного мислення футболістів різного віку і статі [автореферат]. Київ: ДНДІ фіз. культури і спорту; 2013. 19 с.

133. Сухнацький МО. Асистент тренера ДЮШ ФК Львів. Львів; 2022. 144 с.

134. Сушко РО. Методика навчання баскетболу в дитячому віці. Львів: ЛДУФК; 2018. 96 с.

135. Таран РС. Розвиток інтуїтивного мислення кваліфікованих спортсменів у процесі їх підготовки до змагань [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2012. 20 с.

136. Тимчак ОІ. Тактична підготовка волейболістів: індивідуальні дії в атаці. Львів: ЛДУФК; 2020. 92 с.

137. Тищенко ВО. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2017. 39 с.

138. Ткачук ВГ. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки футболістів 11–14 років. Молода спортивна наука України. 2021;25:102–7.

139. Ткачук ВГ. Індивідуалізація тренувального процесу у футболі на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2017;21:92–6.

140. Труденко ВВ. Сучасні аспекти удосконалення тактичної підготовки в тенісі в процесі етапного контролю змагальної діяльності. Миколаїв; 2021.

141. Тюрменко ОІ, Пітин МС. Методика викладання футболу. Львів: ЛДУФК; 2021. 212 с.

142. Фалес ИГ, Огерчук ОФ, Колобич ОВ, Дулібський АВ. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб. Львів; 1998. 112 с.

143. Федерація Волейболу України [Інтернет]. Доступно: https://www.fvu.in.ua/uk.

144. Федерація Гандболу України [Інтернет]. Доступно: http://handball.net.ua/

145. ФК Аякс Амстердам [Інтернет]. Доступно: https://english.ajax.nl/#

146. ФК Барселона Барселона [Інтернет]. Доступно: https://www.fcbarcelona.com/en/

147. ФК Бенфіка Лісабон [Інтернет]. Доступно: https://www.slbenfica.pt/en-us/

148. ФК Боруссія Дортмунд [Інтернет]. Доступно: https://www.bvb.de/eng

149. ФК Динамо Київ [Інтернет]. Доступно: http://www.fcdynamo.kiev.ua/

150. ФК Карпати Львів [Інтернет]. Доступно: https://fckarpaty.com/

151. ФК Львів Львів [Інтернет]. Доступно: http://www.fclviv.com.ua/

152. ФК Сантос Сан Пауло [Інтернет]. Доступно: https://www.santosfc.com.br/en/

153. ФК Тоттенхем Хотспур Лондон [Інтернет]. Доступно: https://www.tottenhamhotspur.com/

154. ФК Хоффенхайм Зінсгайм [Інтернет]. Доступно: https://www.tsg-hoffenheim.de/

155. Фоменко ДС, Коросташівець ОМ, Гончарук АИ. Особливості філософії підготовки власних вихованців та специфіка змагальної діяльності футбольного резерву в дитячо-юнацькій академії футбольного клубу «Аякс» – "De Toekomst". В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015;1(54).

156. Фоменко ДС. Філософія підготовки та аналіз особливостей змагальної діяльності в дитячо-юнацькій футбольної академії "La Masia". В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;11(52)14(27):133–5.

157. Хіменес ХР. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів: лекція. Львів: ЛДУФК; 2015. 18 с.

158. Хохла АІ. Диференціація фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Львів; 2014. 370 с.

159. Цимбалюк ЖО. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток [автореферат]. Харків: ХДАФК; 2003. 23 с.

160. Цьось АВ, Цьось СП. Фізіологія спорту. Львів: ЛДУФК; 2021. 268 с.

161. Шинкарук ОА. Психологічні аспекти підготовки спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2013. 192 с.

162. Яворський М, Пітин М. Методика викладання футболу. Львів: ЛДУФК; 2021. 220 с.

163. Яремко ЄО, Вовканич ЛС, Бергтраум ДІ, та ін. Фізіологія людини: навч. посіб. Вид. 2-ге, доп. Львів: ЛДУФК; 2013. 208 с.

164. Acero M, Lago C. Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento. Barcelona (Spain): INDE; 2005

165. Almeida CH, Ferreira AP, Volossovitch A. Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications. The Open Sports Sciences Journal. 2012;5:174–80.

166. Andriatti PE. Futbol: treinamento global em forma de jogos reduzidos. Iundial: Fontoura; 2009. 144 p.

167. Arjol JL. La planificación actual dei entrenamiento en el fútbol: Análisis comparado dei enfoque estructurado y la periodización táctica. Acción Motriz. 2012; 8:27–37.

168. Balyi I, Hamilton A. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Olympic Coach. 2003;16;1:4–9.

169. Bangsbo J, Mohr M, Krustrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. J Sports Sci. 2006;24(7):665–74.

170. Barbero ÁJC, Barbero AV, Granda J. Demandas físicas y fisiológicas del Fútbol 7 en categorías inferiores infantiles. Educación Física y Deportes. 2009;8;15:43–8.

171. Basile PC. Coaching positional play: expansive football attacking tactics & practices. 2015. 180 p.

172. Bella R. Periodyzacja taktyczna. Nowoczesna metodologia treningu piłkarskiego. Cz. 1: teoria. Wrocław; 2016.

173. Benítez R. What is the age to start playing football? [Internet]. 2014 [cited 2020 Feb 19]. Available from: http://www.rafabenitez.com/2014/web/index.php?act=mostrarBlog&id_entrada=1&idioma=

174. Bisanz G, Vieth N. Fußball von morgen, Bd. 2, Leistungstraining für B-/A-Junioren und Amateure: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch. Münster: Philippka-Sportverlag; 2002. 286 s.

175. Bisanz G, Vieth N. Success in Soccer Basic Training: Techniques and Tactics for Developing the Serious Player (Ages 6–14). Münster: Philippka-Sportverlag; 1997. 132 p.

176. Bischops K, Gerards HW. Handbuch für Kinder und Jugendfußball. Aachen: Meyer&Meyer; 2007. 175 s.

177. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2019. 368 p. ISBN 978-1-4925-6523-2.

178. Bompa TO, Sarandan S. Conditioning young athletes: maximize performance and safety. Champaign, IL: Human Kinetics; 2022. 320 p.

179. Bonaccorso S. Coaching Soccer 10 to 15 Year Olds: Planning Technical and Tactical Training. Michigan: Reedswain Publishing; 2001. 251 p.

180. Bradley PS, Ade JD. Football science. London: Routledge; 2018. 400 p.

181. Browaeys B. The Philosophy of youth development at the Belgian FA. Browaeys: UEFA STUDY GROUP; 2010. 38 p.

182. Brown D. Italian Serie 'A' Academy Training. WORLD CLASS COACHING; 2012. 78 p.

183. Cano O. El juego de posición dei FC Barcelona. Vigo (Spain): MC Sports; 2012.

184. Cárdenas, D., Conde, J. Football in Spain: A Developmental and Tactical Model. European Journal of Sports Studies, 2014.

185. Ancelotti C. Quiet leadership: winning hearts, minds and matches. London: Penguin Books; 2016. 336 p.

186. Clemente FM, editor. Routledge handbook of football science. London: Routledge; 2021. 446 p.

187. Clemente FM. Tactical periodization: a proven successful training model. Cham: Springer; 2021. 240 p. ISBN 978-3-030-70310-9.

188. Clemente FM. Tactical principles of soccer. Cham: Springer; 2023. 220 p.

189. Côté J, Lidor R, Hackfort D. To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities. Int J Sport Exerc Psychol. 2009;7 (1):7–17.

190. Coyle D. The talent code: greatness isn't born. It's grown. New York: Bantam; 2009. 256 p.

191. Davis D. The philosophy of football: in the shadow of Marcelo Bielsa. London; 2016.

192. Delgado JL, Mendez JA. Tactical Periodization – A Proven Successful Training Model. SoccerTutor.com Ltd.; 2018. 244 p.

193. Dellal A, Wong DP, Moalla W, Chamari K. Physical and technical performance of soccer players in the UEFA Champions League. Int J Sports Physiol Perform. 2010;5 (3):360–70.

194. Deutscher Fussball-Bund. Der weite Weg zum Erfolg: Ausbildungskonzeption des DFB. Münster: Philippka-Sportverlag; 2008. 39 p.

195. Deutscher Fussball-Bund. DFB-Talentförderung: sportliche Konzeption – aktuelle Bilanz – Ausblick. Münster: Philippka-Sportverlag; 2006. 60 p.

196. DiBernardo M. Soocer Tactical Periodization "Made Simple". CreateSpace Independent Publishing Platform. South Carolina (USA); 2015. 58 p.

197. Winter EM, Maughan RJ, editors. Sport and exercise physiology testing guidelines. Vol. 1: sport testing. London: Routledge; 2013. 400 p.

198. Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Technical reports & coaching manuals [Internet]. Available from: FIFA Technical Reports & Documents

199. TSG 1899 Hoffenheim. Footbonaut, TSG Trainingsphilosophie (academy manuals) [Internet]. Available from: https://www.tsg-hoffenheim.de/teams/akademie/

200. Ford PR, Yates I, Williams AM. The developmental activities of elite youth football players aged 12–16 years. J Sports Sci. 2010;28 (13):1399–408.

201. Dick F. Sports training principles. London: Bloomsbury; 2014. 448 p.

202. Frank G. Fußball. Kreatives Training. Aachen: Meyer & Meyer; 2003. 128 s.

203. Fußball für Kinder. Direktion Sport Österreichischer Fußball-Bund; 2006.15 s.

204. Gairola D, et al. Technical and tactical skill development in football: a coaching guide. Int J Phys Ther. 2021.

205. Garganta J. Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. In: II Congreso Internacional de Deportes de Equipo, 7,8 y 9 de mayo de 2009. Coruña; 2009:1–9.

206. Garganta JM. Tactical development in soccer: the role of cognition and decision-making in game performance. In: Reilly T, Korkusuz F, editors. Science and football VI. London: Routledge; 2009:58–67.

207. Grehàigne JF. La organización dei juego en el fútbol. Barcelona (Spain): lnde; 2001.

208. Gréhaigne JF, Godbout P, Bouthier D. Tactical decision learning in sport. Eur J Phys Educ. 2001

209. Guia metodologica del programa de formacion del FC Barcelona [Internet]. 2014 [cited 2021 Jan 21]. Available from: http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2014/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html

210. Helsen WF, Winckel JV, Williams AM. The relative age effect in youth soccer across Europe. Journal of Sports Sciences. 2005;23(6):629.

211. Hill-Haas SV, Dawson B, Impellizzeri FM, et all. Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. Sports Med. 2011;3:199–220.

212. van der Hoek L. Developing youth football players: Dutch football vision. Zeist: KNVB; 2015. 94 p.

213. Wein H. Developing youth soccer players. Champaign, IL: Human Kinetics; 2004. 336 p.

214. Issurin VB. Block periodization: breakthrough in sport training. 2nd ed. Ultimate Athlete Concepts; 2020. 360 p.

215. Jankowski T. Coaching Soccer Like Guardiola and Mourinho. 1st ed.; 2016. 250 p.

216. Javier M. Complex Football: From Seirul-lo s Structured Training To Frades Tactical Periodisation. Topprosoccer. Spain; 2015.

217. Coakley J. Sports in society: issues and controversies. New York: McGraw-Hill; 2017. 656 p.

218. Jozak R. Football program FC Dinamo Zagreb [Internet]. 2010. [cited 2021 Jan. 21]. Available from: https://gnkdinamo.hr/en.

219. Katis A, Kellis E. Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in youth soccer players. J. Sports Sci. Med.2009;8:374–80.

220. King PJ. Expansive Football. A Game Model: Positional Play based Game Model for Coaches; 2018. 96 p.

221. Kirkendall DT. Anatomy football. Champaing: Human kinetics; 2011. 213 p.

222. Kormelink H, Seeverens T. Developing Soccer Players: The Dutch Way. Versand, onLi Verlag; 1997. 143 p.

223. Kormelink H, Seeverens T. Jugendfußball in den Niederlanden. Versand, onLi Verlag; 1999. 96 p.

224. Kormelink H, Seeverens T. The Coaching Philosophies of Louis van Gaal and the Ajax Coaches. Versand, onLi Verlag; 1997. 121 p.

225. Launder AG, Piltz W. Play practice: the games approach to teaching and coaching sports. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013. 280 p. ISBN 9781450431866.

226. Lopez A, Pereira Sh. Método Integrado de Ensino no Futebol. São Paulo: Phorte; 2009. 288 p.

227. Mallo J. High-performance training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015. 400 p. ISBN 9781450429184.

228. Matkovich M, Davis I. Elit soccer drills: 82 adranced drills for individual and team play. Humen Kinctics Publishers; 2009. 184 p.

229. Mazzantina M, Bombardier S. Allenamento Accademia Italiana 11–14 (programma completo di allenamento calcio della Serie A Italiana); 2011. 114 p.

230. Mazzantini M, Bombardieri S. Full Season Academy Training Program U9-12 – 40 Sessions (200 Practices) from Italian Serie 'a' Coaches; 2013. 160 p.

231. McMorris T, editor. Acquisition and performance of sports skills. Oxford: Wiley-Blackwell; 2014. 416 p.

232. Memmert D. The role of tactical creativity in soccer: a review. Journal of Sports Sciences. 2015;33(12):1297–1306. doi:10.1080/026404 14.2014.979748.

233. Mendoca P. Tactocal periodization. A practical application for the game model of the Fc Bayer Munich of Jupp Heynckes 2013–2014; 2014.

234. Mendonça P. Tac-Tac: Training Pep's Fútbol using Tactical Periodization; 2016. 90 p.

235. Beale M. 64 small-sided soccer games. Spring City, PA: Reedswain Publishing; 2007. 128 p.

236. Monzó J. EI pensador sistémico.Valencia; 2006. Tom 1.

237. Mujika I, editor. Endurance training: science and practice. Cham: Springer; 2023. 300 p.

238. Nakonechnyy R, Okopnyi A, Neroda N, Ivanska O, Zadorozhna O. Psychophysiological Properties And Mental Processes Of Football Players 11–12 Years. In: Proceedings of ICU 2021. The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy; 2021 (November 12–13), p. 343–49.

239. Nevid JS. Psychology: concepts and applications. 6th ed. Boston: Cengage Learning; 2018. 704 p. ISBN 978-1-305-86607-1.

240. Newbery D. Complete Soccer Coaching Curriculum for 3–18 Year Old Players. NSCAA Player Development Curriculum; 2014. 140 p.

241. Orejan J. Football/soccer: history and tactics. Chapel Hill, NC: The Journal of Popular Culture; 2011. 256 p.

242. Paluszek K, Stępiński M. Trening pozycyjny. Narodowy model gry PZPN; 2018.

243. Papageorgiou A, Höner O. Teaching tactical creativity in sports: research and practice. London: Routledge; 2014. 234 p.

244. Ford PR, et al. The science of soccer: a BPS textbook. London: Routledge; 2020. 300 p.

245. Pzybylski W. Individualization Strateges for Long Team athlete training. Stüdes in Phisical Edukationand sport. 2006;12;2:253–6.

246. Roca A, Ford PR, McRobert AP, Williams AM. Perceptual-cognitive skills and their interaction as a function of task constraints in soccer. J Sport Exerc Psychol. 2013;35 (2):144–55.

247. Sampedro J. Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia en los deportes. Madrid (Spain): Gymnos; 1999

248. Schempp PG, McCullick BA. Coaching expertise and tactical knowledge in team sports. J Teach Phys Educ. 2010;29(3):273–87.

249. Schmidt RA, Lee TD. Motor learning and performance: from principles to application. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2019. 528 p.

250. Schmugge T. Soccer: The 6-Week Plan: The Guide to Building a Successful Team; 2016. 234 p.

251. Schomann P, Bode G, Vieth N. Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1. Munster: Philippka-Sportverlag, 2014. 368 s.

252. Schomann P, Bode G, Vieth N. Kinderfußball: ausbilden mit Konzept. Bd. 1: Bambinis, F- und E-Junioren. DFB-Fachbuchreihe. Münster: Philippka-Sportverlag; 2020. 368 p.

253. Schreiner P, Elgert N. Attacking Soccer: Mastering the Modern Game; 2013. 160 p.

254. Scott L. Mastering the Premier League. The tactical concepts behind Pep Guardiola's Manchester City; 2019.

255. Seirul-lo F. Criterios modernos de entrenamiento en el fútbol. Revista Training Fútbol. 2009;45:8–17.

256. Seirul-lo F. Planificación a largo plazo en los deportes colectivos. Curso sobre entrenamiento Deportivo en la infancia y la adolescencia. Escuela Canaria dei Deporte. Dirección General de Deportes dei Gobierno de Canarias; 1998

257. Seirul-lo F. Prologo. ln R. Martín Acero, C. Lago: Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento. Barcelona (Spain): INDE; 2005

258. Silva P, Garganta J. Modeling performance and sport expertise: individualizing training in team sports. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2013;15 (2):205–14.

259. Small Sided Games Stady of young football players in Scotland. Independent consultation. University of Abertay Dundee; 2006. 37 p.

260. Solé J. Fundamentos dei entrenamiento deportivo. Barcelona (Spain): Ergo; 2002

261. Spanish academy soccer coaching: 120 practices from the coaches of Real Madrid, Atletico Madrid & Athletic Bilbao. 2012. 180 p.

262. Starosta, W. Coordination Motor Abilities in Sport. Warszawa: IASK, 2006. 285 p.

263. Stolen T, Chamari K, Castagna C, Wisloff U. Physiology of soccer: An update. Sports Medicine. 2005;35:501–36.

264. Suárez O. Palabra de entrenador. 2nd ed. Barcelona (Spain): Editorial Comer; 2012

265. TactFoote Team. Football periodisation: training for performance. Tactical Soccer; 2022. 240 p.

266. Carvalhal C, et al. Tactical periodization: a proven successful training model. 2020.

267. Tamarit X. Oué es la Periodización Táctica? Vivenciar el juego para condicionar el Juego. Vigo (Spain): MC Sports; 2007

268. Tamarit X. Periodización Táctica y Periodización Táctica. Spain: MBF; 2013

269. Tamarit X. What is Tactical Periodization?; 2015. 132 p.

270. Tarragó JR, Seirul-lo F, Cos F. Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. Educació Física i Esports. 2019;137:103–14.

271. Tavares J. Tactical Periodisation. Periodisation Expert Meeting. London: World Football Academy; 2013

272. Terzis A, Fitzgerald A. Jurgen Klopp's Defending Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Borussia Dortmund's 4-2-3-1; 2015. 220 p.

273. Terzis A. Creative Attacking Play – From the Tactics of Conte, Allegri, Simeone, Mourinho, Wenger & Klopp; 2017. 144 p.

274. Terzis A. Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2; 2020. 196 p.

275. Terzis A. Diego Simeone Defending Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atlético Madrid's 4-4-2 (1) (Diego Simeone Tactics); 2020. 286 p.

276. Terzis A. FC Barcelona – A Tactical Analysis: Attacking; 2012. 282 p.

277. Terzis A. FC Barcelona – A Tactical Analysis: Defending; 2012. 170 p.

278. Terzis A. Fc Barcelona training sessions. 160 practices from 34 tactical situations; 2013.

279. Terzis A. Jose Mourinho's Real Madrid: A Tactical Analysis: Attacking; 2012. 286 p.

280. Terzis A. Jose Mourinho's Real Madrid: A Tactical Analysis: Defending; 2012. 244 p.

281. Terzis A. Marcelo Bielsa – Coaching Build Up Play Against High Pressing Teams; 2017. 124 p.

282. The Football Association. England DNA: the FA's philosophy of player development [Internet]. London: The FA; 2015 [cited 2021 Jan 21]. Available from: https://www.thefa.com/learning/england-dna

283. The National Player Pathway: 7v7s Ages 9–12. Scottish Youth FA; 2011. 36 p.

284. Their Game Youth Football Development U11–U12 / FA Youth Development Review. London; 2012. 40 p.

285. Union of European Football Associations (UEFA). Training Ground – youth development manuals [Internet]. Nyon: UEFA; [cited 2026 May 2]. Available from: https://www.uefa.com/trainingground

286. UEFA. UEFA Training Ground – Grassroots Best Practices.

287. Ulderink A, Mariman H, Berger H. Dutch Academy Football Coaching (U14–15). Functional Training & Tactical Practices from Top Dutch Coaches; 2017. 168 p.

288. US Soccer Federation. Player Development Framework (PDF). Chicago: USSF, 2017. 88 p. https://www.ussoccer.com/coach

289. Valcarcel E. Training program for 9–12 years old (Spanish Football Federation); 2020. 136 p.

290. van Lingen B. Coaching soccer: the official coaching book of the KNVB. Spring City, PA: Reedswain; 1997. 320 p.

291. Verheijen R. Football Periodisation (part 1). Word Football Academy. Amsterdam (Netherlands); 2014.

292. Verheijen R. Periodisation in Football. One day periodisation course. Wolverhampton (UK); 2013.

293. Von RP, Bode G. Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci. Polski Związek Piłki Nożnej na podstawie materiałów Niemieckiego Związku Piłki Nożnej; 2017.

294. Ward, P., Williams, A. M.Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2003;25(1):93–111.

295. Wein H. Developing Game Intelligence In Soccer. Michigan: Reedswain Publishing; 2004. 312 p.

296. Wein H. Developing Youth Footballs Players. Leeds. United Kingdom: Human Kinetics; 2007. 253 p.

297. Wein H. Spielintelligenz im Fußball kindgemäß trainieren. München: World Sport Publishers' Associations; 2009. 420 p.

298. Wein H. Spielintelligenz im Fußball: kindgemäß trainieren. Aachen: Meyer & Meyer; 2011. 368 p.

299. Williams AM, Ford PR. Decision-making and anticipation: implications for talent identification and development in youth sport. Eur J Sport Sci. 2008.

300. Williams AM, Ford PR. Promoting a skills-based agenda in talent identification and development. J Sports Sci. 2009;27(13):1291–301.

301. Wilmore JH, Costill DL. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 2004. 726 p

302. Wilson J. lnverting the pyramid: The history of football tactics. Second ed. London (UK): Orion; 2013

303. Wilson J. The Barcelona legacy. London: Blink Publishing; 2018. 368 p.

304. Wright D. 100 small sided games. UEFA 'A' Licence, FA Advanced Youth Award; 2020. 165 p.

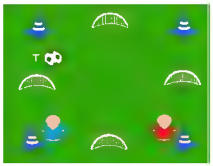
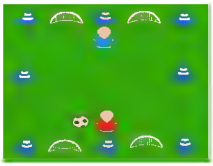
305. Yue Z, Broich H, Seifriz F, Mester J. Mathematical analysis of a soccer game. Part 1: Individual and collective behaviours. Studies in Applied Mathematics; 2008

ДОДАТКИ

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11–12 РОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАВДАНЬ

ТИЖДЕНЬ 1

Заняття 1 (понеділок) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень / Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з десяти спроб (по п'ять повторень – в захисті та атаці). За кожну вдалу спробу нападник та захисник отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на чотири воріт»	Тренер передає м'яч нападнику (в червоній футболці), його завдання забити м'яч в одні з чотирьох воріт, а захисника перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по п'ять повторень – в захисті та атаці). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника (після втрати м'яча захистити власні ворота). В захисті – перехопити м'яч та після цього провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по п'ять повторень – в захисті та атаці). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	

Заняття 2 (вівторок)

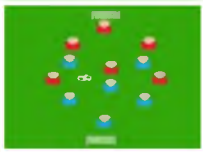
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Ведення м'яча	Ведення м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака лінії – один проти одного	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника завести м'яч за лінію оборони (пунктирна лінія), а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападник завів м'яч за лінію, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Потрібно завести м'яч в одні з чужих воріт після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75 –90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 3 (п'ятниця)

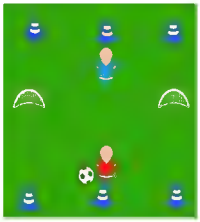
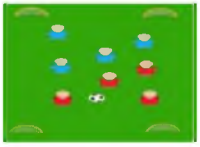
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Фінти та обманні рухи	Потрібно обіграти стійку використовуючи фінт.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака воріт – один проти одного	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч у ворота, а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападник завів м'яч за лінію, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (ІІ-ТГ)	Забити м'яч в одні з чужих воріт після обігравання суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 2

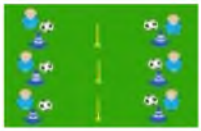
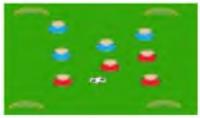
Заняття 4 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака двох воріт – один проти одного	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з двох воріт, а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в одні з воріт, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота ворота (після обіграшу суперника один проти одного зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 5 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Ведення м'яча	Ведення м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт з боку – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з двох воріт збоку, а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в одні з воріт, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно завести м'яч в чужі ворота після обігравання суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 6 (п'ятниця)

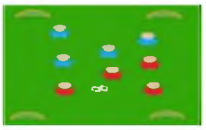
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Фінти та обманні рухи	Необхідно обіграти стійку використовуючи фінт.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист лінії – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника завести м'яч за захисну лінію (пунктирна лінія), так як у вправі 1, проте в разі перехоплення м'яча захисник атакує лінію суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник завів м'яч за захисну лінію суперника, захисник завів м'яч за лінію суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 3

Заняття 7 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист воріт – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч у чужі ворота, так як у вправі 2, проте в разі перехоплення м'яча захисник атакує ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в ворота суперника, захисник забив м'яч в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота (після обіграшу суперника один проти одного зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 8 (вівторок)

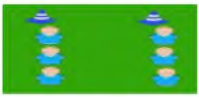
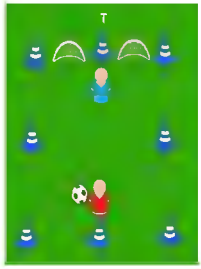
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Ведення м'яча	Ведення м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з чужих воріт, так як у вправі 3, проте в разі перехоплення м'яча захисник атакує ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в одні з воріт суперника, захисник забив м'яч в одні з воріт суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Завести м'яч в чужі ворота після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг; дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 9 (п'ятниця)

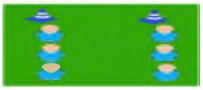
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Фінти та обманні рухи	Необхідно обіграти стійку використовуючи фінт.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт з боку – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з двох воріт збоку, які обороняє захисник, так як у вправі 4, проте в разі перехоплення м'яча захисник також атакує одні з воріт. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в одні з воріт, захисник забив м'яч в одні з воріт або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 4

Заняття 10 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт на вибір – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч у вказані тренером ворота, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота (після обіграшу суперника один проти одного зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 11 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Ведення м'яча	Ведення м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт на вибір – один проти одного»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), так як у вправі 9, проте в разі перехоплення м'яча захисник атакує одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник досягнув цілі, захисник досягнув цілі або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра	Завести м'яч в чужі ворота суперника після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 12 (п'ятниця)

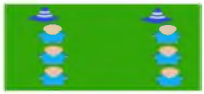
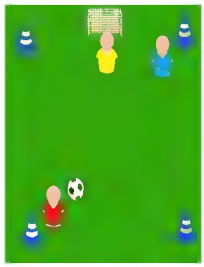
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Фінти та обманні рухи	Необхідно обіграти стійку використовуючи фінт.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Спина до спини»	На початку вправи футболісти стоять одне до одного спиною, м`яч знаходиться між ними. По сигналу тренера футболісти розвертаються одне до одного обличчям. Завдання швидше за суперниками підібрати м`яч та забити його в одні воріт. Вправа завершується в разі якщо: хтось з гравців забив м`яч в одні з воріт або м`яч покинув межі майданчика.	5 повторень, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м`яч в одні з воріт суперника після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 5

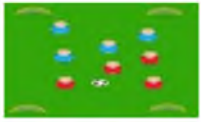
Заняття 13 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака зі спини»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч в одні з воріт, а захисника атакуючи зі спини перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в одні з воріт, захисник перехопив м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в ворота суперника (після обіграшу суперника один проти одного зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягувашія тощо).	5 хв.	

Заняття 14 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Ведення м'яча	Ведення м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Один проти одного + воротар з завершенням атаки на великі ворота»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападника забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в ворота, захисник перехопив м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох сторін) та 3 повторення в захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Завести м'яч в ворота суперника після обіграшу один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 15 (п'ятниця)

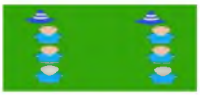
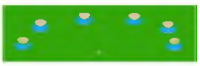
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Фінти та обманні рухи	Необхідно обіграти стійку використовуючи фінт.	50–75%, 8 хв.	
4	Один проти одного + воротар з завершенням на великі ворота (Атака-Захист)	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападника забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч та забити його у ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м`яч в ворота, захисник перехопив м'яч та забив його в ворота суперника або м`яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90%, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з воріт суперника після обіграшу суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90%.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 6

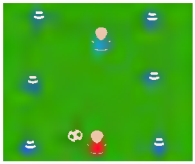
Заняття 16 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Завершення атаки на великі ворота з воротарем»	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападника забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м'яч в ворота, захисник перехопив м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Забити м'яч в ворота суперника (після обігранку суперника один проти одного зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 17 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Ведення м'яча	Ведення м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Завершення атаки на великі ворота (Атака-Захист)	Футболісти грають один проти одного (нападник: в червоній футболці, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападника забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч та забити його в ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник забив м`яч в ворота, захисник перехопив м`яч та забив його в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Завести м'яч в чужі ворота після обігравання суперника один проти одного.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг; дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 18 (п'ятниця) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень/ Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з десяти спроб (по п'ять повторень – в захисті та атаці). За кожну вдалу спробу нападник та захисник отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на чотири воріт»	Тренер передає м'яч нападнику (в червоній футболці), його завдання забити м'яч в одні з чотирьох воріт, а захисника перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по п'ять повторень – в захисті та атаці). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника (після втрати м'яча захистити власні ворота). В захисті – перехопити м'яч та після цього провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по п'ять повторень – в захисті та атаці). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	

ТИЖДЕНЬ 7

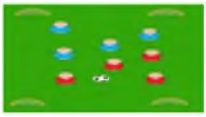
Заняття 19 (понеділок) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень/ Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з дев'яти спроб (по три повторення в атаці з обох сторін та три в захисті). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на чотири воріт»	Тренер передає м'яч нападникам (в червоних футболках), їхнє завдання забити його в одні з чотирьох воріт, а захисника перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з дев'яти спроб (по три повторення в атаці з обох сторін та три в захисті). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника, після втрати м'яча захистити власні ворота. В захисті – перехопити м'яч та після цього провести власну атаку.	Тест складається з дев'яти спроб (по три повторення в атаці з обох сторін та три в захисті). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	

Заняття 20 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Передачі м'яча в парах	Передачі м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака лінії – двоє проти одного	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників завести м'яч за лінію оборони (пунктирна лінія), а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за захисну лінію, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно завести м'яч в одні з чужих воріт після передачі від партнера.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 21 (п'ятниця)

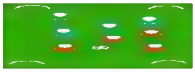
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака воріт – двоє проти одного	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболці, захисник: в синій футболці). Завдання нападника забити м'яч у ворота, а захисника заволодіти м`ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за лінію, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з чужих воріт після обіграшу суперника за рахунок використання комбінації в парі.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 8

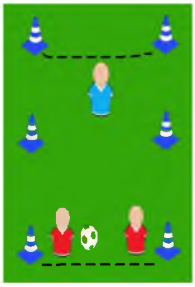
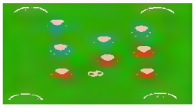
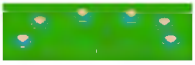
Заняття 22 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака двох воріт – двоє проти одного	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з воріт, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забитий м'яч в чужі ворота ворота (після обіграшу суперника двоє проти одного за рахунок використання комбінації в парі зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 23 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Передачі м'яча в парах	Передачі м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт з боку – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт збоку, а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з воріт, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Потрібно завести м'яч в одні з чужих воріт після передачі від партнера.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 24 (п'ятниця)

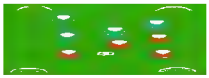
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист лінії – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників завести м'яч за захисну лінію (пунктирна лінія), в разі перехоплення м'яча захисник атакує лінію суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за захисну лінію суперника, захисник завів м'яч за лінію або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з чужих воріт після обіграшу суперника за рахунок використання комбінації в парі.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 9

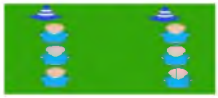
Заняття 25 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист воріт – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч у чужі ворота, в разі перехоплення м'яча захисник атакує ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота суперника, захисник забив м'яч в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті. 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забитий м'яч в чужі ворота ворота (після обіграшу суперника двоє проти одного за рахунок використання комбінації в парі зараховується за два).	2 тайми по 8 хв. 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 26 (вівторок)

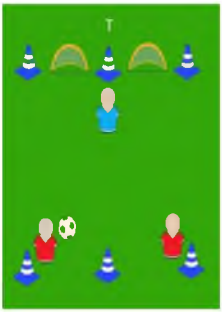
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Передачі м'яча в парах	Передачі м'яча різноманітними способами.	50–75%, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч в одні з чужих воріт, в разі перехоплення м'яча захисник атакує ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з двох воріт суперника, захисник забив м'яч в одні з двох воріт суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90%, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Потрібно завести м'яч в одні з чужих воріт після передачі від партнера.	2 тайми по 8 хв, 75–90%.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 27 (п'ятниця)

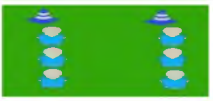
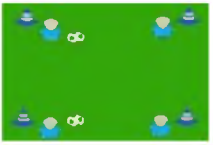
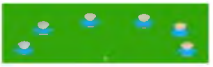
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт з боку – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м`яч в одні з двох воріт збоку, в разі перехоплення м`яча захисник також атакує одні з воріт. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м`яч в одні з двох воріт, захисник забив м`яч в одні з двох воріт або м`яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень-в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м`яч в одні з чужих воріт після обіграшу суперника за рахунок використання комбінації в парі.	2 тайми по 8 хв. 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 10

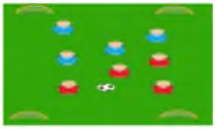
Заняття 28 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт на вибір – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), а захисника заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч у вказані тренером ворота, захисник заволодів м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забитий м'яч в чужі ворота ворота (після обіграшу суперника двоє проти одного за рахунок використання комбінації в парі зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 29 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Передачі м'яча в парах	Передачі м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт на вибір – двоє проти одного»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), в разі перехоплення м'яча захисник атакує одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападник досягнув цілі, захисник досягнув цілі або м'яч покинув межі майданчика.	по 5 повторень – в атаці та захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра	Потрібно завести м'яч в одні з чужих воріт після передачі від партнера.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 30 (п'ятниця)

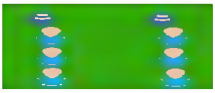
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі.	50–75%, 8 хв.	
4	«Атака зі спини»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м`яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника атакуючи зі спини перехопити м`яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м`яч в великі ворота, захисник перехопив м`яч або м`яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох сторін) та 3 повторення в захисті, 75–90%, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Забити м`яч в одні з чужих воріт після обіграшу суперника за рахунок використання комбінації в парі.	2 тайми по 8 хв, 75–90%.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 11

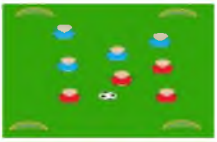
Заняття 31 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75%, 8 хв.	
4	«Атака зі спини (Атака-Захист)"	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника атакуючи зі спини перехопити м'яч та забити його в одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в великі ворота, захисник перехопив м'яч та забив його в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох сторін) та 3 повторення в захисті, 75–90%, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забитий м'яч в чужі ворота ворота (після обіграшу суперника двоє проти одного за рахунок використання комбінації в парі зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90%.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 32 (вівторок)

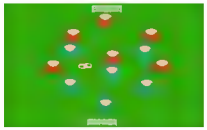
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Передачі м'яча в парах	Передачі м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Двоє проти одного + воротар з завершенням атаки на великі ворота»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисник перехопив м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох сторін) та 3 повторення в захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно завести м`яч в одні з чужих воріт після передачі від партнера.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 33 (п'ятниця)

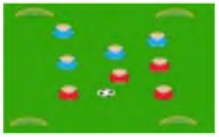
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Двоє проти одного + воротар з завершенням на великі ворота (Атака-Захист)"	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч та забити його у ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисник перехопив м'яч та забив його в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох сторін) та 3 повторення в захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з чужих воріт після обіграшу суперника за рахунок використання комбінації в парі.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг; дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 12

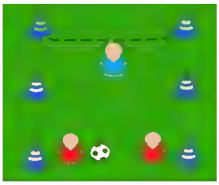
Заняття 34 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Завершення атаки на великі ворота з воротарем»	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисник перехопив м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох точок) та 3 повторення в захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забитий м'яч в чужі ворота ворота (після обіграшу суперника двоє проти одного за рахунок використання комбінації в парі зараховується за два).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 35 (вівторок)

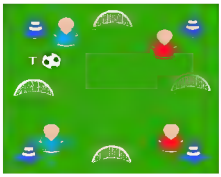
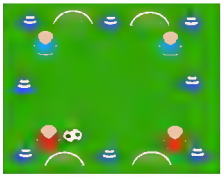
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Передачі м'яча в парах	Передачі м'яча різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Завершення атаки на великі ворота (Атака-Захист)	Футболісти грають двоє проти одного (нападники: в червоних футболках, захисник: в синій футболці, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисника перехопити м'яч та забити його в ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисник перехопив м'яч та забив його в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці (з двох точок) та 3 повторення в захисті, 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно завести м'яч в одні з чужих воріт після передачі від партнера.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 36 (п'ятниця) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень / Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з дев`яти спроб (по три повторення в атаці з обох сторін та три в захисті). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на четверо воріт»	Тренер передає м'яч нападникам (в червоних футболках), їхнє завдання забити його в одні з чотирьох воріт, а захисника перехопити м`яч та провести власну атаку.	Тест складається з дев`яти спроб (по три повторення в атаці з обох сторін та три в захисті). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м`яч в одні з двох воріт суперника, після втрати м`яча захистити власні ворота. В захисті – перехопити м`яч та після цього провести власну атаку.	Тест складається з дев`яти спроб (по три повторення в атаці з обох сторін та три в захисті). За кожну вдалу спробу нападники та захисник отримують по одному балу.	

ТИЖДЕНЬ 13

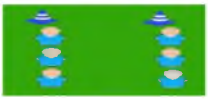
Заняття 37 (понеділок) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень / Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м`яч.	Тест складається з дванадцяти спроб (по три повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на четверо воріт»	Тренер передає м'яч нападникам (в червоних футболках), їхнє завдання забити його в одні з чотирьох воріт, а захисників перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з дванадцяти спроб (по три повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника та після втрати захистити власні ворота. В захисті – перехопити м`яч та після цього провести власну атаку.	Тест складається з дванадцяти спроб (по три повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	

Заняття 38 (вівторок)

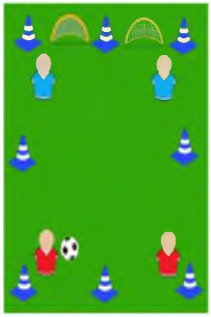
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака лінії – двоє проти двох	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників завести м'яч за лінію оборони (пунктирна лінія), а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за захисну лінію, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 39 (п'ятниця)

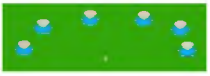
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах (атака-захист)	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі. Відбір м'яча в парі (страхувашия).	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака воріт – двоє проти двох	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч у ворота, а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за лінію, захисники заволоділи м`ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-трепувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з двох чужих ворота після переходу на частину поля суперника (2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 14

Заняття 40 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака двох воріт – двоє проти двох	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з воріт, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (6×6–2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 41 (вівторок)

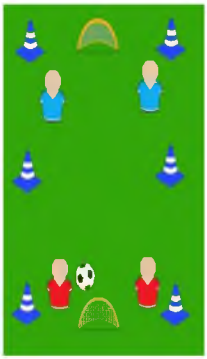
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8–10 хв.	
4	«Атака двох воріт з боку – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт збоку, а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з воріт, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 42 (п'ятниця)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах (атака-захист)	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі. Відбір м'яча в парі (страхування).	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист лінії – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників завести м'яч за захисну лінію (пунктирна лінія), в разі перехоплення м'яча захисники атакують лінію суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за захисну лінію суперника, захисники завели м'яч за лінію або м`яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Забити м`яч в одні з двох чужих ворота після переходу на частину поля суперника (2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 15

Заняття 43 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист воріт – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч у чужі ворота, в разі перехоплення м'яча захисники атакують ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота суперника, захисники забили м'яч в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (6×6–2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 44 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з чужих воріт; в разі перехоплення м'яча захисники атакують ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з двох воріт, захисники забили м'яч в одні з двох воріт суперника або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (бі; дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 45 (п’ятниця)

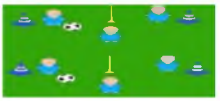
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах (атака-захист)	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі. Відбір м’яча в парі (страхування).	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт з боку – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м’яч в одні з двох воріт збоку, в разі перехоплення м’яча захисники також атакують одні з воріт. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м’яч в одні з двох воріт, захисники забили м’яч в одні з двох воріт або м’яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м’яч в одні з двох чужих ворота після переходу на частину поля суперника (2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 16

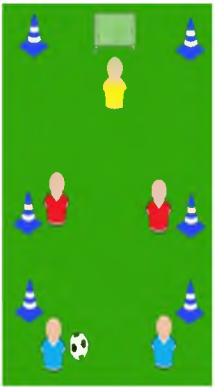
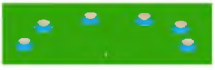
Заняття 46 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт на вибір – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч у вказані тренером ворота, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (6×6–2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 47 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт на вибір – двоє проти двох»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), в разі перехоплення м'яча захисники атакують одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники досягнули цілі, захисники досягнули цілі або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з кожної сторони), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 48 (п'ятниця)

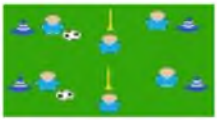
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах (атака-захист)	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі. Відбір м'яча в парі (страхування).	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака зі спини»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників атакуючи зі спини перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в великі ворота, захисники перехопили м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з двох чужих ворота після переходу на частину поля суперника (2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 17

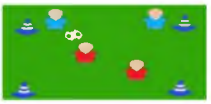
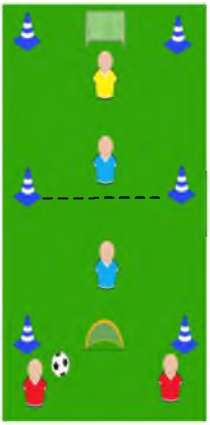
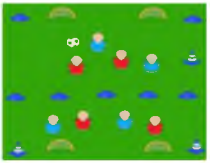
Заняття 49 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака зі спини (Атака-Захист)"	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників атакуючи зі спини перехопити м'яч та забити його в одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в великі ворота, захисники перехопили м'яч та забили його в чужі ворота, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (ІІ-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (6×6–2×2).	2 тайми по 8 хв. 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 50 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Двоє проти двох + воротар в двох зонах»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 51 (п'ятниця)

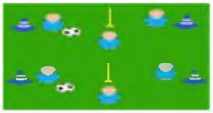
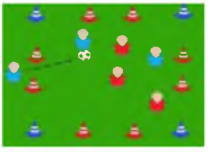
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в парах (атака-захист)	Потрібно обіграти стійку використовуючи комбінацію в парі. Відбір м`яча в парі (страхування).	50–75 %, 8 хв.	
4	«Двоє проти двох + воротар в двох зонах (Атака-Захист)"	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м`яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м`яч та забити його в чужі ворота. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м`яч в ворота, захисники перехопили м`яч та забили його в чужі ворота, воротар забрав м`яч або м`яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м`яч в одні з двох чужих ворота після переходу на частину поля суперника (2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 18

Заняття 52 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Завершення атаки на великі ворота з воротарем»	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох точок), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (6×6–2×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 53 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Завершення атаки на великі ворота (Атака-Захист)	Футболісти грають двоє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч та забити його в ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч та забили його в ворота суперника, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 3 повторення – в атаці та захисті (з двох точок), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 54 (п'ятниця) – контроль

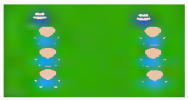
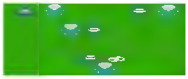
№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень / Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з дванадцяти спроб (по три повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на четверо воріт»	Тренер передає м'яч нападникам (в червоних футболках), їхнє завдання забити його в одні з чотирьох воріт, а захисників перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з дванадцяти спроб (по три повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника та після втрати захистити власні ворота. В захисті – перехопити м'яч та після цього провести власну атаку.	Тест складається з дванадцяти спроб (по три повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	

ТИЖДЕНЬ 19

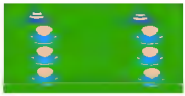
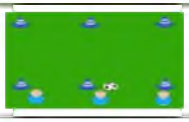
Заняття 55 (понеділок) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень / Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з десяти спроб (по два повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на чотири воріт»	Тренер передає м'яч нападникам (в червоних футболках), їхнє завдання забити його в одні з чотирьох воріт, а захисників перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по два повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника та після його втрати захистити власні ворота. В захисті – перехопити м'яч та після його перехоплення провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по два повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	

Заняття 56 (вівторок)

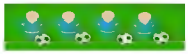
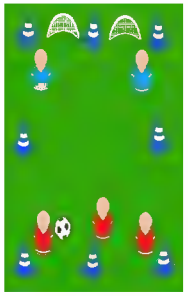
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч (стереотипи)	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака лінії – троє проти двох	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників завести м'яч за лінію оборони (пунктирна лінія), а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за захисну лінію, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни)	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 57 (п'ятниця)

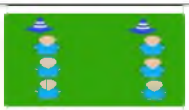
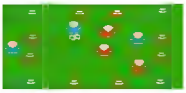
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в трійках (атака-захист)	Потрібно обіграти уявного суперника використовуючи комбінацію в трійці.	50–75 %, 8 хв.	
4	Атака воріт – троє проти двох	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч у ворота, а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м'яч за лінію, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни)	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з двох чужих воріт після переходу на частину поля суперника (3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 20

Заняття 58 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з воріт, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни)	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (8×8–3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 59 (вівторок)

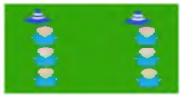
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч (стереотипи)	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт з боку – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт збоку, а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з воріт, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни)	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 60 (п’ятниця)

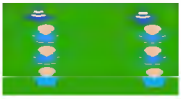
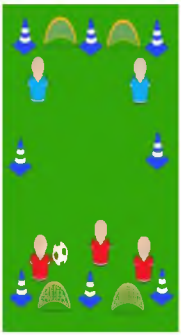
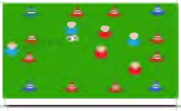
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в трійках (атака-захист)	Потрібно обіграти уявного суперника використовуючи комбінацію в трійці.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист лінії – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників завести м’яч за захисну лінію (пунктирна лінія), в разі перехоплення м’яча захисники атакують лінію суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники завели м’яч за захисну лінію, захисники завели м’яч за лінію суперника або м’яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни)	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м’яч в одні з двох чужих воріт після переходу на частину поля суперника (3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 21

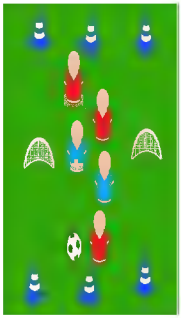
Заняття 61 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист воріт – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч у чужі ворота, в разі перехоплення м'яча захисники атакують ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота суперника, захисники забили м'яч в ворота суперника або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни).	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (8×8–3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 62 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч (стереотипи)	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з чужих воріт, в разі перехоплення м'яча захисники атакують ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в одні з двох воріт, захисники забили м'яч в одні з двох воріт суперника або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни).	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 63 (п’ятниця)

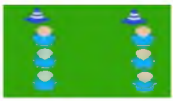
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в трійках (атака-захист)	Потрібно обіграти уявного суперника використовуючи комбінацію в трійці.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт з боку – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м’яч в одні з двох воріт збоку, в разі перехоплення м’яча захисники також атакують одні з воріт. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м’яч в одні з двох воріт, захисники забили м’яч в одні з двох воріт або м’яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни).	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м’яч в одні з двох чужих воріт після переходу на частину поля суперника (3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 22

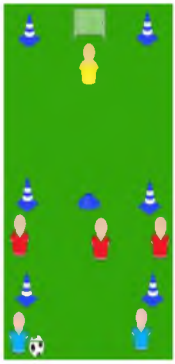
Заняття 64 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака двох воріт на вибір – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), а захисників заволодіти м'ячем. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч у вказані тренером ворота, захисники заволоділи м'ячем або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної сторони).	
5	Навчально-тренувальна гра (НТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (8×8–3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 65 (вівторок)

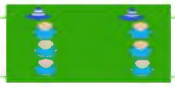
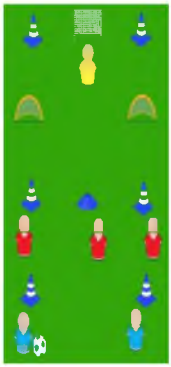
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч (стереотипи)	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака – Захист двох воріт на вибір – троє проти двох»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках). Завдання нападників забити м'яч в одні з двох воріт, на які рухом руки вказує тренер (розміщується за воротами), в разі перехоплення м'яча захисники атакують одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники досягнули цілі, захисники досягнули цілі або м'яч покинув межі майданчика.	6 повторень в атаці (по 2 з кожної сторони) та 4 повторення в захисті (по 2 з кожної строни).	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 66 (п’ятниця)

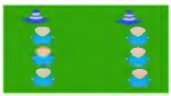
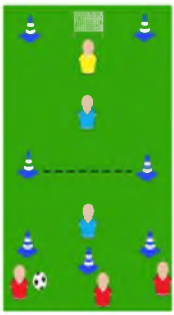
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в трійках (атака-захист)	Потрібно обіграти уявного суперника використовуючи комбінацію в трійці.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака зі спини»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м’яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників атакуючи зі спини перехопити м’яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м’яч в великі ворота, захисники перехопили м’яч, воротар забрав м’яч або м’яч покинув межі майданчика.	по 2 повторення – в атаці (з трьох точок) та по 2 повторення в захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м’яч в одні з двох чужих воріт після переходу на частину поля суперника (3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 23

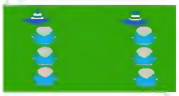
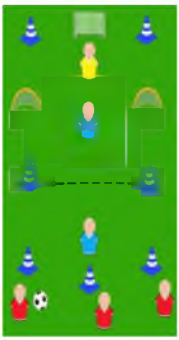
Заняття 67 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Атака зі спини (Атака-Захист)"	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисник: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників атакуючи зі спини перехопити м'яч та забити його в одні з воріт суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в великі ворота, захисники перехопили м'яч та забили його в чужі ворота, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 2 повторення – в атаці (з трьох точок) та по 2 повторення в захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м`яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (8×8–3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 68 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч (стереотипи)	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Троє проти двох + воротар в двох зонах»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 2 повторення – в атаці (з трьох точок) та по 2 повторення в захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м'яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 69 (п'ятниця)

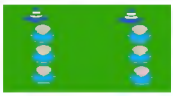
№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Демонстрація наочних засобів	Пояснення ігрових ситуацій в футболі.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Комбінації в трійках (атака-захист)	Потрібно обіграти уявного суперника використовуючи комбінацію в трійці.	50–75 %, 8 хв.	
4	«Троє проти двох + воротар в двох зонах»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч та забити його у ворота суперника. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч та забили його в ворота суперника, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 2 повторення – в атаці (з трьох точок) та по 2 повторення в захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в одні з двох чужих воріт після переходу на частину поля суперника (3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

ТИЖДЕНЬ 24

Заняття 70 (понеділок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Використання допоміжних засобів	Використання віртуальних симуляторів гри у футбол – FIFA 2022, Score! Match та ін.	20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відчуття м'яча	Робота зі Smart Ball	50–75 %, 8 хв.	
4	«Завершення атаки троє проти двох на великі ворота з воротарем»	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота , які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 2 повторення – в атаці (з трьох точок) та по 2 повторення в захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Забити м'яч в чужі ворота після переходу частини поля суперника (8×8–3×2).	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 71 (вівторок)

№	Назва вправи	Зміст вправи	Кількість повторень / Інтенсивність / Тривалість	Графічне зображення
1	Робота з комп'ютерною програмою	Пояснення ігрової ситуації.	5 питань, 20 хв.	
2	Розминка. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Підготовка організму до роботи. Розвиток фізичних якостей.	18 хв.	
3	Відкривання під м'яч (стереотипи)	Відкривання під м'яч різноманітними способами.	50–75 %, 8 хв.	
4	Завершення атаки троє проти двох на великі ворота (Атака-Захист)	Футболісти грають троє проти двох (нападники: в червоних футболках, захисники: в синіх футболках, воротар: в жовтій футболці). Завдання нападників забити м'яч в великі ворота, які захищає воротар, а захисників перехопити м'яч та забити його в чужі ворота. Вправа завершується в разі якщо: нападники забили м'яч в ворота, захисники перехопили м'яч та забили його в ворота суперника, воротар забрав м'яч або м'яч покинув межі майданчика.	по 2 повторення – в атаці (з трьох точок) та по 2 повторення в захисті (з двох сторін), 75–90 %, 8 хв.	
5	Навчально-тренувальна гра (Н-ТГ)	Потрібно передати м`яч партнеру після відкривання через ворота (з червоних конусів.	2 тайми по 8 хв, 75–90 %.	
6	Заключна частина	Вправи на відновлення (біг, дихальні вправи, розтягування тощо).	5 хв.	

Заняття 72 (п'ятниця) – контроль

№	Назва завдання	Зміст завдання	Кількість повторень / Нарахування балів	Графічне зображення
1	«Атака лінії»	В атаці – завести м'яч за захисну лінію. В захисті – перехопити м'яч.	Тест складається з десяти спроб (по два повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
2	«Завершення атаки на четверо воріт»	Тренер передає м'яч нападникам (в червоних футболках), їхнє завдання забити його в одні з чотирьох воріт, а захисників перехопити м'яч та провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по два повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	
3	«Атака – Захист»	В атаці – забити м'яч в одні з двох воріт суперника та після його втрати захистити власні ворота. В захисті – перехопити м'яч та після його перехоплення провести власну атаку.	Тест складається з десяти спроб (по два повторення в атаці та захисті з кожної сторони). За кожну вдалу спробу нападники та захисники отримують по одному балу.	

Навчальне видання

НАКОНЕЧНИЙ Роман Богданович
ХІМЕНЕС Христина Робертівна
НЕРОДА Неоніла Вікторівна

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАВДАНЬ

Монографія

Дизайн обкладинки В. Савельєва
Випусковий редактор О. Борис
Редактор В. Синюта
Технічний редактор О. Гринюк
Верстка Ю. Семенченко

Підписано до друку 13.07.2026 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Цифровий друк. Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 13,72. Обл. вид. арк. 10,50. Наклад 300.
Замовлення № 375.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
http://www.ldufk.edu.ua/, e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 05.11.2019 р.

Друк
Олді+
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1,
тел. (095)559-45-45, e-mail: office@oldiplus.ua