

12. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К. – 2003.

#### Reference

1. Artim'juk N. Aktual'ni naprjami udoskonalennja fizichnoi i tehnicnoi pidgotovki futbolistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki / Artim'juk Nazarij, Pitin Mar'jan, Ljadik Oleg // Problemi formuvannja zdorovogo sposobu zhittja molodi : zb. nauk. st. – L., LNU im.I.Franka, 2009. – S. 117-119
2. Godik M.A. Fizicheskaja podgotovka futbolistov / M.A. Godik. – M.: Terra-Sport, Olimpija Press, 2006. – 272 s.
3. Grindler K. Fizicheskaja podgotovka futbolistov / K. Grindler, H. Pal'ke, H. Hemmo.- M.: Fizkul'tura i sport, 1976.- 230 s.
4. Guba V.P. Organizacija uchebno-trenirovochnogo procesa futbolistov razlichnogo vozrasta i podgotovlenosti : ucheb. Posobie / V.P. Guba, A.V. Leksakov. – M., 2012. – 176 s.
5. Kostjukevich V.M. Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki. / V.M. Kostjukevich. – Vinnica: Planer, 2006. – 684 s
6. Maksimenko I. G. Struktura trenirovochnyh nagruzok, fizicheskoi, tehniceskoi i igrovoj podgotovlenosti junyh futbolistov na jetape specializirovannoї bazovoї podgotovki [Tekst] : avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Maksimenko Igor' Georgievich ; Luganskij gos. pedagogicheskij un-t im. Tarasa Shevchenko. – M., 2001. – 19 s.
7. Nikolaenko V. V. Sistema bagatorichnoї pidgotovki futbolistiv do dosjagnennja vishhoї sportivnoї majsternosti [tekst] : avtoref. dis... dokt. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.01 / Valerij Vadimovich Nikolaenko; Nacional'nij un-t fizichnogo vihovannja i sportu. – K., 2015 – 41 s.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obs'haja teorija i ee prakticheskie prilozhenija: Ucheb. dlja stud. vuzov fiz. vospitanija i sporta / V.N. Platonov. – M.: Olimp. lit., 2015. – Kn 2. – 752 s.: il.
9. Sarsanija, Konstantin Sergeevich Otbor i fizicheskaja podgotovka junyh futbolistov : dissertacija kandidata pedagogicheskix nauk : 13.00.04. M., 2003. – 144 s.
10. Selujanov V. N. Fizicheskaja podgotovka futbolistov / V. N. Selujanov, S. K. Sarsanija, K. S Sarsanija//TVT Divizion. – 2004. – 192 s.
11. Sirenko, Pavlo Oleksandrovich. Innovacijni tehnologii v fizichnij pidgotovci kvalifikovanih futbolistiv [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja ta sportu : 24.00.01 / Sirenko Pavlo Oleksandrovich ; L'viv. derzh. un-t fiz. kul'turi. – L'viv, 2015. – 18 s.
12. Futbol. Navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu ta shkil vishhoї sportivnoї majsternosti. – K. – 2003.

УДК: 796.332796.015.134

**Сапрун С. Т.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

**Ладыка П. І.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Тернопільський національний педагогічний університет*

*імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

**Машталер І.І.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль*

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ ТА ДЮФК

У науковій статті охарактеризовано основи технічної і тактичної підготовки юних футболістів ДЮСШ і ДЮФК на різних етапах багаторічної удосконалення, зокрема, обґрунтовано актуальність обраної проблематики. Вивчено та деталізовано методики удосконалення технічної і тактичної сторін підготовленості футболістів різного віку та кваліфікації. В рамках формульованого експерименту було обґрунтовано ефективність використання розроблених методичних рекомендацій для комплексу вправ із технічної і тактичної підготовки футболістів 9-ти річного віку. Оптимізовано та систематизовано співвідношення видів підготовки для юних футболістів ДЮСШ та ДЮФК віком від 8-ми до 12-ти років. Завдяки експериментальному дослідженню вдалося визначити, що учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками. Більш вірогідніші зрушення серед учнів ЕГ у порівнянні із КГ за показниками техніко-тактичної підготовленості є статистично об'єктивними з високим рівнем достовірності ( $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) та доводять ефективність використання запропонованого комплексу вправ.

**Ключові слова:** *техніко-тактична підготовленість, підготовка юних футболістів, етапи багаторічної підготовки, комплекс вправ, навчально-тренувальний процес.*

**Сапрун С. Т., Ладыка П. И., Машталер И. И.** *Совершенствование технико-тактической подготовленности учащихся ДЮСШ и ДЮФК. В научной статье охарактеризованы основы технической и тактической подготовки юных футболистов ДЮСШ и ДЮФК на различных этапах многолетней совершенствования, в*

частности, обоснована актуальність проблематики. Изучены и детализированы методики совершенствования технической и тактической сторон подготовленности футболистов разного возраста и квалификации. В рамках формирующего эксперимента было обосновано эффективность использования разработанных методических рекомендаций для комплекса упражнений технической и тактической подготовки футболистов 9-ти летнего возраста. Оптимизированы и систематизированы соотношения видов подготовки для юных футболистов ДЮСШ и ДЮФК в возрасте от 8-ми до 12-ти лет. Благодаря экспериментальному исследованию удалось определить, что участники ЭГ в конце исследования продемонстрировали более высокие результаты, чем в начале эксперимента по всем четырем показателям. Более вероятны сдвиги среди учащихся ЭГ по сравнению с КГ по показателям технико-тактической подготовленности является статистически объективными с высокой степенью достоверности ( $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) и доказывают эффективность использования предложенного комплекса упражнений.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовленность, подготовка юных футболистов, этапы многолетней подготовки, комплекс упражнений, учебно-тренировочный процесс.

**Saprun S., Ladyka P., Mashtaler I. Improvement of technical and tactical preparation of pupils at CYSS (children's and youth sport school) and CYFC (children's and youth football club).** The scientific article describes the basics of technical and tactical training of young football players of the Youth and Sport Club at different stages of many years of improvement, in particular, the relevance of the chosen issues is substantiated. Methods of improving the technical and tactical aspects of the preparedness of players of different ages and qualifications have been studied and detailed. In the framework of the design experiment, the effectiveness of using the developed methodological recommendations for a set of exercises in the technical and tactical training of football players of 9 years of age was substantiated. The correlation between types of training for junior football players of the Youth and Youth Sports School aged 8 to 12 years is optimized and systematized. Through the experimental study it was possible to determine that the EG participants at the end of the study showed higher results than at the beginning of the experiment on all four indicators. More likely shifts among EG students compared to CG in terms of technical and tactical preparedness are statistically objective with a high level of confidence ( $P < 0.01$ ;  $P < 0.001$ ) and prove the effectiveness of the proposed set of exercises.

**Keywords:** technical and tactical preparedness, training of young football players, stages of long-term preparation, a set of exercises, educational and training process.

**Постановка проблеми.** Величезна популярність спорту в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація й професіоналізація, постійно зростаюча соціально-політична значущість успіхів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу й Європи призвели в останні роки до формування в багатьох країнах високоефективних систем підготовки спортсменів (Н. Kormelink, 1997, 1999; В. Van Lingen, 1998; І. Balyi, 2001; L. Ruiz, 2002; Н. Wein, 2004, 2007; R. Peter, G. Bode, 2005; О. Шинкарук, 2011; В. Платонов, Ю. Павленко, В. Томашевский, 2012; P. Schomann, G. Bode, N. Vieth, 2014) [1, 3, 4-6]. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що скорити вершини світового спорту можуть лише особливо обдаровані спортсмени, які, по-перше, володіють явно вираженими природними задатками до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, які зуміли їх реалізувати у процесі багаторічного вдосконалення [1, 5, 6].

**Аналіз літературних джерел.** Аналізуючи праці вітчизняних та зарубіжних науковців відзначаємо, що обґрунтування змісту фізичної й техніко-тактичної підготовки спортсменів висвітлювалося в окремих роботах: А. Абдулкадіров, 1985; А. Золотарьов, 1997; В. Богданець, 2005; М. Уһинг, 2006; Б. Чирва, 2008; Н. Кудяшев, 2011. Деякі науковці розглядали питання здатності ефективного розв'язання тактичних завдань залежно від особливостей розвитку психічних якостей (А. Брагінський, 2002; Д. Зуйков, 2002; А. Осипенко, 2006; Н. Глазкова, 2011) [4, 6, 8].

Зарубіжні автори досить ґрунтовно досліджували різноманітні аспекти навчання техніки і тактики гри юних футболістів на різних етапах підготовки (В.В. Варюшин, 1987; А.Я. Долгов, 1990; А.П. Золотарев, 1987, 1997; В.З. Ивасев, 2001; И.А. Клесов, 1991; Н.М. Люкшинов, 2003; А.В. Петухов, 2006.) [1, 2, 5-7].

Практика наукових досліджень вчених та тренерська діяльність фахівців свідчить про те, що величезні, накопичені протягом багатьох десятиліть, знання не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого положення в дитячо-юнацькому й резервному спорті є відсутність адекватної методології їх осмислення, наявність хибних критеріїв оцінки тренувального процесу, таких як виконання спортивних вимог, починаючи з молодшого шкільного віку, націленість на результат у дитячих-юнацьких змаганнях, рання вузька спеціалізація, напружений режим тренувальної та змагальної діяльності, які змушують форсувати навчально-тренувальний процес, що руйнує систему планомірної підготовки, призводить до перетренованості, травматизму й передчасного припинення занять футболістом (D. Smith, 2003; N. Sindt, 2010; О. Шинкарук, 2011; А. Eskandarian, 2012; В. Платонов, І. Большакова, 2013; J. Stenson, 2014) [2, 4, 5, 8].

**Мета дослідження** полягала в удосконаленні техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

У відповідності до поставленої мети були обрані наступні завдання:

1. Визначити та охарактеризувати оптимальні засоби і методи техніко-тактичної підготовки юних футболістів;
2. Розробити методичні рекомендації для удосконалення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки;
3. Експериментально обґрунтувати ефективність використання комплексу вправ з техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Засобами вдосконалення технічної майстерності спортсменів є

змагальні вправи, тренувальні різновиди змагальних вправ, спеціальні підготовчі та допоміжні вправи, тренажерні пристрої тощо. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння засобами спортивної тактики (техніко-тактичних дій), її видами (наступальною, оборонною, контратакуючою) і формами їх реалізації (індивідуальною, груповою, командною) [3, 5, 8]. В основі тактичної підготовленості окремих команд лежить володіння ними сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту. При розробці тактичного плану слід враховувати: досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психічну підготовленість; техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів; варіативність тактики в різних поєдинках, залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби. Визначення рівня технічної підготовленості футболістів проводилося за допомогою тестів: жонгливання м'ячем; ведення м'яча по прямій 30 м; удар на дальність; результат визначався кількістю метрів, які м'яч подолав у повітрі; укидання м'яча двома руками на дальність. Для експериментальної групи було розроблено комплекс вправ з техніко-тактичної підготовки футболістів, в якому деталізовано елементи техніки і тактики гри, заплановано тренувальні заняття із експериментальною групою протягом 21-го тижня (63 тренування). Футболістам, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ та подано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренувань команди. Навчально-тренувальний процес обох груп досліджуваних, що тренувалися у ДЮСЖ «Чемпіон» проводилися згідно програми планування тренувальних занять тренерами-викладачами. Об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, засоби та методи підготовки, а також структура побудови навчально-тренувального процесу в мікро- та мезоциклах підготовки суттєво не відрізнялася. Відмінності стосувалися лише засобів та методів техніко-тактичної підготовки.

Після проведеного експериментального дослідження було здійснено порівняння між показниками тестування на початку та наприкінці дослідження учнів ЕГ та КГ (табл. 1). Завдяки методам математичної статистики вдалося визначити зміни у показниках тестування та їх достовірність. Учні КГ футболістів продемонстрували також покращення за усіма показниками (4 тести), зокрема, у виконанні бігу на 30 м з веденням м'яча збільшення було на 1% (що складає зменшення часу на подолання відстані на 0,08 с), у жонгливанні м'ячем на 9% (збільшилася кількість виконань жонгливань на 1,41 рази), у виконанні удару по м'ячу на дальність на 3% (дистанція зросла на 0,88 м), вкиданні м'яча руками на дальність на 4% (дистанція зросла на 0,35 м). Підсумовуючи результати тестування учнів КГ до та після проведення експериментального дослідження відзначаємо не суттєві покращення, про що свідчать показники за критерієм Стьюдента, де порівнювалися статистичні дані ( $t$  і  $t_{\text{граничне}}$ ) та визначено, що відмінності між результатами вибірки є статистично недостовірними, адже  $t < t_{\text{граничне}}$  при рівні достовірності ( $P > 0,05$ ).

Учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками. За результатами виконання бігу на 30 м з веденням м'яча збільшення відбулося на 7% (що складає зменшення часу на виконання вправи на 0,5 секунди) при рівні достовірності результатів  $P < 0,001$ ; у жонгливанні м'ячем на 16% (збільшення кількості жонгливань на 1,94 рази) при рівні достовірності результатів  $P < 0,01$ ; у виконанні удару по м'ячу на дальність на 13% (дистанція збільшилася на 3,52 м) при рівні достовірності  $P < 0,001$ , у вкиданні м'яча руками на дальність на 15% (дистанція збільшилася на 1,26 м) при рівні достовірності  $P < 0,01$ . Покращення показників серед учнів обох груп (ЕГ і КГ) пояснюється, перш за все, активним природнім фізичним розвитком юних футболістів та відвідуванням будь-яких секцій чи гуртків, де має місце висока рухова активність, а тим більше футбол. Проте, у відповідності до отриманих результатів, де порівнювалися дані обох груп на початку та наприкінці експериментального дослідження, можна констатувати факт більш достовірних зрушень саме серед учнів ЕГ, де різниця між порівнюваними вибірками є статистично достовірною. Основною причиною суттєвіших зрушень у показниках технічної підготовленості учнів ЕГ є експериментальне використання комплексу техніко-тактичної підготовки.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників технічної підготовленості футболістів КГ (n=17) і ЕГ (n=19) на початку та наприкінці експерименту

Показники		до експерименту		після експерименту		$\Delta$	$\Delta, \%$	$t$	$P$	$n$
		X	m	X	m					
КГ	Біг на 30 м з веденням м'яча	7,01	0,04	6,92	0,07	0,08	1	1,73	>0,05	17
	Жонгливання м'ячем	13,82	0,34	15,23	0,68	1,41	9	1,73	>0,05	17
	Удар по м'ячу на дальність	28,41	0,41	29,29	0,39	0,88	3	1,56	>0,05	17
	Укидання м'яча руками на дальність	8,58	0,28	8,94	0,29	0,35	4	0,95	>0,05	17
ЕГ	Біг на 30 м з веденням м'яча	7,7	0,05	7,19	0,04	0,5	7	8,87	<0,001	19
	Жонгливання м'ячем	10,05	0,35	12	0,47	1,94	16	3,34	<0,01	19
	Удар по м'ячу на дальність	22,94	0,51	26,47	0,44	3,52	13	4,96	<0,001	19
	Укидання м'яча руками на дальність	7	0,27	8,26	0,3	1,26	15	3,42	<0,01	19

Узагальнивши отримані показники завдяки формульованому експерименту та використовуючи орієнтовні нормативи із виконання вправ для контролю технічної підготовленості юних футболістів було сформовано зведену таблицю. Порівнюючи отримані результати дослідження із запропонованими нормативами для ДЮСШ відзначаємо досить високі орієнтири, що насправді є сумнівними на сьогоднішній день. Можливо, коли розробляли дані критерії (1993 р.), їх реалізації та відповідності реальним показникам рівня технічної підготовленості футболістів були ефективними.

Загалом, учасники ЕГ на відмінну від КГ продемонстрували у 4-х вправах (біг на 30 м з веденням м'яча, жонгливання м'ячем, удар по м'ячу на дальність, укидання м'яча руками на дальність) більш високі зрушення у показниках техніко-тактичної підготовленості з урахуванням високого рівня достовірності ( $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ).

**Висновок.** На основі аналізу науково-методичних публікацій та спеціальної літератури різних авторів вдалося охарактеризувати основи технічної і тактичної підготовки юних футболістів ДЮСШ і ДЮФК на різних етапах багаторічної удосконалення. Запропонований та апробований під час формульованого експерименту комплекс вправ із використанням засобів і методів для удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів містить в собі ключові аспекти: тактику нападу та захисту в індивідуальних, групових та командних формах реалізації; техніку гри у захисті та нападі, різновиди володіння м'ячем, зупинок, прийомів м'яча, видів пересувань, зупинок та ін. Завдяки експериментальному дослідженню вдалося визначити, що учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні та удосконаленні технічної та тактичної сторін підготовленості для учнів середнього та старшого шкільного віку, що займаються у групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень.

#### Література

1. Артими'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. – Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. – С.117-119
2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. Пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М., 2012. – 176 с.
3. Коваль С.С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Коваль Святослав Святославович ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 21 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О.Б. Лапшин. – М.: Издательство, 2009. – 218 с.
5. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Максименко Игорь Георгиевич ; Луганский гос. педагогический ун-т им. Тараса Шевченко. – М., 2001. – 19 с.
6. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник / Станіслав Сапрун. – Тернопіль : Вектор, 2018. – 312 с
7. Чанади Арнад. Футбол. Техника: Пер. с венгерского В.М. Полевикова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: 2003. – 106 с.

#### Reference

1. Artim'juk N. Aktual'ni naprijami udoskonalennja fizichnoi i tehnicnoi pidgotovki futbolistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki / Artim'juk Nazarij, Pitin Mar'jan, Ljadik Oleg // Problemi formuvannja zdorovogo sposobu zhittja molodi : zb. nauk. st. – L., LNU im.I.Franka, 2009. – S.117-119
2. Guba V.P. Organizacija uchebno-trenirovochnogo procesa futbolistov razlichnogo vozrasta i podgotovlenosti : ucheb. posobie / V.P. Guba, A.V. Leksakov. – M., 2012. – 176 s.
3. Koval' S.S. Kompleksne formuvannja ruhovih jakosteї i osvoennja tehniko-taktichnih dij junih futbolistiv 8-12 rokiv [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : 24.00.01 / Koval' Svjatoslav Svjatoslavovich ; Hark. derzh. akad. fiz. kul'turi. – H., 2010. – 21 s.
4. Lapshin O.B. Teorija i metodika podgotovki junyh futbolistov : metodicheskoe posobie / O.B. Lapshin. – M.: Izdatel'stvo, 2009. – 218 s.
5. Maksimenko I.G. Struktura trenirovochnyh nagruzok, fizicheskoї, tehnichekoї i igrovoї podgotovlennosti junyh futbolistov na etape specializirovanoї bazovoї podgotovki [Tekst] : avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Maksimenko Igor' Georgievich ; Luganskij gos. pedagogicheskij un-t im. Tarasa Shevchenko. – M., 2001. – 19 s.
6. Saprun S. Zagal'na teorija pidgotovki sportsmeniv : navchal'nij posibnik / Stanislav Saprun. – Ternopil' : Vektor, 2018. – 312 s
7. Chanadi Amad. Futbol. Tehnika: Per. s vengerskogo V.M. Polevikova. – M.: Fizkul'tura i sport, 1998.
8. Futbol. Navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vishhoї sportivnoї majsternosti. K.: 2003. – 106 s.