

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю.



ФІЗИЧНА, ТЕХНІЧНА Й ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ

УДК: 796.015.134:796.332(072)
Б 67

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 15.03.2023 р.).

Рецензенти: Доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, професор **Бєлікова Н. В.**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету **Дмитрук В. С.**

Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. **Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів**: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено аспекти теоретичного і практичного спрямування стосовно ефективного моделювання тренувальних занять футболістів. Пропонується практичний блок орієнтованих зразків детально описаних видів вправ, принципів та періодизації їх застосування для вдосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки гравців у футбол.

Матеріал методичних рекомендацій є актуальним, оскільки допоможе у формуванні належних знань та навичок, без яких розв'язання завдань тренувальних занять є неможливим, а також забезпечить реалізацію потреб молоді у підвищенні спортивної компетенції та майстерності.

© Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю.,
2023

© Волинський національний університет імені Лесі Українки

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	4
ФУТБОЛ ЯК СКЛАДОВА МАСОВОГО СПОРТУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	5
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ	7
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	11
РОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІСТІ	15
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ	18
ТЕХНІКА ВОРОТАРЯ	23
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ	25
ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	29
ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ	31
ТРЕНЕРСЬКИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ ...	37
МЕТОДИЧНІ НАСТАНОВИ ТРЕНЕРА НА ГРУ	42
РОЗБІР ГРИ	45
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ПЕРЕДМОВА

Важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я населення, підвищенні працездатності і збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України відіграють фізична культура і спорт. Разом із тим, у країні триває воєнний стан, що спричинив багато проблем, зокрема й гуманітарних.

В умовах воєнного стану МОН докладає максимум зусиль для забезпечення сталості навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів і студентів, вчителів і викладачів.

Не зважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися українські студенти, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Для підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти та поліпшення їх фізичного стану у вищих закладах освіти, зокрема у ВНУ імені Лесі Українки працюють групи підвищення спортивної майстерності з різних видів спорту, зокрема зі спортивних ігор – волейболу, баскетболу та футболу.

Досить улюбленою спортивною грою для студентів є футбол. Проте, щоб грати у цю гру, мало бажання. Майстерність футболіста вимагає багаторічної наполегливої праці. Навчання гри у футбол вимагає комплексних дій, за яких удосконалення фізичних якостей, вивчення основ технічних і тактичних елементів відбувається паралельно.

ФУТБОЛ ЯК СКЛАДОВА МАСОВОГО СПОРТУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Багато років Україна намагається розвивати футбол задля підвищення спортивного авторитету та досягла певних успіхів. Проте виступи національної збірної не відповідають поставленим Федерацією амбіціям та очікуванням уболівальників. Можна перерахувати багато причин цьому, але передусім, ця гра вимагає відмінного розвитку фізичних якостей і технічних здібностей. Якщо фізичну підготовку спортсмен може «підтягнути», то створений динамічний стереотип на кожний технічний елемент гри залишиться з ним на все життя і перевчити його буде надскладним завданням. Тому як фізична, так і технічна та тактична підготовки футболістів на теперішньому етапі української футбольної історії є актуальними [12]. Це вказує на необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів.

Загалом футбол на сучасному етапі свого розвитку розглядається нами як багатогранна система, що є чинником соціальних явищ. У цій грі можна виділити, принаймні 7 основних складових функцій: бізнес, спорт, здоров'я, виховання, спілкування, видовище, відпочинок (рис. 1.). Першу з них (бізнес) можна віднести переважно до професіонального футболу. Здоров'я і виховання більш пов'язані з масовим футболу. Інші (спорт, спілкування, видовище і відпочинок) властиві як професіональному, так і масовому футболу. Загалом футбол слід розглядати в широкому розумінні цього слова – не лише як форму впливу на організм людини за допомогою безпосередньої рухової активності, а й як розвагу для людей, які безпосередньо не беруть участь у грі – болільників футболу.

Свою популярність і масовість футбол набув саме завдяки болільникам. Ця соціальна група людей, об'єднаних любов'ю до

футболу, має величезний вплив на розвиток футболу. Коли на роботі, у навчальному закладі, в сім'ї точаться розмови про футбол – це сприяє залученню до активних занять футболу усе нових і нових людей.

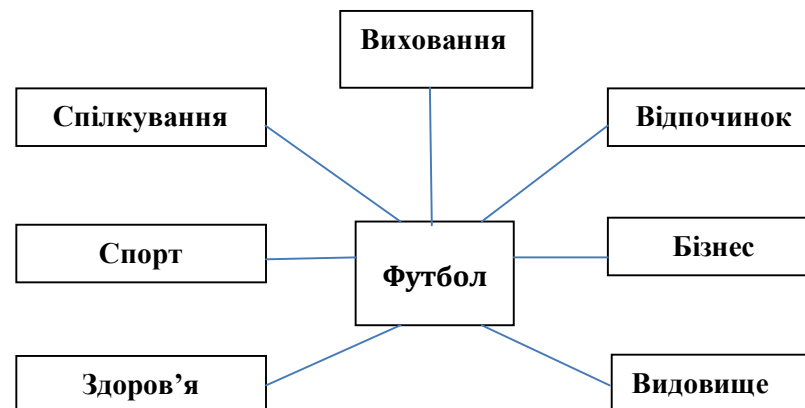


Рис.1. Футбол як фактор соціальних явищ

Особливе місце в низці соціальних чинників футболу займає здоров'я і виховання – найбільш важливі показники, що закладаються в дитячо-юнацькому віці. У разі правильної організації занять футболу його оздоровчий і виховний впливи можуть зіграти велику роль у становленні особистості [15].

У загальноосвітніх навчальних закладах та закладах вищої освіти систематичність рухової активності учнівської і студентської молоді забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання. Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на їх стан здоров'я впливають численні несприятливі чинники ризику: збільшення кількості стресових ситуацій у повсякденному житті, воєнні дії російського агресора на території України, зокрема для студентів із тимчасово окупованих територій, посилення

несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування тощо [14]. Тому стан здоров'я дітей та молоді продовжує залишатися однією з найгостріших медико-соціальних проблем у нашій країні.

Оскільки формування особистості включає турботу про власне здоров'я, а найбільш гострою проблемою є серйозне його погіршення в учнів та студентів, то доцільна розробка і реалізація особистісно-орієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, враховуючи значний відсоток учасників освітнього процесу, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Цільовою установкою освіти в галузі фізичної культури і спорту є створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні шляхом підвищення рухової активності, зокрема занять у різних спортивних гуртках, групах підвищення спортивної майстерності тощо.

Великою популярністю у всього населення України користується футбол. Систематичні тренування сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку буквально всіх фізичних якостей, формують здоровий стиль життя.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ

Фізична підготовка футболістів спрямована передусім на забезпечення розвитку рухових якостей. Тому в навчально-тренувальному процесі рекомендується дотримуватись певних правил, зокрема [7]:

- добираючи засоби (вправи) для вдосконалення рівня фізичної підготовки футболістів слід орієнтуватися на так звані «сенситивні» (найбільш сприятливі для розвитку тих чи інших фізичних якостей) вікові періоди;

- для контролю за величиною навантаження на тренуванні необхідно використовувати дані частоти серцевих скорочень (ЧСС), оскільки вони є найоб'єктивнішим показником реакції організму на виконане навантаження;
- необхідно з перших же занять навчати спортсменів підраховувати ЧСС після виконання вправ за командою тренера за 10, 12, 15 секунд;
- на заняттях найефективнішим є використання ігрового методу виконання вправ. Добираючи ігри та ігрові вправи, необхідно враховувати їхню спрямованість (на розвиток швидкості, сили тощо) і контролювати величину навантаження.

Однією з провідних якостей футболістів є **швидкість** і **швидкісно-силові** якості. Роботу над розвитком швидкості й швидкісно-силових якостей необхідно виконувати на початку основної частини заняття на фоні повного відновлення організму спортсменів – за умови відсутності в попередній день фізичного навантаження середньої або значної величини.

Для вдосконалення швидкісних здібностей слід використовувати повторний та ігровий методи, для підвищення швидкісно-силового потенціалу – повторний, серійний та ігровий методи виконання вправ. Необхідними умовами розвитку цих якостей є невелика тривалість (до 10–15 с) і висока (максимальна або близька до максимальної) інтенсивність виконуваних вправ. Водночас кількість повторень повинна становити не більше 4–5. Тривалість інтервалів відпочинку необхідно визначати за показниками частоти пульсу. За ЧСС, що дорівнює 110–125 уд/хв, рекомендується починати виконання наступної вправи (повторення).

Розвивати швидкість і швидкісно-силові якості футболістів необхідно паралельно з вивченням та вдосконаленням технічних прийомів (метод поєднаного впливу). Для цього рекомендується чергувати виконання легкоатлетичних вправ, проведення рухливих ігор, естафет зі специфічними футбольними вправами.

Не рекомендується на одному тренуванні проводити роботу над розвитком швидкості й витривалості.

Удосконалення **силових** здібностей займає одне з провідних місць у підготовці футболістів. Слід використовувати вагу власного тіла і вправи з подоланням опору партнера, а також невеликі обтяження. Рекомендована кількість повторень – від 3 до 15, кількість підходів – 2–4, тривалість інтервалів відпочинку – 1 хв 30 с. Одним з ефективних засобів підвищення силових здібностей спортсменів є рухливі ігри й естафети з використанням набивних м'ячів та подоланням опору партнера.

Особливу увагу слід приділяти тим м'язам, які несуть основне навантаження під час гри у футбол. До таких м'язів належать: згинач і розгинач стегна, згинач і розгинач гомілки, підошовний згинач стопи та інші дрібні м'язові групи нижніх кінцівок. Рекомендована кількість повторень – 10–16, кількість підходів – 3–5, тривалість інтервалів відпочинку – 40 с–1 хв.

З метою удосконалення силових здібностей слід використовувати, крім вправ із вагою власного тіла, роботу з обтяженнями й на тренажерах; а в якості ефективного методу організації спортсменів рекомендується занотовувати метод «тренування по колу» – так звану роботу «на станціях».

Вагоме місце у підготовці футболістів займає розвиток різноманітних видів **витривалості**. Необхідно відзначити, що удосконалюючи аеробні можливості організму футболістів, слід дотримуватися принципу «краще недовантажити, ніж перевантажити спортсмена». Тому, як уже зазначалося вище, необхідно постійно контролювати величину навантаження за допомогою підрахунку частоти пульсу.

Загальну витривалість розвивають, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу.

Для підвищення аеробних можливостей використовують безперервний, ігровий, рідше серійний методи виконання тренувальної роботи. Основними засобами є кросовий біг, двостороння гра у футбол, баскетбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу – за ЧСС, що дорівнює 135–140 уд/хв, необхідно починати виконання наступної вправи.

Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості футболістів, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і дещо більшою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної). Рекомендовані методи для розвитку швидкісної витривалості – повторний (5–8 повторень), серійний (4–6 серій) та ігровий. Основні тренувальні засоби – повторний біг на відрізках від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без м'яча, рухливі ігри, естафети; двостороння гра у футбол, баскетбол, волейбол, гандбол на полях і майданчиках зменшених розмірів. Частота пульсу, за якої слід розпочинати виконання наступної вправи (повторення) – не менше 130–140 уд/хв.

Від ступеня розвитку *координаційних* здібностей спортсменів залежить ефективність оволодіння ними технікою гри у футбол, тому з перших же занять необхідно підвищувати рівень розвитку спритності. З цією метою рекомендується використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, вправи на розучування техніки й тактики футболу, вправи з легкої атлетики, баскетболу, гандболу, волейболу. Метод виконання цих вправ – повторний, їх кількість на занятті повинна бути невеликою.

Паузи відпочинку під час удосконалення координаційних здібностей лімітуються частотою пульсу. Якщо пульс становить 110–125 уд/хв, то можна починати виконання наступної вправи (повторення).

Розучувати нові вправи й тактичні комбінації необхідно на початку основної частини тренування, а повторювати й удосконалювати вже вивчені – як на початку, так і в кінці.

Не меншу увагу на заняттях слід приділяти розвитку *гнучкості* спортсменів. У футболі особливе значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребта.

Відмінним засобом розвитку гнучкості є різноманітні рухливі ігри й естафети, спеціально підібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера (ті, що розвивають «пасивну» гнучкість).

З метою уникнення травм у процесі занять слід використовувати індивідуальний підхід (добираючи вправи та їх дозування).

Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендується протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи заключною. Ці вправи є ефективним засобом відновлення працездатності («активного» відпочинку) й можуть виконуватися під час інтервалів відпочинку під час роботи різної спрямованості.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У процесі розробки тренувальних програм рекомендується брати до уваги такі комплекси тренувальних вправ, які спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей футболістів, зокрема:

а) вправи для розвитку швидкості:

- біг за командою з високого старту на 20–60 м;
- старту з різноманітних положень (лежачи, стоячи на колінах, боком або спиною в сторону старту, після виконання перекиду вперед тощо);
- естафетний біг на відрізках 20–60 м;

- біг із високим підніманням стегна та дріботливий біг на 10–30 м з установкою на максимальну частоту рухів;
- прискорення 50–60 м;
- біг (старту, прискорення) «під гору» – на відрізках 20–40 м;
- біг високої інтенсивності на коротких відрізках (30–50 м) з обтяженнями – «манжетами» на руках і ногах;
- стрибковий біг на 20–40 м;
- швидке ведення м'яча 20–30 м – удар у задану третину воріт;
- обведення стояків (4–5 стояків) – удар по воротах – на час;
- ведення м'яча 20–30 м, обведення стояків (4–5 штук) – довга передача партнеру – на час.

У якості *специфічних* для футболу засобів, спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу, можна використовувати також такі вправи:

- ведення м'яча на час – 20–40 м;
- ведення м'яча (20 м), обведення 4–5 стояків на час.

б) вправи, що розвивають силу й швидко-силові якості:

- згинання й розгинання рук в упорі лежачи;
- те ж саме, але зі сплеском у долоні;
- віджимання в упорі сидячи. Руки ззаду на гімнастичній лавці;
- жим штанги лежачи;
- піднімання й опускання ніг у положенні лежачи на спині;
- піднімання ніг з обтяженнями й без них у висі на перекладині;
- присідання зі штангою на плечах;
- присідання на одній нозі з обтяженням і без нього;
- піднімання на носках угору зі штангою на плечах;
- те ж саме з партнером на плечах;
- стрибки в довжину з місця;
- стрибки спиною вперед;
- стрибки у висоту;
- стрибки вгору з ударом головою по підвішеному м'ячу;

- стрибки з місця в довжину з однієї ноги;
- стрибки в довжину з місця з обох ніг (потрійний, п'ятірний);
- стрибки з місця з ноги на ногу (потрійний, п'ятірний, десятирний);
- скакання на одній нозі;
- стрибки вгору з місця, підтягування колін до грудей;
- стрибки через перешкоди (бар'єри) на одній і двох ногах;
- стрибки вглибину з наступним підскоком угору;
- метання набивного м'яча різноманітними способами;

в) вправи для розвитку загальної витривалості:

- швидка ходьба, що чергується з повільним бігом 30–50 хв., частота серцевих скорочень не перевищує 165 уд/хв;
- повільний біг 30–50 хв при ЧСС 150–165 уд/хв;
- плавання 20–30 хв за ЧСС 150–165 уд/хв;
- ходьба на лижах 20–50 хв за ЧСС 150–165 уд/хв;
- фартлек, який складається з повільного бігу 3–4 хв, бігу на 2 км з ЧСС на рівні 160–170 уд/хв, повільного бігу 5 хв, 4–5 прискорень на 150–200 м з ЧСС на рівні 160–165 уд/хв, повільного бігу 5 хв;
- повільне ведення 1–2 м'ячів з одного боку поля на інший з виконанням ударів по воротах, 15–20 разів;
- тривала гра у квадрат з ЧСС на рівні 150–165 уд/хв, що чергується з виконанням ударів по воротах, 15–20 разів;
- квадрат 3х1 в одне торкання – майданчик 15х15 м; квадрат 4х2 в одне торкання (15х15 м); квадрат 7х6 в два торкання – майданчик 35–20 м. ЧСС – 150–165 уд/хв;

г) вправи для розвитку спеціальної витривалості:

- перемінний біг на відрізках 50–300 м з ЧСС від 170 уд/хв і вище (виконується з веденням м'яча або без нього);
- повторний біг на відрізках 100–500 м з ЧСС від 170 уд/хв і вище;

- інтервальний біг на відрізках 40–500 м, при якому інтервали відпочинку не повинні призводити до зниження ЧСС менше, ніж 135–140 уд/хв;
 - човниковий біг 7х50 м – з інтенсивністю 95–100 %;
 - ігрові вправи, які включають ведення, передачі м'яча й удари по воротах і виконуються з ЧСС на рівні 170–190 уд/хв;
 - гра в квадрат високої інтенсивності з ЧСС 170–190 уд/хв: квадрат 4х4 з одним нейтральним у два торкання – майданчик 30х20 м; квадрат 6х6 без обмеження в два торкання з одним центральним гравцем на майданчику 5х30 м;
 - двостороння гра з установкою: 8–10 хв підтримувати високий темп гри (з ЧСС 175–190 уд/хв), 5–7 хв подовгу «тримати» м'яч (за цей час знизити ЧСС 130–140 уд/хв), наступні 8–10 хв знову задати високий темп; двостороння гра 6х6 на двоє маленьких воріт на половині поля; гра у футбол 7х7 на четверо маленьких воріт на половині поля; двостороння гра, пересуваючись стрибками на одній нозі (поперемінно – на лівій, на правій) 6х6 – майданчик 30х25 м.
 - проходження чи пробігання певної відстані із заплющеними очима;
 - кидки м'яча в баскетбольний кошик із заплющеними очима;
 - виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженням або повним виключенням зору;
 - виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі;
 - стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;
 - пробігання чи пропливання визначених дистанцій за встановлений час;
 - виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо.
- д) вправи для розвитку координаційних здібностей:*
- 1) збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами тулуба, рук, вільної ноги;

2) стійки на руках і голові, з різноманітними положеннями і рухами ніг;

3) різноманітні різкі повороти, нахили й обертання голови стоячи на одній або на двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги;

4) різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або двох ногах;

5) різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо);

6) виконання завдань (за сигналом) на різке припинення руху (при збереженні заданої пози) або різку зміну напрямку чи характеру рухів;

7) виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів доцільно застосовувати різноманітні вправи, які сприяють помітному їх розслабленню, раціональному чергуванню напруження і розслаблення, регулюванню величини напруження. Зокрема, ефективними є вправи, що вимагають поступового або різкого переходу від напруження м'язів до їх розслаблення, вправи, в яких напруж

РОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

Рухи у футболі складні, їх важко систематизувати, оскільки окремі рухи й елементи техніки по суті формуються в складному процесі гри. Ізольовано вони спостерігаються рідко. Техніка футболу поділяється на два основні розділи: рух без м'яча і рух із м'ячем. До рухів без м'яча відносяться: біг (до того ж і зі зміною напрямку); стрибки; фінти без м'яча (тулубом).

Відзначаючи важливість техніки гри без м'яча, було б, однак, неправильно переоцінювати її значення. Для футболіста передусім характерна гра з м'ячем [5].

Високий рівень її техніки і правильне застосування підвищують майстерність спортсмена. Все ж, маючи на увазі постійний розвиток

футболу, не можна упускати і тих явищ, що здаються іноді незначними. Саме тому ми так докладно зупиняємося на рухах без м'яча.

На тренуваннях футболістів необхідно звертати увагу на правильні рухи без м'яча. У той же час не слід намагатися довести техніку бігу і стрибків до рівня їх виконання легкоатлетами: таке прагнення може призвести саме до протилежного результату. Оскільки під час стрибка починається боротьба за те, щоб хоч на мить раніше суперника доторкнутися до м'яча, результат якої часто вирішує правильна техніка стрибка, необхідно і теоретично розглянути цей рух без м'яча.

Безперечно, що під час боротьби в повітрі велику перевагу забезпечують хороше почуття ритму, миттєвий правильний розрахунок дуги польоту м'яча і, відповідно, місце та час стрибка або ж відповідне застосування фізичної сили. Однак було б неправильно недооцінювати техніку відштовхування від ґрунту й еластичність стрибка.

Футболіст може стрибати, відштовхуючись однією або обома ногами з місця чи з розбігу. Ефективність відштовхування однією ногою з розбігу значно вище відштовхування обома ногами або з місця. Однак гравець зазвичай позбавлений можливості вільно вибрати техніку виконання стрибка: найчастіше вона визначається постійно змінними ігровими ситуаціями.

До факторів, що перешкоджають застосуванню правильної техніки стрибка, насамперед слід віднести короткий час для підготовки до стрибка. У футболіста не завжди є можливість обрати найсприятливіший момент для його виконання. Часто він змушений стрибати мимоволі, з місця, без розбігу. Оскільки в багатьох випадках для досягнення більшої висоти стрибка не можна скористатися ні розбігом, ні замахом, то необхідно спеціально тренуватися в таких умовах, які схожі з тими, що виникають у грі.

Біг футболістів. на відміну від легкоатлетичного, характеризується передусім відсутністю сильного відриву, тобто інтенсивного відштовхування від ґрунту. Відсутнє і високе піднімання колін. Біговий крок у футболіста набагато менший, ніж у легкоатлета, і під час бігу він ставить ногу на ґрунт в площині свого тулуба, а не як легкоатлет – перед вертикальною віссю тіла. Це не означає, звичайно, що іноді, коли футболіст змушений бігти за м'ячем або за суперником на повній швидкості, він не подовжує крок свого бігу. Футболіст прагне переносити центр ваги тіла якомога ближче до ґрунту, що полегшує йому зупинку і зміну напрямку руху. Крива пересування центру ваги тіла футболіста під час бігу майже не відхиляється від горизонталі. Несподіванки в ході гри не завжди дають змогу зберігати постійний ритм бігу: він змінюється залежно від тих ситуацій, які виникають у ході гри. Під час бігу гравець рідко розслабляється такою мірою, як легкоатлет, якому зовнішні впливи майже не заважають. Футболіст під час бігу підтримує в м'язах слабкий тонус начебто для захисту від постійно очікуваних зовнішніх впливів (відбір м'яча, поштовх, зіткнення тощо) [11].

Відрізняються від загальноприйнятих під час бігу і рухи рук футболіста. Вони рухаються не поруч з тілом, у площині, що паралельна руху вперед, а дещо навхрест. Так легше забезпечити рівновагу. У плечі рука дещо напружена, що пояснюється також підсвідомою готовністю до автоматичного відбиття можливого поштовху суперника. Отже, у бігових рухах футболіста треба виправляти лише помилки, що заважають йому грати, і ніколи не прагнути виробляти у нього техніку бігу, досконалу з погляду легкої атлетики.

У процесі гри футболіст часто повинен за короткий проміжок часу перейти зі стану відносного спокою до швидкого бігу. Щоб досягти необхідного прискорення за можливо короткий час, гравець повинен перебувати в постійному русі, повільному бігу. Так він

забезпечує собі можливість рухомого (з розбігу) старту, що приносить йому дорогоцінні долі секунди.

Загалом прийоми й способи техніки пересування використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Окремі прийоми й способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальний основний механізм дії, способи й різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною [4].

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ

Польові гравці використовують усе різноманіття техніки пересувань і техніки володіння м'ячем. Тому кожен гравець повинен володіти стабільною навичкою виконання всіх груп прийомів. Виходячи з цього, можна виділити основні технічні елементи [1]

- удар ногою;
- прийом (зупинення) м'яча;
- удар головою;
- ведення м'яча;
- фінти;
- відбір м'яча;
- вкидання м'яча.

Вимоги до удару. Удари по м'ячу – це основа техніки футболу. Гравці захисних ліній ударом відправляють м'яч зі своєї половини поля партнерам, а ті передають м'яч один одному, щоб у відповідний момент завдати завершального удару по воротах. Тому найперше слід навчати футболістів більшої точності. Точного удару потрібно вимагати не лише тоді, коли він виробляється з місця, без перешкод, а й коли спортсмен знаходиться у важких умовах (коли гравець у русі, коли приймає м'яч з незвичного напрямку, коли йому заважає суперник, коли дії обмежують межі футбольного поля). Іноді вигідно,

щоб удар по воротах застав воротаря зненацька. У більшості випадків перевага віддається точному й несподіваному удару, порівняно з ударом, який вирізняється однією лише силою. Однак бувають випадки, коли треба насамперед відправити м'яч якомога далі від власних воріт. У цей час досвідчений футболіст прагне пробити подібний удар так, щоб м'яч отримав хтось із його товаришів по команді. Якщо основний механізм удару правильний, якщо дотримуються всі умови, то, безумовно, і точність напрямку м'яча стане більшою. Освоєння правильної техніки удару, точність його виконання – справа тренування. Сама точність залежить не стільки від об'єктивних чинників, скільки, наприклад, від відстані, на яку посилається м'яч, а також від сили удару по м'ячу.

Прийом м'яча. Під прийомом м'яча слід розуміти заволодіння ним, зупинку рухомого м'яча, контроль над ним. Необхідність в належному прийомі м'яча з часом набуває все більшого значення. Безперечно, швидкий футбол ґрунтується на принципі гри з передачами в один дотик. Однак це не завжди можна здійснити. Надмірне збільшення швидкості йде на шкоду точності, що часто призводить до положень, коли передати з першого торкання м'яч неможливо технічно. Футболіст повинен бути готовий у будь-який момент якомога швидше прийняти м'яч, що летить до нього, навіть у найважчих ситуаціях, під час перешкод, створюваних суперником. Головна вимога під час зупинки м'яча – виконати прийом з якомога меншою витратою часу і привести м'яч у найвигідніше положення. Якщо футболіст володіє цим елементом, то отримує перевагу в умовах сучасної жорсткої гри.

Ведення м'яча. Ведення – дуже важливий прийом гри. Адже часто виникає необхідність просунути з м'ячем на кращу позицію, наблизитися до воріт суперників. Іноді просто немає можливості передати м'яч партнеру або вдарити по воротах суперника, поки не пробіжиш із м'ячем певну відстань. Але вести м'яч у будь-якому

випадку треба так, щоб не втрачати багато часу і щоб суперник не зміг перехопити м'яч.

Ведення м'яча виконують під час бігу наступними один за одним ударами по ньому. Удари ці повинні бути такими, щоб м'яч щоразу відскакував на бажану відстань уперед. Якщо гравець не зустрічає опору суперника, то можна ударяти по м'ячу сильніше (щоб м'яч відскакував далі) і, долаючи цю відстань без м'яча, відірватися від переслідувача. Коли суперник знаходиться поруч, треба весь час тримати м'яч під контролем, а в деяких випадках міняти швидкість просування і відстань, на яку м'яч посилається вперед.

Під час ведення середньою частиною підйому і носком здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Ведення внутрішньою стороною стопи дає змогу істотно змінювати напрямок руху. Найуніверсальнішим є ведення зовнішньою частиною підйому, що дає змогу виконувати як прямолінійне переміщення, так і рух по дузі, а також зі зміною напрямку. Дуже важливо під час ведення вміти прикрити м'яч тілом. Для цього треба ускладнити супернику доступ до м'яча. Якщо суперник атакує ліворуч, то м'яч слід вести правою ногою, до того ж тулуб злегка нахилити вліво чи вліво-вперед, щоб якомога більше закрити м'яч. Якщо ж суперник атакує праворуч, то м'яч треба вести лівою ногою.

Футбольні фінти. Виділяють дві найзагальніші фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Обманні дії у першій фазі спрямовані на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації.

Фінти «відходом» базуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. Під час атаки суперника спереду використовується «відхід» випадом. Розглянемо дії футболіста при обманному русі ліворуч і відході праворуч. Зближуючись із суперником, на відстані 1,5–2 м від нього поштовхом правої ноги виконується широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається убік випаду. Різким поштовхом лівої ноги виконується крок управо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вперед. Якщо суперник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.

Фінти «ударом» по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Виконуючи фінт ударом по м'ячу ногою, гравець під час зближення із супротивником робить замах ударною ногою. Реагуючи на замах, супротивник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару. Для цього застосовується випад, шпагат, підкат, що пов'язано зі сповільненням руху або зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації виникає відхід уперед, вправо, вліво або назад.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку починається помилкова спроба зупинки з м'ячем. Суперник, що атакує, сповільнює рух. У цей момент виникає прискорення з м'ячем. У другому випадку після передачі займається підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і опановує ним. Фінти потрібно виконувати настільки правдоподібно, щоб суперник цьому повірив.

Відбір м'яча. Коли м'ячем володіє команда суперників, одним з головних завдань команди стає відбір м'яча. Цим технічним прийомом повинні володіти не лише захисники і півзахисники, а й нападники. Відбір м'яча – дуже складний технічний прийом. Крім

чисто фізичних якостей для його виконання потрібна ще й дуже велика обачність. Адже в момент єдиноборства з суперником, який володіє м'ячем, ініціатива належить йому: він у кожному випадку може застосувати абсолютно різні засоби обіграння захисника. Отже, гравець оборони повинен спершу вловити намір того, хто володіє м'ячем, і лише потім застосувати той чи інший прийом його відбирання. Найлегше відібрати м'яч у суперника в той момент, коли він приймає м'яч. Наприклад, якщо гравець з м'ячем рухається на суперника, то завдання гравця, що відбирає – наблизитися з наступаючим на нього на таку відстань, із якої можна різким і швидким рухом ноги до м'яча встигнути відібрати м'яч раніше, ніж суперник у черговий раз торкнеться його. У цьому випадку все залежить від своєчасності та швидкості атаки. Якщо противник все ж таки заволодів м'ячем і веде його, треба уважно стежити за тим, коли він відпустить м'яч від ноги, і в цей момент атакувати його.

Секрети техніки відбору м'яча у підкаті прості: потрібно зауважити слабкості в позиції і діях противника і скористатися ними. Відбирання в підкаті дає можливість заволодіти м'ячем, що знаходиться на відстані більше 2 м від гравця. Відбирання виконується звичайно ззаду або збоку. Гравець, що атакує, зближуючись із супротивником, у падінні викидає ноги вперед. Сковзаючи по траві, він створює перешкоду на шляху м'ячу або вибиває його ногою. Підкат в ковзанні застосовується під час атаки з фронту. Гравець, що захищається, зближуючись з атакуючим, уловлює момент початку обведення і, коли становище того нестійке, в падінні витягає ногу, накладає підшву на м'яч, і легко вибиває його з-під розпрямленої стопи суперника [1].

Вкидання м'яча. М'яч укидають руками тоді, коли він відлітає або викочується за бокову лінію поля. М'яч під час вкидання беруть обома руками і заносять за голову. Руки зігнуті в ліктях. Зігнуті ноги ставляться одна попереду іншої, а тіло відхиляється назад. Енергійно розгинаючи ногу, яка позаду, тулуб нахилити вперед і в момент

останнього руху рук уперед – кинути партнеру м'яч у потрібному напрямку. Вкидання м'яча з-за бокової лінії відбувається таким же чином, але не з місця, а з розбігу (не переступаючи лінію поля) і ставлячи ноги нарізно.

Правила гри забороняють відривати ноги від землі до тих пір, поки м'яч торкається рук. У сучасному футболі цей елемент гри набуває все більшої ваги і вже стає таким же небезпечним стандартним положенням, як кутовий удар. Кожна професійна команда вважає за необхідне мати таких гравців, які здатні далеко й точно викидати м'яч з-за бокової лінії.

ТЕХНІКА ВОРОТАРЯ

Ловіння м'яча. Ловіння м'яча є основним засобом техніки воротаря. Вона здійснюється переважно двома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконується знизу, зверху або збоку. Ловіння м'ячів, що летять на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Ловіння м'яча знизу використовується для оволодіння м'ячами, що котяться, що опускаються і низько (до рівня грудей) летять назустріч воротареві. У підготовчій фазі воротар нахилиється вперед і опускає руки вниз. Долоні повернені до м'яча, пальці дещо розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або дещо зігнуті. У момент зіткнення м'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до живота. Часто в процесі гри доводиться здійснювати ловіння м'ячів збоку від воротаря. У цьому випадку необхідно попередньо переміститися убік напрямку руху м'яча [12].

Ловіння м'яча зверху застосовується для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією (на рівні грудей і голови), а також м'ячів, що високо летять і опускаються. Приймаючи вихідне положення, незначно зігнуті руки виносяться вперед або вгору. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей, і

згинання рук. М'ячі, які високо летять, варто ловити двома руками зверху в стрибку. Ловіння м'яча в падінні є також ефективним засобом заволодіння ним.

Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту. Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2–2,5 м від воротаря. Воротар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча. Для ловіння м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується тією ногою, яка ближча до м'яча. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування. Приземлення відбувається спочатку на передпліччя, потім – на плече, тулуб, ноги.

Відбивання м'яча. У тому випадку, коли неможливо виконати ловіння м'яча, застосовується його відбивання. Назустріч м'ячу, який летить, швидко виносяться одна або дві руки. Відбивання проводиться найчастіше долонями. М'яч рекомендується направляти убік від воріт. М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, варто відбивати однією рукою в падінні. Щоб переривати «прострільні» і «навісні» передачі, воротареві необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома кулаками. Відбивання виконується на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо, часто в стрибку.

Переведення м'яча. До переведення відносяться дії воротаря, мета яких – направити м'яч, що летить у ворота, через верхню поперечину. Зазвичай переводяться ті м'ячі, що летять зі значною силою і з високою траєкторією над воротарем або осторонь від нього. Переведення має визначену схожість з відбиванням м'яча.

Виконується однією або двома руками. Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.

Кидки м'яча. Кидки м'яча виконуються однією і двома руками. Кидки однією рукою дають змогу точніше направити м'яч партнеру. Застосовуються такі способи кидка м'яча однією рукою: зверху, збоку і знизу. Кидок зверху – найбільш розповсюджений спосіб. Він дає змогу направити партнерові м'яч із різною траєкторією, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці, у русі. Їхнє використання в русі строго регламентується правилами.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ

Тактика є основним змістом діяльності футболістів під час гри і найважливішим чинником, який за приблизно рівних показників фізичної, технічної та психологічної підготовленості двох команд забезпечує перемогу однієї з них. Успіх може принести лише гнучка тактика. Кожна команда повинна у грі використовувати різноманітні тактичні засоби, інакше вона навряд чи зможе досягти успіху. Оскільки футбольний матч складається з багатьох переходів від атаки до оборони і, навпаки, то цілком очевидно, що атакуючі і захисні дії кожної команди повинні бути організованими.

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, що дає змогу успішно вести боротьбу з супротивником. Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника й успішно використовувати свої можливості в атаці і в захисті характеризує тактичну зрілість команди загалом. Але які б тактичні установки на матч не робив тренер, здійснюються вони діями окремих футболістів [6]. Ось чому без індивідуальної майстерності неможливе проведення

чітких групових і командних тактичних дій, які надають гри стрункості та злагодженості.

У футбольній грі тактика й техніка тісно взаємопов'язані. Вирішуючи, кому і яку зробити передачу, чи застосувати дриблінг для обіграння суперника, або ж використати партнера, коли доцільно взяти на себе ініціативу, гравець використовує своє тактичне мислення. А, здійснюючи дію, він показує свою технічну майстерність. Отже, техніка є засобом втілення тактичних задумів гравця, – інструментом тактики. Цілком зрозуміло, що лише відмінна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії, де техніка слугує основою тактичної майстерності.

Тактика гри безперервно вдосконалюється в результаті постійної боротьби нападу і захисту. Саме ця боротьба є головною рушійною силою розвитку тактики футболу. Побудова гри за будь-якої тактичної схеми вимагає певної майстерності виконання, тобто техніки. Команда ніколи не зможе грати точніше, швидше й результативніше, ніж їй дозволяє технічна майстерність її гравців. Своєю чергою, ніяка нова тактична ідея не буде реалізована, якщо для її реалізації буде потрібно більше того, що вміють робити з м'ячем гравці цієї команди. До речі, можна збагачувати тактику футбольної гри за рахунок таких моментів, які не вимагають технічної майстерності. Наприклад, позиційна тактика, пресинг, високий пресинг, обмеження суперника в просторі та часі, що є результатом розвитку тактичного мислення гравців та організації гри. Водночас потрібно розуміти, що навіть найвибагливіша тактична комбінація, що проводиться в повільному темпі, буде розгадана суперником і не принесе успіху. Лише швидкість дає змогу футболісту на мить звільнитися від опіки опонента. Швидкість атаки може зруйнувати захисну організацію противника і змусити його робити помилки.

Швидкість – це вирішальний фактор футбольної гри. Але одна швидкість без точності не дасть бажаного результату. Неточний пас

руйнує добре задуману комбінацію, неточний удар по воротах зводить до нуля добре проведену атаку. Зберігати точність за швидкого темпу – це велике технічне мистецтво, а оскільки швидкість і точність потрібні в будь-якій тактичній грі, стає цілком зрозумілою пряма залежність тактики від техніки гри. Зовсім необов'язково, щоб тактика будувалася на технічно важких прийомах, але завжди обов'язково тактичні задуми втілювати у швидкому темпі, що природно вимагає високого технічного вміння.

Однак у грі бувають моменти, коли гравцеві немає необхідності діяти з м'ячем швидко, наприклад в очікуванні партнера, що виходить на зручну позицію для отримання м'яча або з метою залучення на себе суперника, що потрібно для подальшого ходу гри.

Отже, футболістові потрібна універсальна технічна школа, яка у всіх випадках гри забезпечила б йому можливість не лише приймати правильне рішення, а й виконати його. Наприклад, гравець, який не володіє довгим пасом, не зможе виконати діагональну передачу з одного краю поля на інший, щоб змістити акценти атаки на протилежний фланг, – його тактика обмежена його технікою. Захисник, який не вміє точно адресувати м'ячі та відбиває їх куди попало, буде лише захищатися, і то не найкращим чином, замість того, щоб віддавати передачі своїм партнерам для розвитку атаки. Його тактика також обмежена його технікою.

Отже, якісна залежність тактики від техніки очевидна. Хороша тактика вимагає хорошого технічного виконання. Висока техніка сама підказує тактичні ходи в грі. Які б не були шляхи розвитку футбольної тактики, вимоги останньої до техніки завжди були, є і будуть незмінними: більше швидкості, більше точності і більше майстерності.

Працювати з м'ячем швидше, точніше й різноманітніше за суперника – це означає мати не лише технічну перевагу над ним, а й тактичну, в плані реалізації складніших і гостріших тактичних задумів.

Основним технічним елементом гравців є біг. Зазвичай найбільше говорять про техніку, маючи на увазі роботу з м'ячем, як гравець завдає удар, виконує передачу чи застосовує дриблінг, менше – про тактичний вишкіл гравця з огляду на його атакуючі навички чи захисні, і ще менше – про його біг, наскільки він еластичний, м'який, наскільки гравець витривалий. Але, якщо нападник не володіє високою швидкістю бігу, він ніколи не звільниться від опіки суперника, навпаки захисник закриє його настільки щільно, що в нього не буде жодної можливості отримати м'яч. Тобто гравець, що не наділений швидкісними характеристиками, не зможе виконати свої технічні й тактичні якості і навички, оскільки завжди буде перебувати під пильною увагою суперника. За незначної різниці в швидкості повільніший гравець в кожному протистоянні буде в програшній ситуації і більшість ігрових епізодів будуть вирішуватися не на його користь [13].

Якщо обидва гравці швидкі, то витриваліший отримає перевагу, коли на їх діях буде позначатись накопичення фізичної втоми. Вибуховість старту, швидкість бігу, витривалість – це основні фізичні якості, які забезпечують тактику маневру. Ці ж якості також необхідні і для протидії цій тактиці. А для того, щоб зберігати швидкість протягом усієї гри і не вимикатися з гри для відпочинку, необхідна витривалість і економічна, правильна техніка бігу. Швидкість дає перевагу в єдиноборствах, у боротьбі за м'яч, при дриблінгу і в відборі м'яча. Високий темп гри знижує увагу суперника, технічну точність і здатність тактично зорганізуватися. Темп гри, до якого легко пристосовується противник, не має ніякого тактичного сенсу.

Атлетична здатність окремого гравця швидко бігати є тактичною перевагою, на якій можна будувати тактику команди. Справа в тому, що різниця у технічній майстерності між окремими гравцями рівних за класом команд буває значно меншою, ніж різниця в швидкісних якостях гравців. Пояснюється це тим, що технічна майстерність

значно легше розвивається, ніж швидкість у всіх її проявах, що є певною мірою вродженою. Крім того, різниця в техніці має менший вплив на результат в єдиноборствах двох гравців, ніж відмінність в їхніх швидкісних можливостях. Технічної майстерності і тактичного розуміння гри недостатньо, щоб стати хорошим футболістом. Футбол – атлетична гра, що вимагає від гравця повного комплексу якостей – швидкості, сили, витривалості та спритності.

ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Особливості відображення в спортивному тренуванні *принципу свідомості* виражаються в тому, що співпраця тренера і спортсмена немислима без розуміння найближчих і кінцевих цілей роботи та шляхів їх реалізації, без з'ясування закономірностей, що лежать в основі технічної, фізичної та інших сторін підготовки.

Спортсмени повинні розуміти завдання, знати засоби і методи тренування. Важливе значення має усвідомлення ними тих змін у діяльності організму, які відбуваються в процесі тренування. Все це збільшує ефективність проведеної роботи, заняття стають продуктивнішими. Навчаючись мислити під час занять, спортсмени легше засвоюють спеціальні знання. Свідоме засвоєння знань, умінь і навичок дає їм можливість передавати свій досвід іншим, успішно виступати пропагандистами спорту [9].

Здійснюючи в тренуванні *принцип активності*, тренер зобов'язаний створювати умови для самостійної діяльності. Велике значення передусім має педагогічна оцінка діяльності спортсмена. Відомо, що очікування оцінки може як активізувати виконання рухів, так і стати причиною нервозності, негативно впливати на хід тренувального процесу.

Принцип наочності здійснюється протягом усього тренувального процесу. Однак характер наочності залежно від періоду тренування змінюється. Коли створюються уявлення про досліджуваній

матеріал, застосовуються прийоми безпосередньої наочності (демонстрація рухів); використовуються відеоматеріали, графічні зображення. Правильне застосування принципу наочності активізує мислення спортсмена, оскільки він пов'язаний не лише з чуттєвим сприйняттям, а й з аналізом, осмисленням баченого.

У тренуванні з його тривалим, постійним впливом на організм і особистість використовується *принцип доступності* – чіткий облік індивідуальних особливостей, стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку та підготовленості, рівня знань, характеру роботи і відпочинку, умов побуту, харчування. Аналіз всіх цих факторів дає змогу правильно вирішити питання про підбір вправ і характер тренувальних навантажень.

Для того, щоб матеріал був доступний, тренер повинен готувати спортсменів до роботи над ним. Доступність необхідно пов'язувати зі свідомістю: спортсмени повинні розуміти, що труднощі, які стоять перед ними, неминучі, але подоланні. Тому тренеру потрібно підбирати завдання важкі, але доступні. Принцип доступності в процесі тренування може бути дотриманий лише в тому випадку, якщо тренером створена чітка система планування.

Принцип систематичності в тренуванні означає правильну послідовність усіх її розділів, розташування матеріалу окремих тренувальних занять у такому порядку, за якого наступний ґрунтується на попередньому і підсилює його позитивний ефект. Отже, в систематичності відображені як послідовність, так і наступність. Механізмом наступності між окремими фізичними якостями або руховими завданнями є перенесення, тобто вплив однієї навички або якості на інші.

До специфічних принципів спортивного тренування, які мають тісний зв'язок з дидактичними принципами, зокрема з принципом систематичності, відносяться єдність загальної і спеціальної підготовки спортсмена, безперервність тренувального процесу, поступове і максимальне збільшення тренувальних вимог,

хвилеподібна динаміка навантажень і циклічність тренувального процесу. Ці принципи спортивного тренування визначають його зміст і побудову.

У процесі тренування спортсмен зобов'язаний розвивати не лише фізичні, а й інші здібності, які становлять його духовне обличчя, – у цьому полягає зміст всебічності в широкому розумінні. У тренуванні всебічність означає єдність усіх сторін загальної та спеціальної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової, теоретичної). Загальна підготовка відіграє роль фундаменту, бази для спортивної спеціалізації. Цей вид підготовки розвиває функціональні можливості, фізичні якості спортсменів, збагачує їх різноманітними руховими навичками й уміннями, сприяє загальному розвитку. Загальна підготовка має бути тісно пов'язана зі спеціалізацією і відображати її особливості. Врахування цієї обставини сприяє успішному перенесенню якостей, навичок, тренуваності, що й становить механізм взаємодії між загальною і спеціальною підготовкою [3].

Термін «підготовка спортсменів» означає систематичне і планомірне використання засобів і методів, що забезпечують певну готовність гравця до спортивних досягнень. Всі сторони підготовки спортсменів тісно пов'язані між собою.

ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ

Типовий річний тренувальний цикл складається з періодів (підготовчий, змагальний, перехідний), що мають специфічні завдання, зміст і структуру. Об'єктивною основою періодизації тренування є закономірності розвитку спортивної форми: фази становлення, збереження та тимчасової втрати її відображаються в побудові окремих періодів тренування [1].

Підготовчий період поділяється на два етапи: загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

Завданням загальнопідготовчого етапу є створення та розвиток передумов для набуття спортивної форми. В якості головної передумови виступає підвищення рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, що досягаються за допомогою засобів загальної підготовки.

Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на розширення функціональних можливостей організму. Зміст її має бути таким, щоб можна було забезпечити різнобічний загальний вплив на спортсменів, а також найраціональніше перенесення тренуваності на подальшу їхню діяльність.

Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування, а також освоєння або відновлення та вдосконалення навичок і вмінь, що становлять техніку і тактику футболу. Це завдання вирішується передусім за рахунок спеціально-підготовчих вправ. Проте, питома вага цілей загальної підготовки на даному етапі більша: їм відводиться до 60–70 % часу всього тренування. Як правило, на загальнопідготовчому етапі широко використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, до того ж і вправи, що відрізняються від змагального.

У спеціальній підготовці ідея різноманітності застосовуваних фізичних вправ визначається теж досить чітко: використовуються не лише змагальні вправи (або їх елементи), а й вправи спеціально-підготовчі, що дає змогу, насамперед, збільшувати в розумних розмірах обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, до того ж – робити тренування різноманітнішим, емоційним і менш виснажливим.

Морально-вольова підготовка на першому етапі підготовчого періоду спрямована на формування установки на виконання великої і важливої «базової» роботи. Тренер повинен вселити спортсмену, що без попередньої трудомісткої роботи в підготовчому періоді неможливі спортивні успіхи протягом усього тренувального року.

Головний напрям в динаміці тренувальних навантажень на загальнопідготовчому етапі – поступове збільшення їх обсягу та інтенсивності. Інтенсивність навантаження в цей час росте лише в тій мірі, яка не перешкоджає проведенню роботи великого обсягу. У зв'язку з цим темпи зростання обсягу навантажень перевищують темпи зростання інтенсивності. Якщо на першому етапі підготовчого періоду значно нарощувати інтенсивність, то буде скорочений той необхідний обсяг роботи, без якого не можна здійснити загального різнобічного впливу на організм спортсмена, а це надалі загальмує зростання інтенсивності і набуття спортивної форми. Але така спрямованість динаміки навантаження відображається по-різному залежно від характеру і призначення окремих фізичних вправ. Приміром, спеціально-підготовчі вправи досягають свого максимального обсягу лише на другому етапі підготовчого періоду, а спеціалізовані – навіть у наступному періоді, змагальному. По-іншому виглядає і динаміка навантажень загальнопідготовчих вправ, спрямованих на формування сили і (особливо) швидкості: у зв'язку з природою самих цих вправ, інтенсивність навантажень зростає до максимуму, що стримує зростання обсягу навантажень.

Тижневі цикли (мікроцикли), оскільки вони спрямовані на всебічну підготовку спортсменів, на першому етапі підготовчого періоду менш специфічні, ніж на наступних етапах тренування.

Закінчення даного етапу тренування визначається результатами контрольних вправ із загальної та спеціальної підготовки.

Головним завданням другого, *спеціально-підготовчого етапу* є створення умов для безпосереднього формування спортивної форми. Саме тому змінюються й особисті завдання різних сторін підготовки спортсменів. Питома вага спеціальної фізичної підготовки зростає, вона співвідноситься із загальною фізичною підготовкою як 2:1 - 3:2, остання слугує збереженню досягнутої загальної тренуваності, поступово застосовуються змагальні вправи.

Технічна, тактична і морально-вольова підготовка спрямована на створення готовності до участі у змаганнях. Рухові вміння й навички, володіння тактикою, а також вольові якості доводяться до такого ступеня досконалості, в якій вони необхідні в змагальній боротьбі. Оскільки всі дії спортсменів і тренера спрямовані на безпосереднє становлення спортивної форми, зменшується різноманітність застосовуваних засобів, знижується варіативність впливу на спортсменів. Це пояснюється прямою залежністю між розвитком спортивної форми та станом пристосування організму до обраної рухової діяльності. Тренованість залежить від того, як часто і в якому розмірі діє тренувальний фактор, тобто спеціальні засоби; згідно із законами фізіології, умовнорефлекторні зв'язки встановлюються легше і швидше за меншої мінливості зовнішніх впливів.

Спеціально-підготовчі вправи на цьому етапі за рахунок скорочення їх тривалості і збільшення інтенсивності наближаються до змагальних. Перехід від спеціально-підготовчих вправ до змагальних здійснюється разом із розвитком спеціальних видів витривалості спортсменів, для чого використовується інтервальний метод тренування,

Особливістю динаміки навантаження на даному етапі є те, що воно зростає, але не через зростання обсягу, а через підвищення інтенсивності, що досягає до кінця етапу максимальної величини. Інтенсивність навантаження підвищується за рахунок спеціальної підготовки, в той же час обсяг значно знижується за рахунок загальної підготовки. Пізніше зменшується і обсяг спеціальної підготовки. Ця картина в динаміці навантаження пояснюється тим, що її обсяг та інтенсивність по-різному впливають на зростання спортивних результатів: обсягом є фактор віддаленого впливу, він зростає тоді, коли потрібно забезпечити значні перебудови в діяльності організму, його пристосувальні зміни, інтенсивність діють безпосередньо, що дає змогу забезпечити різкий підйом працездатності [2].

При зіставленні динаміки тренувальних навантажень та динаміки спортивних результатів прослідковується так зване запізніле перетворення: спочатку відбувається зміна навантажень у бік їх збільшення або зменшення і лише через певний час зміна результатів. До того ж, існує пряма залежність між величиною обсягу навантаження та термінами запізненого перетворення. Тому, якщо в підготовчому періоді безперервно нарощувати обсяг навантаження, то час сформованості спортивної форми відсуватиметься, і спортсмен може продемонструвати свою найвищу працездатність вже після найважливіших змагань. Необхідно відзначити, що динаміка спортивних результатів визначається не лише динамікою навантаження, а й усім змістом і характером тренувального процесу. Зростання навантаження в підготовчому періоді в принципі обумовлюється підвищенням тренуваності спортсменів.

Мікроцикли тренування на другому етапі підготовчого періоду перебудовуються так, щоб можна було підготувати гравців до безпосередньої участі в основних змаганнях. Підготовчий період може вважатися повноцінно завершеним, якщо до його закінчення спортсмени досягають запланованих результатів і виконують нормативи спеціальної та загальної підготовки [1].

Завданням *змагального періоду* є збереження і зміцнення спортивної форми і на підставі цього досягнення максимальних спортивних результатів. Згідно з даним завданням фізична підготовка спрямована на створення безпосередньої готовності до максимальних навантажень. Технічна і тактична підготовка забезпечує досконалість рухових навичок і тактичних дій. Психологічна підготовка пов'язана з мобілізацією сил, створенням оптимального налаштування на участь у змаганнях.

Головним засобом цього періоду є змагальні фізичні вправи; питома вага спеціально-підготовчих вправ така, як і в кінці попереднього періоду; загальнопідготовчі вправи стають різноманітнішими і варіативними; використовуються, як правило,

вже знайомі, засвоєні вправи. За допомогою засобів загальної фізичної підготовки забезпечується активний відпочинок, підтримується загальна тренуваність, що дає змогу успішніше застосовувати високі навантаження.

Основним методом цього періоду є змагання. Інтервали відпочинку між окремими змаганнями повинні бути достатніми для відновлення і підвищення працездатності спортсмена.

Структура змагального періоду буває простою або складною залежно від його тривалості. Якщо він охоплює час до 2 місяців, то структура його проста; період тривалістю 4–5 місяців має складну структуру. Це особливо чітко відображається в динаміці навантаження. У короткочасному змагальному періоді загальний обсяг навантаження дещо знижується, а потім стає відносно постійним; інтенсивність зростає максимально і теж стабілізується. Оскільки робота, проведена в підготовчому періоді, стає недостатньою, необхідно прийняти зазначені заходи для підтримки спортивної форми на тривалий час. Це дасть змогу застосовувати інтенсивні тренувальні навантаження, які організм спортсмена зможе витримати без перенапруження.

Найтипівішим є змагальний мікроцикл, до того ж його зміст і навантаження визначаються кількістю днів між змаганнями. Якщо інтервал значний, то застосовується робота з високою інтенсивністю навантаження. Змагальні малі цикли повинні поєднуватися з «розвантажувальними» мікроциклами, які слідує або за напруженими змаганнями, або після роботи з підвищеним навантаженням. Таке поєднання дає можливість попереджати перетренування й успішно виступати в найбільш відповідальних змаганнях.

Основним завданням *перехідного періоду* є забезпечення повноцінного активного відпочинку і разом з тим збереження певного рівня тренуваності, необхідного для початку нового циклу тренування. У цей період спортивна форма тимчасово втрачається;

вся робота повинна бути спрямована на ліквідацію наслідків стомлення, що виникає протягом тренувального року. Зміст фізичної, технічної і тактичної підготовки підпорядкований вирішенню цього завдання. Активний відпочинок організовується як за рахунок зміни діяльності, так і за рахунок зміни обставин зовнішніх умов.

Важливим завданням перехідного періоду є аналіз роботи, проведеної протягом тренувального року. Якщо спортсмени не мали достатнього навантаження, мало виступали на змаганнях, необхідність у перехідному періоді відпадає.

ТРЕНЕРСЬКИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Ключове місце у будь-якій настанові на змагання посідає ознайомлення гравців з особливостями дій команди суперника. Частково увага гравців акцентується на слабких і сильних місцях супротивника, що в кінцевому результаті враховується в плані гри всієї команди. З приводу настанови на гру хочеться відзначити те, що вона повинна бути лаконічною і тривати не більше 1 год за 2–3 год до початку гри. Елементи його лідерства – довіра, командна праця, чітка мета, зрозуміле для всіх спілкування, віра в себе, якісний тренувальний процес, вимоги якісного виконання, людяність і керована агресія стосовно до суперника [12].

Більшість тренерів у перерві торкаються лише техніко-тактичних аспектів гри, не враховуючи індивідуальних особливостей гравців. Як правило, рідко спостерігаються випадки, коли тренер намагається заспокоїти збудженого гравця або ж вивести його зі стану пригнічення. Крім того, тренери часто втрачають самовладання, а гравцями в тренері цінуються: спокій, урівноваженість, упевненість у своїх діях, вміння чітко й зрозуміло висловити зауваження футболісту чи команді загалом.

У процесі керівництва командою найбільшу вагу займають дії тренера у перерві. Важливе місце має також характер впливу на

гравців під час зустрічі. У процесі гри одним із важливих факторів тренерського впливу є заміни гравців. Тут можна виділити планові і вимушені заміни з урахуванням фізичних, техніко-тактичних та психологічних факторів. Заміни техніко-тактичного характеру свідчать про наміри тренера змінити хід гри, тактично реагувати на заміну команди суперників [1].

Для успішного виступу в наступних змаганнях тренер повинен уміти використовувати кращі якості кожного гравця в інтересах усієї команди, не заважаючи водночас їх творчості. Слід згуртувати команду, поставити конкретне завдання і знайти шляхи його вирішення. Тренер повинен так підготувати команду до гри, щоб вона була сильнішою за суперника не лише в техніці й тактиці, а передусім своєю єдністю і дружбою.

Для вдалого керівництва командою досить корисними є бесіди з гравцями. Вони зазвичай допомагають тренеру зрозуміти внутрішній стан гравця. У той же час групові відкриті бесіди з командою є малоефективними. Гравцеві важко поділитися з групою якоюсь особистою проблемою. Він може бути відвертим лише в особистій бесіді з тренером.

Важливим, проте нелегким завданням тренера є правильне визначення складу команди і розподіл у команді гравців з урахуванням індивідуальних особливостей. Управлінська діяльність на змаганнях перекладається на капітана команди, а тренер повинен уважно аналізувати хід гри, дії ліній, ланок та окремих гравців. У перерві матчу можуть бути корисними чіткі рекомендації щодо усунення слабких сторін у діях команди. Слід також підтримати чи підняти бійцівський дух команди, викликати у гравців прагнення до наступальних дій. Після завершення гри тренер дає поради щодо поведінки в побуті й оголошує режим та програму підготовки до наступних змагань.

Успішному виступу на змаганнях (турнірі, чемпіонаті) сприяють і детальні дані про всіх суперників, якими володіє тренер. Такі дані

містять у своїй основі характеристику команди, її результати, стиль гри, інформацію про тактичну концепцію, сильні й слабкі сторони в грі, характеристику сильніших гравців. Доцільними є також відеозаписи ігор з урахуванням команд-суперниць і дані особистих спостережень. Перед грою на теоретичному занятті тренер інформує футболістів про суперника, аналізує його гру, повідомляє свій план побудови гри в захисті, в атаці, під час переходу з оборони в атаку і, навпаки. Він розкриває конкретні завдання дій в обороні, на середній лінії, в нападі й індивідуальні завдання, демонструючи це відеоплівкою. Водночас тренер звертає увагу на сильні і слабкі сторони в грі суперника, підкреслює важливість чіткого виконання завдань, поставлених перед грою.

Для психологічної підготовки дуже важливий характер завдань, що поставлені перед командою. Не слід допускати, щоб ці завдання були непосильними, проте не можна задовольнятися й слабкими завданнями. Тобто завдання ці мають бути посильними й відповідати можливостям команди на сьогодні з перспективою на завтра.

Особливі труднощі в психологічній підготовці виникають у тренерів дитячих та юнацьких команд, оскільки психіка дітей ще недостатньо стійка і, до того ж, досить ранима. Головними засобами впливу тренера на психіку футболіста є слово, голос, інтонація. Слово тренера може підняти гравця на спортивний подвиг, а може звести всі зусилля нанівець. Слово має бути справедливим, переконливим, правильним і дохідливим. У ньому немає місця докорам, безтактності, грубості. Голос тренера може змінюватися залежно від обставин та від того, з ким наставник веде розмову. Зазвичай він повинен зберігати середню тональність і не переходити ні на високі ноти, ні (тим більше) на грубий окрик чи крик. Слід знати, коли можна підвищити, а коли знизити тон.

Стан підвищеного збудження у футболістів може викликати і сам тренер, якщо, даючи настанову на гру (в день матчу), буде надто вимогливо говорити про завдання команди «виграти, щоб там не

сталосся». Ще гірше, якщо цю настійливу вимогу висловити «достроково» і в такій формі, яка не допускає навіть спроби заперечити її. У результаті такого «перенакачування» в свідомості гравців виникне ізольоване вогнище збудження, яке може спочатку загальмувати, а потім і зовсім подавити всі здобуті навички.

Характеризуючи суперника дійсно сильного, слід детальніше зупинитися на його слабостях і менше говорити про достоїнства. Навпаки, слабого доцільно представити сильнішим, ніж він є насправді, щоб не викликати у підопічних надлишкового збудження, а сильнішого представити слабшим.

Підготувати всіх гравців до оптимального передстартового стану, до загального знаменника допоможе розминка перед грою. Надміру збуджені футболісти повинні виконувати гімнастичні вправи у сповільненому темпі, апатичні – у дещо швидшому [4].

У процесі гри тренеру не слід показувати свій психологічний стан (він може спостерігатися в помітних для футболістів збудливих рухах; у надмірно активному керівництві грою): хвилювання наставника обов'язково передається вихованцям.

На нашу думку, неправильно поступають тренери, прагнучи підказати футболісту правильний хід у той момент, коли він уже сам вибрав засіб вирішення конкретного завдання в цю ж хвилину. Сигнал тренера викликає у гравця розгубленість, ставить перед необхідністю швидко вибрати з двох можливих рішень одне. Гравець утрачає час, розгублюється і в багатьох випадках помиляється. Навчати його необхідно не в процесі гри, а під час тренувань. Позбавляти гравця ініціативи – це виховувати з нього «автомата». Навпаки, футболістів необхідно всіляко ініціювати, якщо цей прояв ініціативи йде на користь команди. Слід відмітити окремі моменти психологічного настрою в процесі змагань. Ще до початку гри можна ефективно для команди впливати на суперників. Так, дружне й голосне (на єдиному виху) привітання суперників демонструє єдність команди, її дружне, високе налаштування на гру. Тому слід

дружньо вітатися не лише з суперниками, а й із глядачами (деякою мірою це ще до гри допомагає завоювати їхні симпатії), після чого розбігтися по полю і зробити декілька демонстративних прискорень, показуючи суперникам упевненість і готовність до боротьби на будь-якому рівні.

Починати гру слід у темпі й намагатися захопити ініціативу. Дуже добре, якщо з першої спроби вдається зарані підготовлена ефективна стартова комбінація, вона викличе в стані супротивника насторогу. Уже на початку гри бажано продемонструвати сміливість, рішучість і безкомпромісність в єдиноборствах. Дружній початок очевидно задасть високий емоційний фон у грі. А якщо на перших хвилинах змагань удається і матеріальну перевагу отримати (забити гол), то можна не лише викликати в команді суперника певну розгубленість, а й зламати їхню гру, порушити тактичні плани [2].

Монолітність команди значною мірою залежить від взаємовідношень гравців у процесі гри. Ніхто не повинен зразу ж реагувати на помилки партнера негативно. Слід продовжувати грати так, наче нічого не трапилось. На будь-якого гравця дуже благотворно впливає підтримка друзів. Тому в грі не повинно бути докорів на адресу партнера, передусім грубого висловлювання, виразу невдоволеності, адже кожний, навіть щонайменший прояв нестриманості не лише виводить із рівноваги того, хто допустив помилку, а й псує настрої усім іншим. Навіть та помилка, яка вартувала гола, не повинна хвилювати партнерів, викликати грубу й недостойну реакцію футболістів. Зіпсувати настрої партнеру – це зіпсувати його гру.

Особистий приклад тренера значною мірою визначає високий рівень психологічної підготовки футболістів. Якість психологічної підготовки команди безпосередньо пов'язана з високою моральністю тренера [5]. Тренер має слугувати для гравців прикладом стосовно до гри й до оточуючих. Тренер ніколи не повинен вважати себе таким, що знає все. Очевидно, що в його помічників і у вихованців є ідеї, які

заслужують на увагу. Тому не буде зайвим, якщо він сприйме цінні поради на користь справи. Тренер – не лише фахівець, а й людина, старший товариш, гуманний і справедливий, такий що не цурається самокритики. Тренер, який вимагає від своїх вихованців суворого дотримання спортивного режиму, дисципліни і норм моральної поведінки в колективі, зобов'язаний насамперед пред'являти такі ж вимоги й до себе самого.

Вище зазначене актуалізує проблему підвищення ефективності комунікації в системах «тренер-спортсмен» та «тренер-команда», за рахунок розвитку відповідних особистісно-психологічних якостей та формування на їх основі необхідних компетентностей. Значущість даних психологічних здібностей обумовлена тим, що саме їх можна вважати фактором реалізації наявних і необхідних професійних знань та навичок тренера, з одного боку, і потенційних можливостей спортсмена – з іншого.

МЕТОДИЧНІ НАСТАНОВИ ТРЕНЕРА НА ГРУ

Настанова на гру характеризується як захід, у ході якого тренер визначає тактику гри і роздає індивідуальні завдання гравцям. Як правило, ключове місце в будь-якій настанові на змагання посідає ознайомлення гравців з особливостями дій команди суперника. Характеризуючи суперника, тренер детально говорить про всі деталі його гри, зокрема: тактику оборони, перехід від захисту до нападу, здібність гостро контратакувати, розгортання атакуючих дій. Особлива увага приділяється ключовим і найнебезпечнішим гравцям суперника.

Загалом існує чимало можливих настанов на гру, схем, ігрових ситуацій, ми охарактеризуємо декілька з них [4]:

1. *Пресинг* – це тактика у футболі, під якою слід розуміти активний напад на гравців іншої команди, які володіють м'ячем. Метою пресингу є відібрання м'яча чи створення серйозних

перешкод для атаки іншої команди. За своєю суттю пресинг – агресивна гра, що вимагає від команди серйозної фізичної підготовки. Пресинг не може бути активним у ході всієї гри, оскільки футболісти фізично не зможуть активно провести весь період гри. Проте можуть бути відрізки протягом 5-8 хв, коли одна з команд починає активно пресингувати іншу. Такі дії часто приносять позитивний результат, проте вони ризиковані, оскільки для суперника відкриваються додаткові вільні зони. Зазвичай пресингом користуються в тому випадку, коли знають як буде грати опонент, або ж коли відомо, що команда суперника слабша.

2. *Аритмія* – це зміна темпу гри, тобто один з елементів ігрової тактики команди. Аритмія характерна для кінця гри через втому спортсменів. Часта зміна темпу гри, зазвичай, втомлює суперника. Такий стиль можуть використовувати деякі команди, які вважають його доцільним. Крім того, фізична втома всіх гравців загалом також приводить до аритмії. Наприклад, команди часто використовують так званий фінальний штурм за кілька хвилин до кінця гри. Зміна темпу може бути пов'язана зі зміною рахунку в грі, коли в однієї команди різко виникає необхідність забити хоча б один гол.

3. *Персональна опіка* – це гра захисника з конкретним нападаючим іншої команди. Для кожного захисника перед змаганнями тренер може поставити певні завдання. Наприклад, опікувати окремих гравців команди-суперника. Зазвичай вибираються найнебезпечніші гравці, які можуть створити серйозні проблеми обороні. У ході гри можна неозброєним оком побачити, як деякі захисники постійно грають поруч із нападаючими суперника. Водночас оборонцям не слід забувати й про інші свої функції, наприклад, про підстраховку. Захисники можуть у ході гри мінятися, щоб заплутати нападаючих. Такий підхід може бути часткою командної тактики. Існує також персональна опіка позицій чи зон футбольного поля. В цьому випадку гравці закривають не суперника, а окрему взятую зону. Це може бути викликано тактикою суперників, а

саме: комбінаціями, розвиток яких превалює з певних зон чи позицій на футбольному полі.

4. *Контратака* – це ігрова ситуація, коли одна команда перериває атаку суперника і зразу ж швидко починає свою. Контратаки посідають важливе місце в сучасному футболі. Деякі команди можуть досягти перемоги в матчі, навіть якщо вони не беруть на себе ініціативу в атаці. Достатньо лише відобразити напад суперників і максимально «відточити» майстерність контратак. Контратака повинна вирізнятися стрімкістю, інакше вона втрачає свою небезпечність. Сама суть таких атак полягає в тому, щоб не дати великій кількості футболістів суперника повернутися на свою половину. Швидкість пасів і пересування гравців в такій ситуації має бути максимальною. Контратаки дають можливість деяким командам створювати гостроту біля чужих воріт. Для цього не обов'язково використовувати сильний напад, а достатньо лише вчасно і якісно скористатися помилками суперника.

Плануючи грати «контратаку», важливо знати, яку тактику обере суперник. Така настанова вигідна лише проти команд, які грають «атаку». В інших випадках краще використовувати «пресинг» чи «катеначо».

5. *Катеначо* – тактична схема у футболі, яка робить акцент на обороні і використанні тактичних помилок суперника. Цей стиль у футболі характеризується вкрай закритою й оборонною грою. Команда, яка дотримується такого стилю, завідомо відмовляється від креативу в атаці, передусім орієнтуючись лише на розруху гри суперника, застосовуючи для цього приховані чи навіть очевидні брутальні фоли та інші неспортивні методи. Тобто анти-футболісти намагаються максимально реалізувати свої нечесні переваги в грі із сильнішими суперниками.

6. *Позиційна атака* – це атака на ворота іншої команди. Вона може бути досить тривалою. Водночас м'яч може постійно змінювати своє місце, з'являючись то на флангах, то на штрафному

майданчику, а то й узагалі в центрі поля. У позиційній атаці можуть бути задіяні всі польові гравці команди. Вони пасують один одному, пробуючи знайти слабкі місця в обороні суперника і спіймати помилку захисників. Зазвичай така атака не закінчується ударом здалеку, а триває максимально довго й має за мету підійти до воріт якомога ближче. За позиційного нападу на ворота окремі футболісти рідко дозволяють собі невиправдані й ризиковані дії. Атака розвивається у спокійному ритмі і прискорюється лише в тому випадку, коли оборона допускає помилку [4].

РОЗБІР ГРИ

Під час підготовки команди до гри досить важливу роль відіграють різні настанови тренера, які він використовує для усунення слабких сторін у тренувальній і змагальній діяльності футболістів, налаштування на гру, «підняття» духу команди тощо. Такі настанови тренер може давати в різні моменти, зокрема: на тренуваннях, на спеціально організованих теоретичних заняттях; у ході гри та в перерві між іграми. Одним із видів такого спеціально організованого теоретичного заняття є розбір проведеної гри. До того ж у плані організації і проведення таких розборів виникає кілька проблем, зокрема: час проведення занять, їх структура і тривалість, алгоритм аналізу матчів, характер взаємовідношень тренера та футболістів у ході розбору гри тощо [8].

Найголовнішим із методів, які використовують під час проведення розбору гри, є метод переконання, тобто впливу. Слова повинні мати зміст, конкретну адресу, відкладатися в свідомості, впливати на футболістів, змінювати їх поведінку. Саме тому тренеру необхідно дорожити сказаними гравцям словами, розуміючи, що вони можуть як піднести, так і принизити людину. Йому важливо бути обережним під час вживання різких слів, таких, від яких футболістам буває важко прийти до себе в подальшому, передусім

таких, що можуть слугувати причиною напружених стосунків чи навіть конфліктів у команді.

Фахівці-психологи й тренери-практики рекомендують тісну співпрацю всього тренерського складу команди під час підготовки до розбору гри. Готуючись до нього, тренери аналізують свої записи, об'єктивні дані спостережень техніко-тактичної діяльності гравців і команди загалом, візуальне враження. Все це вони зіставляють із планом, який було складено на даний матч. У результаті такої сумісної роботи головний тренер повинен мати чіткий план проведення розбору гри й намагатися його дотримуватися.

Підштовхнути футболістів до вільного вираження своїх можливостей – це завдання тренера під час проведення розбору гри. Якщо тренерський склад прагне до того, щоб гравці творили й імпровізували на полі, то необхідно їм допомогти викласти свої думки й ідеї. З цієї точки зору необхідно виділити серед гравців міні-групи, до складу яких уходили б футболісти одного амплуа (одних і тих же ліній). Такі групи забезпечують швидке включення гравців до обговорення проблем і дають їм можливість відчувати свою приналежність до команди, сприяють зміцненню взаємовідношень, що мають вагоме значення в ході матчу. Ці групи можуть бути й неоднаковими на кожному розборі гри, головне те, щоб вони були достатньо стабільними.

Ефективності таких занять значною мірою сприятиме використання відеоматеріалів, особливо якщо вони спеціально змонтовані відповідно до означеної тематики. Окремі епізоди гри під час її розбору слід розглядати з позиції можливостей удосконалення футболістами й командою загалом техніко-тактичних дій, до того ж і з позиції безпосередньої підготовки до наступного матчу з урахуванням особливостей гри суперника.

Аналізуючи гру, що відбулася, важливо вибрати вдалий момент. Такий аналіз не слід проводити надто рано, а ні надто пізно. У першому випадку гравці не встигнуть ще звести воедино свої

враження про гру, тому не зможуть точно оцінити як свої дії, так і дії своїх партнерів. У другому випадку вони, навпаки, напередодні наступної гри втратять будь-який інтерес до події, яка залишилася вже в минулому. Тому доцільно організувати післяматчеве обговорення наступного дня після гри чи до початку першого тренування після проведеної зустрічі, аби рішення, що прийняті на попередніх зборах, можна було втілити на практиці.

Ставлення гравців один до одного і до тренерів значною мірою обумовлює означений тон зборів. Під час серйозного обговорення проблем доцільно, щоб футболісти були розміщені по колу. В такому випадку вони зможуть бачити один одного і, крім цього, коло саме по собі уособлює єдність, вселяє почуття єдності. Якщо ж гравці розташовані в ряду перед тренером, особливо якщо вони сидять, а він стоїть, то всі репліки будуть спрямовані саме на нього, і йому важко буде уникнути прямої відповіді.

Інколи трапляється так, що на початку зборів увагу футболістів щось відволікає. В таких випадках тренеру доцільно провести своєрідну розминку, яка допоможе гравцям залишити в стороні зайві думки й відчутти себе членами колективу. Необхідно сприяти повному їх освоєнню, поділитися до початку розбору гри своїми думками й почуттями. У жодному разі не слід їх спонукати до єдності шляхом образ, погрожувань, в'їдливої іронії тощо. Спочатку необхідно коротко викласти основні завдання даних зборів, повідомити скільки часу вони приблизно триватимуть, а вже потім намагатися дотримуватися тих норм, що не лише будуть сприяти підвищеній увазі гравців на наступних зборах, а й викличуть певну довіру до тренера.

Узагальнюючи накопичений тренерами-практиками різних ігрових видів спорту достатньо великий обсяг знань щодо організації та проведення розборів ігор, можна запропонувати такий їх алгоритм:

- оцінюється ставлення команди й окремих футболістів до гри (дисципліна, відповідальність, цілеспрямованість);

- відмічається якість виконання головного тактичного завдання загалом;
- аналізується виконання дій під час оборони й атаки індивідуально кожним гравцем, групами футболістів, які утворюють ігрову лінію, командою загалом і виявляються типові помилки принципового характеру;
- у випадку пропущених голів розглядається сам факт, як це відбулося. Загострюється увага не лише на тому, як безпосередньо були пропущені м'ячі, але де і як зароджувалися атаки суперника. Якщо ворота було збережено в недоторканості, то розглядаються загрозові моменти, створені суперником;
- аналізується виконання індивідуальних завдань;
- відзначаються позитивні моменти в грі команди загалом, і в діях окремих футболістів, зокрема.

Незалежно від результатів гри, розбір закінчується на позитивній ноті, із визначенням тих завдань, які необхідно буде вирішувати під час підготовки до наступного матчу.

Під час проведення розбору ігор фахівці в галузі психології та педагогіки радять дотримуватися таких правил:

- не розтрачувати увагу на незначних питаннях, які не торкаються розробленого напряму проведення розбору гри;
- в жодному разі не слід вступати в затяжні діалоги й суперечки з гравцями;
- фіксувати в голові чи на папері найважливіші питання, які будуть порушувати футболісти в ході розбору, і висловити своє бачення на порушені проблеми в кінці розбору під час підведення підсумків;
- уважно слідкувати за командою, виділяти тих гравців, які напружені, мовчазні чи сидять за межами кола, і заохочувати їх висловити свою точку зору, оскільки в аналізі проведеного матчу повинні брати участь всі без виключення;

- звертати увагу на поведінку футболістів (запам'ятовувати їх характерні пози й рухи), щоб поступово навчитися розуміти «мову тіла» кожного гравця;
- слухати футболістів;
- призупиняти пусті розмови гравців, проводячи межу між бесідою і балаканиною, але давати їм можливість під час розбору об'єктивно, критично оцінювати як свої дії, так і дії партнерів по команді;
- слідкувати за появою тем для обговорення, які не входять до обраного плану проведення розбору гри чи вимагають додаткового часу на їх обговорення. Необхідно з'ясувати ступінь зацікавленості футболістів у розгляді даної теми й пообіцяти, що вона буде розглянута дещо пізніше;
- зауваження гравцям доцільно висловлювати в спокійному, доброзичливому тоні. Критика має бути, по-перше, обов'язково справедливою, а по-друге, наскільки це можливо, вона має бути підкріплена статистичними даними. Маючи на руках цифри техніко-тактичних дій футболістів, тренер позбавиться негативного ставлення до себе, оскільки об'єктивно зареєстровані дані забезпечують нейтральне підґрунтя для обговорення помилок і планування способів їх уникнення;
- на завершення тренеру необхідно сформулювати програму підготовки до наступного матчу.

Тренер, що володіє відмінним периферичним зором, уміє розподіляти увагу, все помітить у процесі гри його підопічних і відкладе в пам'яті матеріал для аналізу після матчу. Відмінним підґрунтям для розбору гри можуть стати об'єктивні дані про удари по воротах, про порушення правил гри, про активність гравців, про виграні чи програні передачі [4]. Якщо футболіст вміє добре «читати» тактику гри, вирішувати тактичні завдання, то він і сам зможе проаналізувати не лише свої дії, а й гру всієї команди. Такий

аналіз завжди може бути темою дружнього діалогу з партнерами і під час розбору гри. Тактично грамотні футболісти можуть стати першими помічниками тренера під час аналізу матчу в колективі.

Детального аналізу вимагає кожен випадок грубого порушення правил гри, неетичної поведінки гравців стосовно до товаришів по команді, до суперників, судді, глядачів. Слід прагнути до того, щоб під час розбору гри недостойна поведінка гравців засуджувалася всіма. Для команд, яким притаманна відмінна тактична підготовка, можлива дещо інша форма розбору гри. Наприклад, спочатку доцільно надати слово капітану команди. Він повинен зробити товаришам критичні, але доброзичливі зауваження, що стосуються тих чи інших дій кожного з них. Після цього повинні висловити свою думку всі гравці команди, починаючи із запасних (і з нападаючих). Бажано, щоб гравці виступали самокритично і з критикою на адресу товаришів по команді, водночас нікого не ображали і не докоряли. Після того, як гравці проаналізують проведений матч, розбір гри завершує тренер. Така форма аналізу виступів команди в матчах сприяє швидкому росту тактичних знань і вмінь футболістів, створює в колективі сприятливий психологічний клімат. Самокритика зобов'язує гравця до самовдосконалення, а критика допомагає кожному зрозуміти і швидше виправити свої помилки.

Наприкінці розбору гри обов'язкова загальна оцінка виступу команди в матчі (за п'ятибальною шкалою або ж за шкалою: «відмінно», «добре», «задовільно», «погано»). За таким же планом слід коротко проаналізувати й оцінити дії окремих гравців, зіставляючи їх із виконанням передбачених планом функцій, зі «своєю грою» та із загальною тактикою, з проявами ініціативи й творчості. Необхідно особливо сконцентрувати увагу гравців на новому вирішенні тактичних завдань у грі.

Розбираючи випадки порушення дисципліни й неетичної поведінки гравців, особливій критиці піддається кожен прояв недисциплінованості.

ВИСНОВКИ

Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила спортивних ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, вмінню долати труднощі тощо. Ігри, зокрема футбол, привчає долати психічні і фізичні навантаження, створює у гравців бадьорий настрій. Ця гра вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності, тобто веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми. Тому в процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і вдосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності учасників гри в футбол.

Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям технічних засобів, як вміло й ефективно застосовує їх значною мірою залежить досягнення спортивних результатів. Швидкість і надійність, простота й ефективність – головні вимоги до техніки футболу в умовах підвищеного темпу гри і збільшення кількості єдиноборств.

Для того, щоб забезпечити підвищення підготовки футболістів у процесі тренувань, необхідно правильно вибрати методику послідовного навчання технічних прийомів. Процес засвоєння матеріалу повинен проходити в суворій послідовності, з

використанням вправ відповідної складності, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Відомо, що лише шлях багатократних повторень є запорукою створення міцних навичок, удосконалення технічної майстерності.

У футбольній грі техніка й тактика тісно взаємопов'язані. Техніка є засобом втілення тактичних задумів гравця, тобто інструментом тактики. Цілком зрозуміло, що лише відмінна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії, де техніка слугує основою тактичної майстерності.

Сучасні тенденції розвитку спорту лише посилюють результативність спортивної діяльності на професійному рівні. Правильна побудова тренувального процесу, настанови тренера, його особистий приклад значною мірою визначають рівень не лише технічної й тактичної, а й психологічної підготовки футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аристов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. Киев, 1980. 127 с.
2. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип.8(27). С.145-156.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимп. лит., 2003. 268 с.
4. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8(27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.175-183.
5. Митова О. Матяш В. Удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С.166-171.
6. Наконечний Р. Б, Хіменес Х. Р, Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; С. 66–88.
7. Опанасюк Ф. Г., Платонов В. Н. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посібник. Київ : Олимп. лит., 2004. 808 с.
8. Перепелица П. Е., Демкович С. Э. Анализ тактико-технических действий футболистов. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 35. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : ЧДПУ, 2006. №35. С. 285-290.
9. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
10. Платонов В. Н., Линец М. М. Подготовка спортсменов в профессиональном спорте. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. Киев : Олимп. лит., 2000. С. 326-348.
11. Ріпак І., Карпа І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86). С. 275–279.
12. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олимп. лит., 1997. 287 с.
13. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В. та ін. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. Львів : ЛДУФК, 1998. 112 с.
14. Чернявська Л. І., Криницька І. Я., Мялюк О. П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. 2017. № 1. С. 24-27.
15. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Вип. 6(49). 2014. С.146-155.

Навчально-методичне видання

БИЧУК ІГОР ОЛЕКСАНДРОВИЧ,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ІВАНЦЬКИЙ РОМАН БОГДАНОВИЧ,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

БИЧУК ОЛЕКСАНДР ІВАНОВИЧ

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ЦЮПАК ЮРІЙ ЮРІЙОВИЧ

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**ФІЗИЧНА, ТЕХНІЧНА Й ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА
ФУТБОЛІСТІВ**

Методичні рекомендації

Друкується в авторській редакції