

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ ГРУПОВИХ ДІЙ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент групи ФКСмз-22-1

Андрій БАРТОШУК

Керівник канд. фіз. вих. і спорту, доцент

Ярослав ГНАТЧУК

Нормо контролер: _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту

Олександр СОЛТИК

Дата _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Бартошук Андрій. **Удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток на основі групових дій.** – Магістерська кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів. Мети дослідження: розробити методику групових вправ, спрямовану на удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток віком 12-13 років. Об'єкта дослідження: тренувальний процес юних футболісток 12-13 років на етапі спортивної спеціалізації. Предмету дослідження: методика застосування групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток 12-13 років.

На основі виділених важливих індивідуальних дій футболісток у груповій взаємодії ми розробили методику, в яку входять 35 групових вправ, що дозволяють відпрацьовувати технічні прийоми із спільним здійсненням тактичної підготовки футболісток в атаці та захисті. З урахуванням складності вправи поділено на 4 групи: вправи, спрямовані на окреме відпрацювання значущих для групової взаємодії індивідуальні техніко-тактичні дії; вправи, спрямовані на удосконалення передачі м'яча та відкривання гравця у комбінаціях без опору; вправи із захисником, який перебуває у меншості; вправи з рівною кількістю захисників та атакуючих гравців.

В результаті проведеного педагогічного експерименту ми дійшли висновку, що застосування методики групових вправ у тренувальному процесі сприяє підвищенню ефективності групових взаємодій у грі, а також сприяє удосконаленню індивідуальних техніко-тактичних дій, про що свідчать дані експерименту, в яких проглядаються достовірні відмінності групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років експериментальної над контрольною групою.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, групові вправи, удосконалення, юні футболістки, змагальна діяльність, тренувальний процес.

ANNOTATION

Bartoshuk Andrii. **Improvement of technical and tactical actions of young football players on the basis of group actions.** - Master's qualification work in specialty 017 "Physical Culture and Sports" under the educational and professional program "Physical Culture and Sports". Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2023.

The qualification work consists of three sections. The aims of the research: to develop a methodology of group exercises directed on the improvement of technical and tactical actions of young football players aged 12-13 years old. The object of the research: the training process of young football players of 12-13 years old at the stage of sports specialization. The subject of the research: the methodology of application of group exercises for the improvement of technical and tactical actions of young football players of 12-13 years old.

On the basis of the allocated important individual actions of football players in group interaction we have developed a methodology which includes 35 group exercises which allow to work out technical techniques with joint realization of tactical preparation of football players in attack and defense. Taking into account the complexity of the exercises, they are divided into 4 groups: exercises aimed at separate development of individual technical and tactical actions significant for group interaction; exercises aimed at improving the ball passing and opening of the player in combinations without resistance; exercises with a defender who is in the minority; exercises with an equal number of defenders and attacking players.

As a result of the conducted pedagogical experiment we came to the conclusion that the application of the methodology of group exercises in the training process promotes the increase of efficiency of group interactions in the game, and also promotes the improvement of individual technical and tactical actions, as evidenced by the data of the experiment, in which there are reliable differences of group technical and tactical actions of football players of 12-13 years old of the experimental group and the control group.

Keywords: technical and tactical actions, group exercises, improvement, young football players, competitive activity, training process.

ЗМІСТ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЗМІСТ | 4 |
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТОК | 9 |
| 1.1. Характеристика жіночого футболу | 9 |
| 1.2. Вікові особливості футболісток 12-13 років | 12 |
| 1.3. Техніко-тактична підготовка футболісток 12-13 років | 16 |
| 1.4. Застосування групових взаємодій у ігрових ситуаціях..... | 26 |
| 1.5. Методи та засоби техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років..... | 32 |
| РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ | 40 |
| 2.1. Організація дослідження | 40 |
| 2.2. Методи дослідження | 41 |
| РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ГРУПОВИХ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ | 47 |
| 3.1. Зміст методики групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років на тренувальному етапі..... | 47 |
| 3.2. Результати педагогічного експерименту та їх обговорення..... | 57 |
| ВИСНОВКИ | 66 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 67 |

ВСТУП

Актуальність. В останні десятиліття в українському та світовому футболі спостерігається тенденція до підвищення швидкостей в ігрових епізодах із ускладненням тактичних комбінацій. Така ситуація вимагає від футболістів уміння швидко та ефективно виконувати техніко-тактичні дії, що вмиль змінюються, в умовах ліміту простору та часу, а також жорсткого протиборства з боку суперників [1, 37 та ін.]. Вищесказанетакож відноситься і до жіночого футболу, у зв'язку з чим у ситуації, що склалася, одним із пріоритетних напрямів удосконалення спортивної майстерності юних футболісток виступає техніко-тактична підготовка, яка є головним фактором у досягненні результату.

Багато фахівців професійного та дитячо-юнацького футболу, наголошують, що випускниці ДЮСШ з футболу мають недостатній рівень техніко-тактичної підготовленості, що суттєво відрізняється від вимог професійного жіночого футболу [3, 17 та ін.]. Також відзначається відмінність у рівні підготовленості українських та європейських футбольних шкіл, що можна побачити у міжнародних матчах як на клубному рівні, так і на рівні збірних команд [14]. На етапі вищої спортивної майстерності вже важко усувати прогалини техніко-тактичної підготовки, у зв'язку з чим ефективно побудована техніко-тактична підготовка дівчаток 12-13 років дозволить успішно вести боротьбу за високі результати на професійному рівні.

Рівень майстерності професійних гравців визначається якістю техніко-тактичної підготовки у дитячо-юнацькому віці, адже недостатня та не якісна оснащеність технічними прийомами, тактичними вміннями та знаннями юних футболісток, надалі виливається у серйозні помилки техніко-тактичного арсеналу футболісток на професійному рівні. Тому важливо саме у дитячому віці навчати техніки та тактики футболу [12, 16 та ін.].

Термін «техніко-тактична підготовка» означає первинність техніки та вторинність тактики, оскільки добре освоєні технічні прийоми забезпечують гравцям можливість ефективно виконувати тактичні дії групового та

командного характеру [12, 50 та ін.].

Переважає більшість техніко-тактичних дій у жіночому футболі мають груповий характер, оскільки вирішення тактичних завдань відбувається за допомогою двох-трьох футболісток, дії яких повинні бути взаємоузгоджені з партнерами [30]. У зв'язку з чим під час підготовки футболісток потрібно більше приділяти уваги груповим тактичним діям.

Футболістки 12-13 років відносяться до тренувального етапу підготовки (етап спортивної спеціалізації). На тренувальному етапі підготовки футболісткам потрібно приділяти техніко-тактичній підготовці в обсязі близько 26-34%, які навчаються до двох років, а футболісткам, які тренуються понад два роки – 31-39% обсягом від усіх видів спортивної підготовки [12]. Також на сьогоднішній день програми з футболу пропонують загальний обсяг на техніко-тактичну підготовку без жодних рекомендацій, скільки часу варто приділити окремим видам техніко-тактичним діям.

На думку низки фахівців [12, 44], основний обсяг тренувального навантаження футболісток 12-13 років повинен мати спеціалізований характер, а як основні засоби підготовки повинні застосовуватися групові та командні вправи техніко-тактичного або ігрового характеру. Зазначається, що цілеспрямоване вдосконалення техніко-тактичної підготовки за допомогою зазначених вправ сприяє розвитку тактичного мислення [4, 22].

Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми зіткнулися з тим, що багато фахівців [6, 9] відзначають малу кількість наукової та спеціальної літератури щодо підготовки саме юних футболісток. Нами було знайдено дослідження, що ґрунтуються на аналізі матчів та техніко-тактичних діях жіночих команд [22, 51], поодинокі наукові матеріали щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболісток [11, 33], а наукової літератури щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років нами знайдено не було.

Враховуючи все вище сказане, ми дійшли висновку, що удосконалення саме техніко-тактичних дій футболісток віком 12-13 років за допомогою

застосування методики, що базується на групових вправах, дозволить підготувати дівчаток до дорослого футболу.

Відсутність належного науково-методичного забезпечення техніко-тактичних дій футболісток віком 12-13 років обумовлює актуальність даної теми дослідження.

Мета дослідження: розробити методику групових вправ, спрямовану на удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток віком 12-13 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити у науковій та методичній літературі стан проблеми за темою нашого дослідження.

2. Розробити методику застосування групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток 12-13 років у навчально-тренувальному процесі.

3. Перевірити ефективність розробленої методики групових вправ під час педагогічного експерименту.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес юних футболісток 12-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Предмет дослідження: методика застосування групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток 12-13 років.

Для вирішення поставлених завдань нами застосовувались наступні **методи дослідження:**

1. Аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Математична статистика.

Наукова новизна дослідження – ми припустили, що застосування в тренувальному процесі розробленої методики групових вправ для підвищення техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років, які знаходяться на тренувальному етапі (2-3 роки навчання), сприяє підвищенню ефективності ігрової діяльності футболісток. Внаслідок застосування методики групових

вправ у тренувальному процесі футболісток 12-13 років підвищилася ефективність групових взаємодій у грі.

Практична значимість результатів. На основі виділених важливих індивідуальних дій футболісток у груповій взаємодії ми розробили методичку, в яку входять 35 групових вправ, що дозволяють відпрацьовувати технічні прийоми із спільним здійсненням тактичної підготовки футболісток в атаці та захисті. З урахуванням складності вправи поділено на 4 групи.

Публікація. Результати нашого наукового дослідження було висвітлено в науковій публікації: Бартошук А. Удосконалення техніко-тактичних дій юних футболістів на основі групових дій / А Бартошук // Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доповідей III регіональної науково практичної. Інтернет конференції присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. – Хмельницький: ХНУ, 2023. С. 78-79.

Апробація результатів наукових дослідження відбувалася на III регіональній науково-практичній інтернет конференції: Фізична культура і спорт, актуальні питання. м. Хмельницький, 20 жовтня 2023 року. Виступ за темою: Удосконалення техніко-тактичних дій юних футболістів на основі групових дій.

Структура, зміст і обсяг даної кваліфікаційної роботи. Наукова робота містить: анотації, вступ, три розділи, підсумкові висновки, список літератури. Обсяг даної кваліфікаційної роботи складає 71 сторінок, із них 67 – основного тексту. Робота містить 8 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел містить 52 найменувань, з них 10 – іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТОК

1.1. Характеристика жіночого футболу

Футбол – ігровий командний вид спорту, який набрав величезної популярності увсьому світі не лише серед чоловіків, а й серед жінок. Жіночий футбол є олімпійським видом спорту, було проведено 9 чемпіонатів світу, 9 чемпіонатів Європи. З 2001 року проводиться щорічний міжнародний турнір Ліга Чемпіонів УЄФА серед жінок [14].

Фахівцями відзначається [14, 45 та ін.], що у жіночому футболі зареєстровано 29 мільйонів футболісток у всьому світі. Незважаючи на значні цифри граючих футболісток, Х. В. Лопес [29] зазначає, що відсутність сучасної спеціальної методичної літератури є проблемою, яка уповільнює розвиток жіночого футболу.

Футбол постійно розвивається та удосконалюється у всіх своїх складових компонентах, за допомогою застосування та використання нових методів та засобів гри, функцій гравців. Спочатку головним тактичним засобом гри були ведення м'яча, дриблінг, але згодом пріоритет був відданий якісним передачам м'яча, які об'єднують футболістів у єдину команду. Пріоритетним та важливим напрямом у розвитку техніки стала висока якість виконання прийомів м'яча, що дозволяє вирішувати тактичні завдання продуктивніше [28, 40 та ін.].

В даний час тактичні методи ведення гри спираються на максимальні зусилля, які потребують великих енергетичних витрат організму, психологічної та психічної стійкості і надійності рухових дій у складних та відповідальних ігрових умовах.

Футбол володіє комплексним проявом різних здібностей, рухових дій та навичок великого обсягу та інтенсивності. Сутністю ефективною руховою діяльністю футболіста є дія з м'ячем, яка за всю гру складає близько 4 хвилин. У

зв'язку з нетривалим володінням м'яча у грі футболістам потрібно надійне виконання техніко-тактичних дій, і навіть висока загальна та спортивна працездатність [15, 39 та ін.].

Рівень техніко-тактичної підготовленості футболісток можна визначити виходячи з результату матчу та перегляду самої змагальної діяльності, яка характеризується значною та великою кількістю різної рухової активності для виконання ігрових дій [4, 43 та ін.].

На сьогоднішній день нами виявлено малу кількість досліджень, в яких проведено статистичний аналіз матчів у жіночому футболі, у зв'язку з чим виконана робота показала, що жінки проходять приблизно однакові спільні дистанції з їхніми колегами-чоловіками. Але головна відмінність полягає у подоланні на високих швидкостях дистанції (менше 15 км/год.). Чоловіки зазвичай долають дистанцію, що значно перевищує дистанцію, що долають жінками, багато в чому через біологічні відмінності між статями (наприклад, в антропометричних показниках та фізичних здібностях). За допомогою статистичного аналізу матчів можливо визначити кваліфікаційний рівень гравців у чоловічому та жіночому футболі, оскільки футболісти та футболістки елітного рівня проходять більшу дистанцію на високих швидкостях, ніж гравці нижчого рівня [14, 48 та ін.].

Спеціальні для футболу техніко-тактичні дії відіграють дуже важливу роль у більш ніж 1400 діях, що змінюються (відповідні зміни в ігровій активності відбуваються кожні 3-5 секунд), включаючи максимальний спринт (25-40 разів за гру) та високо-інтенсивний біг (120-150 разів за гру), що становить 0,5-1,4% та 4,2-6,2% від тривалості гри. Проаналізовані науково-методичні статистичні дані, що стосуються жіночого футболу, показують, що під час усієї гри футболістки долають дистанцію десь приблизно 8,7-11,6 км із середньою частотою серцевих скорочень (ЧСС) 81-84% від максимальної ЧСС [28, 33 та ін.].

Спортивне удосконалення жінок та чоловіків у футболі є можливим лише за умови врахування особливостей властивих організму певної статі.

Жінки відрізняються від чоловіків будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів та систем, перенесенням м'язових навантажень, специфічністю роботи з розвитком та удосконаленням рухових якостей тощо. Жінки легше виконують вправи на рівновагу, гнучкість вони витриваліші в єдиноборствах внизу з м'ячем, краще опановують технічні прийоми, особливо фінти. При цьому сила ударів жінок по м'ячу значно поступається силі ударів чоловіків-футболістів. У жінок нижчі показники простих та складних реакцій, особливо реакції з вибором та на рухомий об'єкт. У зв'язку з цим, у них дещо сповільнене сприйняття ігрових ситуацій, вибору рішень у ігрових ситуаціях, що безперервно та систематично змінюється, що часто є причиною тактичних помилок [10, 41 та ін.].

Командні дії у футболі формуються із дій двох або декількох окремих гравців. Грунтуючись на проведених дослідженнях у чоловічому футболі, можна відзначити, що із загального обсягу виконання техніко-тактичних дій (ТТД), що виконуються футболістом у продовж гри, 18,9% припадає на передачі м'яча; 12,8% - на прийоми м'яча (зупинки); 6,7% - на ведення м'яча; 3,9% - на фінти суперників; 1,9% - на удари по воротах; 1,4% - на вкидання м'яча через бічні лінії; 3,9% - на інші дії [23, 49 та ін.].

Аналіз співвідношень застосування техніко-тактичних дій у жіночому футболі показав, що футболістки пріоритет віддають індивідуальним діям, що підтверджується передачею вперед, виконання фінтів для суперника, відбором та перехопленням м'яча [36, 52].

При проведенні аналізу показників змагальної діяльності у футболісток в товариських, а особливо в офіційних матчах було встановлено, що у навчально-тренувальному процесі приділяється недостатньо уваги удосконаленню як технічної та і тактичної майстерності футболісток різної кваліфікації. У продовж всього навчально-тренувального процесу підготовки футболісток дуже мало застосовувалися вправи, за допомогою яких удосконалюються групові як атаквальні та і захисні техніко-тактичні взаємодії (взаємодії гравців у трійках) без пресингу та з пресингом з боку

суперника. Дані засоби дозволяють моделювати умови, в яких переважно відбувається техніко-тактична діяльність гравців під час змагань [13]. У зв'язку з цим, націленість у тренувальному процесі лише виконувати технічні прийоми без формування групових і командних взаємодій сприяє тому, що дівчатка переважно здійснюють ігрову діяльність з допомогою застосування індивідуальних техніко-тактичних дій.

У наукових дослідженнях [5, 41] наголошується, про те що професійна жіноча команда за матч у середньому виконує 887,4 техніко-тактичних дій із показником браку 27,65%, коли чоловіча команда в середньому виконує 768,2 техніко-тактичних дій з показником браку 32,7, що достовірно менше ($p < 0,001$), ніж жіночі команди у професійному футболі.

Отже, жіночий футбол також можна охарактеризувати великою інтенсивністю та великим обсягом рухової активності та великою кількістю техніко-тактичних дій, як і чоловічий футбол. Жіночий футбол поступаються чоловічому футболу за фізичними показниками та функціональними можливостями, а ведуть гру за допомогою індивідуальних дій, що шкодить колективним взаємодіям, а повільне сприйняття та вирішення ігрових ситуацій у продовж гри найчастіше є основною причиною виникнення багато техніко-тактичних помилок, що призводить до низької видовищності жіночого футболу.

1.2. Вікові особливості футболісток 12-13 років

У таких країнах як США, Швеція, Німеччина та інші, шкільні програми фізичного виховання надають можливість проводити заняття та займатися футболістом, як хлопчикам та і дівчаткам. На початковому етапі підготовки юні хлопчики і дівчатка повинні займатися футболістом обов'язково у змішаних групах, це пов'язано з тим, що рівень фізичної підготовленості у дітей різної статі, одного й того ж віку однаковий. Генетично хлопчики сильніші, але швидкість змужніння у них повільніша, ніж у дівчаток через ранній

пубертатний період. У зв'язку з цим до 12-13 років рухові можливості та здібності дівчаток та хлопчиків майже однакові, але подальша спільна спортивна підготовка не є доцільною [14, 21].

Футболістки 12-13 років відповідають підлітковому шкільному віку, а також відносяться до початкового етапу підготовки. Підлітковий вік характеризується інтенсивним зростанням та збільшенням розмірів тіла, оскільки досить швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх та нижніх кінцівок, а також прискорюється зростання у висоту хребців. За рік приріст довжини тіла в такому віці становить 4-6 см. переважно за рахунок подовження ніг, а вага тіла зростає в середньому щорічно на 3-5 кг. Дівчатка в 11-12 років у середньому додають у зростанні на 6 см [27, 46 та ін.].

Процес статевого дозрівання у дівчаток, як правило настає близько 12-14 років, це залежить від індивідуальної статевої зрілості, з появою першої менструації. У цей період, який називається пубертатним, видно значні зміни у складі тіла дівчаток, переважно внаслідок ендокринних змін, зумовлених дією естрогену та тестостерону. Гормон естроген викликає підвищене відкладення жиру в організмі дівчаток, особливо в області стегон і на боках, а також розширення тазу і інтенсивніше зростання кісток, внаслідок якого остаточний розвиток кісток у дівчаток завершується трохи швидше, ніж у хлопчиків [7; 38].

До пубертатного періоду фізичні відмінності між дівчатками та хлопчиками досить несуттєві і дівчатка, як правило мають невелику перевагу протягом досить короткого періоду часу. Але як у хлопчиків настає період статевого дозрівання, їх рівень тестостерону починає зростати, а отже і фізичні можливості схиляються їх користь [24, 42 та ін.].

З 11-14 років швидкими темпами розвивається їхня м'язова система. Дуже інтенсивно м'язова маса наростає у хлопчиків у 13-14 років, а у дівчаток 11-12 років. У підлітковому періоді відзначається найвищий темп розвитку дихальної системи, а саме: обсяг легень з 12 до 14 років збільшується майже вдвічі, суттєво підвищується хвилинний обсяг дихання та зростає показник

життєвої ємності легень (ЖЕЛ): у хлопчиків – з 1950 мг (12 років) до 2550 мг (14 років); у дівчаток – з 1850 мг (12 років) до 2450 мг (15 років).

Режим дихання в дітей середнього шкільного віку, у порівнянні з дорослими менш ефективний, так як за дихальний цикл підліток може споживати 14 мг кисню, тоді як доросла людина - 20 мг. Адаптаційні можливості системи кровообігу в дітей віком 12-14 років при м'язевій діяльності значно менші, ніж у юнацькому віці. Їхня система кровообігу реагує на навантаження менш економічно [12]. Також зазначається, що у підлітковому віці максимальний кров'яний тиск становить 130-140 мм. рт. ст. ЧСС при роботі граничної потужності у 13-річних 205 уд. в хв. [15, 20].

У програмах з удосконалення техніки у футбольних школах Італії [37, 41] зазначається, що загальний розвиток проходить по-різному в обох статей, а саме: здатність до орієнтації у просторі, реакція, диференціація та координація з виміром часу, здатність до ритму, рівноваги та спритності розвиваються по-різному у двох статей. У тренуваннях дівчаток потрібно повністю враховувати високий розвиток їхній здібностей типу координації та наявність великої схильності до розвитку моторних можливостей.

Фахівці [12, 15] вважають, що етап з 12 років до 14 років є головним, його іноді називають «Кращий час для навчання», саме в цей період проходять «школу» футболу. Процес оволодіння техніки футболу в цьому віці проходить стрибкоподібно (тобто прийоми техніки засвоюються то дуже швидко, то дуже повільно) через психологічні та фізіологічні причини. Чим більшим обсягом рухів футболістка володіє у цей період, тим легше їй будуть освоєні найтонші елементи технічної майстерності, тим більше, що відзначається інтенсивне зростання темпу рухів, швидко розвивається здатність до запам'ятовування рухів. У 12 років відзначається підвищена реактивність, збудливість нервової системи, що є підставою для кращого засвоєння рухових навичок та техніки рухів.

У 12 років ігрова діяльність та її ефективність, більшою мірою визначається рівнем прояву швидкісних якостей, а меншою проявляються

швидкісно-силові, оскільки на цьому етапі передують характерні темпи розвитку швидкісних показників [13, 33].

Для 12-13-річних футболісток, для ефективного зростання спортивної майстерності головне та важливе значення мають показники фізичної прояву, комплексного прояву швидкості, спритності та техніки у специфічних складно-координаційних рухових діях, засвоєних змагальними обсягами техніко-тактичних дій [13, 47].

У віці 13-15 років закінчується морфо-функціональний та функціональний розвиток рухового аналізатора спортсмена, у зв'язку з цим у зазначеному віці футболістки вже можуть суттєво опанувати багато техніко-тактичних складних рухових дій [1, 35].

Фахівці [13, 33] у своїй науковій праці зазначають, що початок бурхливого розвитку ігрового мислення відбувається у віці 11-12 років і триває до 14-15 років, потім удосконалюється несуттєво. Отже, юні футболістки у віці 12-13 років можуть і повинні освоювати основні тактичні принципи при грі в атаці, обороні і при перехідних фазах.

Таким чином, футболістки 12-13 років відповідають середньому або підлітковому, а також відносяться до тренувального етапу підготовки або етапу спортивної спеціалізації. Зазначається, що до віку 12-13 років рухові можливості дівчаток та хлопчиків однакові, тому тренувальний процес хлопчиків та дівчаток може здійснюватися спільно до зазначеного віку, але подальша спільноспортивна підготовка є не доцільною.

Отже футболістки 12-13 років характеризуються періодом до статевого дозрівання, у якому відбувається морфо-функціональні та фізіологічні перебудови організму. Слід зазначити, що сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків різняться, наприклад, у футболісток цього віку сенситивними є гнучкість, швидкість та координаційні здібності, а саме точність рухів, прості та складні координації. У зв'язку з чим акцент на розвиток зазначених фізичних якостей, а зокрема на координаційних, сприяє тому, що футболістки значно краще опановують багато техніко-тактичних

дій, ніж хлопчики. Завдяки інтенсивному розвитку тактичного мислення в даному віці, футболістки можуть вирішувати складніші завдання на полі при грі в атаці, обороні та при перехідних фазах за допомогою групових взаємодій, що слід враховувати у тренувальному процесі.

1.3. Техніко-тактична підготовка футболісток 12-13 років

Результат у футболі, як і в будь-яких інших видах спорту, забезпечується за допомогою інтенсивних та регулярних тренувань, що складаються з фізичної і техніко-тактичної і психологічної підготовки. Техніко-тактична підготовка футболісток є дуже важливою основою спортивного тренування. Головним елементом змісту футболу в процесі змагальної діяльності є ігрова дія, метою яких є зміна ігрової ситуації для забезпечення чудових умов взяття воріт або їх недоторканності. У зв'язку з цим, ігрова діяльність футболісток має технічну та тактичну сторону. Під технічною стороною вважають найбільш ефективний спосіб виконання рухової дії, які проявляють себе у зовнішніх (видимих) рухах гравця під час реалізації ігрової ситуації, наприклад, передача м'яча. В ігрових командних видах спорту, техніка має бути стабільною та одночасно гнучкою, різноманітною та невід'ємною від тактики. Тактика визначає вибір технічних засобів та методів для вирішення певної ігрової ситуації [26, 34 та ін.].

Однією з важливих проблем низького рівня техніко-тактичної підготовленості юних дівчаток у футболі є відмінність до рухової діяльності у тренувальних заняттях та на змаганнях, оскільки навчання та удосконалення елементів і технічних прийомів відбувається ізольовано від інших видів підготовки. У футболі техніка та тактика досить тісно взаємопов'язані, оскільки приймаючи якесь рішення, що зробити в даний ігровий момент, наприклад, віддати передачу чи обіграти суперника, футболістка має задіяти своє тактичне мислення. А для виконання саме обраного рішення, вона використовує свою технічну майстерність. З цього випливає, що хороша

технічна підготовка дає можливість та сприяє використовувати різні тактичні дії, тобто, техніка є основою тактичної майстерності [18, 50 та ін.].

Удосконалювати тактичну підготовку є не можливим без технічної підготовки, рівень засвоєння якої особливо впливає на її тактичні дії гравців. У зв'язку з цим все частіше доводиться використовувати поняття «техніко-тактичної підготовки», не розглядаючи та поділяючи техніку окремо від тактики [19, 44 та ін.].

Техніка гри є сукупністю прийомів гри та їх дій для здійснення ігрової та змагальної діяльності у футболі. Усі технічні прийоми у футболі є дуже важливим засобом ведення гри. Критеріями технічної майстерності юних футболістів є такі важливі та ключові показники: обсяг та різнобічність, ефективність, надійність. У зв'язку з широкою та різною ігровою діяльністю у футболі виділяють два розділи: техніка польових гравців та техніка воротаря. Дані розподіли включають в себе підвиди: техніка пересування та техніка володіння м'ячем, в яких зазначені певні дуже важливі технічні прийоми з різними способами та методами виконання.

Ряд авторів [28, 32 та ін.] під тактичною підготовкою юних футболісток, стверджують, що це педагогічний процес, який спрямований на досконале оволодіння тактичними діями та їх взаємодіями між собою, які забезпечують їхню високу ефективність в ігровій а особливо змагальній діяльності.

Також визнають тактичну підготовку футболісток як навчання гравців оперативного вирішення завдань, що виникають у процесі футбольного матчу, протиборства з суперниками.

На думку низки фахівців [13, 16 та ін.], тактикою є послідовна організація індивідуальних та особливо колективних дій гравців, що спрямована на досягнення перемоги над суперником, позитивного результату за допомогою ефективного застосування та здійснення технічних прийомів ігрових умовах, що постійно змінюються.

На думку інших фахівців [16 31 та ін.], тактика є головним та важливим змістом діяльності футболісток під час матчу та ключовим фактором, який за

приблизно рівних показників фізичної, моральної та вольової підготовленості двох команд гарантує перемогу однієї з них.

Футбол можна охарактеризувати як постійна боротьба між захистом та нападом двох різних команд, завдяки цій боротьбі відбувається розвиток тактики гри. У зв'язку з цим, основу тактики ґрунтують індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні дії як нападі так і в захисті. Також можна виділити такі види тактики як атакувальну, захисну та контратакувальну [51]. Головним завданням тактики на гру є вибір засобів, способів та форм ведення гри проти певного суперника, у певних умовах. Тактика нападу, формується з атакуючих дій в атаці, ключовою метою якої є створення можливостей для взяття воріт суперника. Як було зазначено нами вище, дії в нападі та захисті бувають та застосовуються, індивідуальні і групові і командні. Індивідуальна тактика гри в нападі, це цілеспрямовані дії футболістки, її вміння з безлічі варіантів вирішення ігрової ситуації вибрати та застосувати найбільш правильну в даний момент та ефективну дію, наприклад, віддати передачу чи відкритися або піти на обігрування суперника [15, 48 та ін.].

Індивідуальні тактичні дії польових футболісток у нападі бувають без м'ячата з м'ячем. До тактичних дій без м'яча польових гравців належать:

«Відкриття» - це переміщення футболістки у вільну зону полі та звільнення від гравця, що здійснює пресинг з метою створення сприятливих умов для отримання м'яча від напарниці.

«Відволікання суперників» - це переміщення гравця у певну зону з метою повести за собою іншого суперника, щоб організувати вільну зону на полі для дій партнерів по команді.

«Створення чисельної переваги на окремій ділянці поля» - це спеціальні пересування одного чи кількох футболісток у зону, де знаходиться її партнерка із м'ячем.

Тактичні дії польових гравців з м'ячем включають в себе удари і передачі і зупинки м'яча і ведення м'яча, тобто. усі технічні прийоми які можуть бути [29, 50].

Подолати добре організовані захисні дії за рахунок самих лише індивідуальних техніко-тактичних дій дуже і дуже важко, тоді у грі як правило застосовуються групові взаємодії від двох і більше футболісток. Такі взаємодії є одним із головних ознак футболу. Контроль м'яча здійснюється як правило за допомогою різних передач м'яча партнеру по команді. У зв'язку із цим найголовнішим технічним прийомом у жіночому футболі є передача м'яча між партнерами [4, 14 та ін.].

Групові техніко-тактичні дії можна поділити на такі види комбінацій: при стандартних положеннях та в ігрових епізодах або ситуаціях [29]. До комбінацій в ігрових епізодах відносяться взаємодії футболісток у парах або групах. До взаємодій двох футболісток можна віднести такі часто використані комбінації, як «передача м'яча в один або два дотики», «стінка», «схрещення» та інші. До взаємодій трьох і більше футболісток можна віднести інші часто використані комбінації: «передача м'яча в один-два дотики», «взаємозамінність», «перепустка м'яча».

Групова тактика ведення гри є проміжною дуже важливою ланкою між індивідуальною та командною тактикою [16, 28]. За допомогою зусиль усіх футболісток які перебувають на полі організується командна тактика в атаці та особливо захисті. Атакуючі дії гравців всієї команди, які відбуваються на високих швидкостях, називають швидким нападом. Також існує такий вид організації атакуючих дій як поступовий напад, він характеризується тривалим контролем м'яча за допомогою великої кількості середніх та особливо коротких передач. У зв'язку з цим, командні захисні дії включають в себе протидію, зазначеним вище, атакуючим діям за допомогою персонального, зонного та комбінованого захисту.

Під персональним захистом мається на увазі опіка конкретного суперника з організацією оборони кожною футболісткою. При зональному захисті кожна футболістка повинна контролювати певну ділянку поля та повинна нав'язувати боротьбу кожному гравцю суперника, який з'явиться у цій зоні. Комбінований захист вважається найбільш поширеним та

перспективним і є поєднанням персональних та зональних захисних дій футболісток [15, 33].

М. Біл [4] під тактикою захисту має на увазі організацію дій команди, що знаходиться на даний момент без м'яча, які націлені на нейтралізацію атакуючих дій команди супротивника. Грамотний вибір позиції є основним ключовим критерієм успішних дій у захисті. До індивідуальних тактичних ефективних дій в захисті відносять протистояння гравцю, що володіє і не володіє м'ячем. Організуючи дії проти суперника, який перебуває без м'яча, гравець намагається:

- перешкодити супернику отримати м'яч, тобто. "закривати" суперника;
- зіграти на випередження, тобто. виконати перехоплення м'яча.

Основними діями футболістки, що захищається проти гравця суперника, яка володіє м'ячем, є:

- відбір м'яча;
- протидія передачі м'яча;
- перешкодити вийти супернику на ударну позицію;
- блокувати удар по воротах.

Групові тактичні дії в захисті, як правило утворюються із взаємодії двох футболісток, які складаються з таких основних способів як страховка, протистояння комбінації гри у «стінку» та «схрещування». Також утворюються із взаємодій кількох футболісток, які є спеціально організованими, до них відносяться: побудова «стінки» та створення штучного положення «поза грою» [14, 41].

Як свідчить методична література, техніко-тактична підготовка футболісток 12-13 років спрямована на навчання та удосконалення індивідуальних та групових технічних дій, зокрема зразковими вправами є єдиноборства «1 на 1», «2 на 1», «2 на 2», «3 на 2». Також використовуються у тренувальному процесі технічні комплекси в русі (групах), в яких спільно удосконалюються як технічні прийоми та тактичні дії: короткі та середні передачі, зупинка м'яча, прийом м'яча з доглядом, ведення, пас на «третього»,

зміна напряму руху [16]. Як показує практика, підготовка футболісток виходить з досвіду підготовки чоловічих команд. З огляду на цей факт, техніко-тактична підготовка футболісток 12-13 років має відповідати змісту цього виду підготовки футболістів 12-13 років.

Проте, аналізуючи ігрову діяльність жіночих та чоловічих футбольних команд, фахівці [8, 51] зазначають, що дівчатка у грі використовують, в основному, техніко-тактичні дії індивідуального характеру і меншою мірою залучають гравців своєї команди, оскільки в жіночому футболі немає рівного підбору гравців як у чоловічому, а також не вистачає технічно підкованих футболісток. Враховуючи це, тренувальний процес дівчаток на даний момент спрямований переважно на технічну підготовку з відставанням у тактичному плані, де використовуються окремі вправи на ведення м'яча, передачі, зупинки, удари, а з тактичної підготовки в основному використовуються єдиноборства «1 на 1», не складні вправи на взаємодію без суперників та без моделювання ігрової ситуації.

Науковці [21, 33] зазначають, що у програмі підготовки футболістів 10-12 років саме тактичній підготовці відведено лише 10-12% часу від усього тренування, що є недостатньою кількістю для належного освоєння даним видом підготовки.

У програмі підготовки Французької футбольної школи «Сент-Етьєн», футболісти у віці 11 років вже освоюють групові взаємодії, а у віці 12-13 років уже удосконалюють групові взаємодії у парах та трійках та працюють над швидкістю та ефективністю виконання технічних прийомів [5].

Фахівці [1, 12] техніко-тактичну підготовку юних футболісток поділять на кілька етапів, де на першому етапі має відбуватися розвиток у футболісток певних якостей та здібностей, які будуть сприяють виконувати успішні техніко-тактичні дії. Цей етап спрямований на освоєння та розвиток елементів індивідуальних техніко-тактичних дій футболісток у 8-11 років.

До другого етапу відноситься формування та удосконалення тактичних умінь у процесі виконання та розвитку технічних прийомів. На цьому етапі

відзначається побудова тренувального процесу з урахуванням таких вправ та ігор, щоб виявлялося єдність техніки і тактики, тобто. освоєння технічних прийомів відбувалося у складних та нестандартних умовах, які б сприяли формуванню тактичних умінь. Іншими словами, умови вивчення та удосконалення технічних прийомів повинні та мають створювати для мислення футболістки два напрямки:

- а) сприяти удосконаленню технічних прийомів;
- б) вибирати технічні прийоми, які необхідні певній ігровій ситуації.

Цей етап належить до техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальних груп 1, 2, 3-го років навчання, а саме 11-14 років.

До третього етапу спеціалісти відносять групи спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності, де у них удосконалюється як індивідуальні так і групові та командні техніко-тактичні дії у нападі, а особливо у захисті.

Техніко-тактична підготовка футболісток 12-13 років включає такі завдання:

- забезпечення спеціальними знаннями про значущі ознаки ігрової ситуації та про способи їх вирішення;
- формування практичних умінь та особливо навичок виконання індивідуальних, групових та командних дій для реалізації тактичних завдань;
- розвиток тактичної думки, здібностей, за допомогою яких здійснюється реалізація прийняття вірного рішення та відбувається успішне виконання техніко-тактичних процесів [43, 50 та ін.].

Зазначені вище завдання рекомендують вирішувати в процесі навчання окремих техніко-тактичних дій, у ході яких опановують спільно техніку та тактику їх якісне виконання. Важливо, що роздільне засвоєння техніки та тактики ігрових дій не є продуктивним, оскільки ігрова діяльність у футболі носить цілісний характер [29]. У зв'язку з цим, у техніко-тактичній підготовці футболісток застосовується певна послідовність, в якій оволодіння або удосконалення змісту ігрової діяльності обов'язково починається з

індивідуальних техніко-тактичних дій, а потім поступовим переходом до освоєння групових, а потім згодом і командних дій. Слід зауважити, що індивідуальні техніко-тактичні дії розвиваються у виконанні будь-яких вправ як командних, так і групових.

Якщо переглянути матч із зірками футболу, то можна помітити, чим вони відрізняються від добрих гравців. У всіх взаємодіях проглядається тактичне мислення окремо взятого гравця, його наявність і є рисою кваліфікованих гравців. Такі футболісти допускають, як правило менше помилок техніко-тактичного плану, в умовах тиску та пресингу суперника демонструють дуже високу швидкість, точність та багатоваріантність виконання прийомів [28]. У зв'язку з цим для створення якісних футболісток у тренувальному процесі слід систематично розвивати ігрове мислення в юнацькому футболі.

Вище сказане також підтверджується К. Контанеро [23], який констатує, що рівень майстерності футболіста, як швидко та ефективно він справляється із завданнями на полі, залежить від його розумових процесів, а по-іншому тактичного мислення.

J. A. Davis [45] представляє тактичне (ігрове) мислення як поєднання психічних процесів, націлених на вирішення окремих завдань в умовах нестачі часу, безперервно мінливих ситуаціях та їх невизначеності, за наявності психологічної напруги.

На думку низки фахівців [28, 47 та ін.] тактичне мислення футболістки можна охарактеризувати миттєвим сприйняттям і швидким аналізом ігрової ситуації, яка склалася з передбаченням дій суперника і партнерів по команді для наступного вибору найбільш ефективного способу вирішення та реалізації поставленого ігрового завдання.

Ряд авторів [39; 48; 51] стверджують, що на ігрове мислення впливає такі процеси: особливості сприйняття, основні властивості уваги та показники сенсо моторних реакцій. Розвиток психічних процесів (інтенсивність, обсяг та перемикання уваги, обсяг поля зору, швидкість переробки інформації),

перцептивне (почуття дистанції) та сенсомоторне (швидкість і точність реакції вибору, метевість реакції) якостей, а також спеціалізованого сприйняття (почуття м'яча) сприяє прийняттю найкращих та якісних техніко-тактичних рішень юними футболістками.

На змаганнях і в тренувальному процесі неможливо поспостерігати розумову діяльність футболістки, оскільки ми можемо побачити лише одне прийняте рішення (правильне чи ні) у вигляді техніко-тактичної дії, яка є результатом її мислення [4, 43 та ін.].

Техніко-тактична дія є наслідком складних психічних процесів, що створюється на основі тактичних знань, технічних умінь та навичок, нарівні розвитку фізичних якостей, а також на інших компонентах пізнавального процесу [27, 44].

У сукупності думок авторів [13; 28], для вирішення ігрової ситуації, процеси формування техніко-тактичних дій включають: сприйняття та аналіз даної ситуації, уявне рішення ігрової задачі (визначити правильний спосіб та метод вирішення) і рухову реалізацію рішення.

На успішність та якість техніко-тактичних дій футболісток впливають:

- ступінь розвитку спеціальних якостей у галузі інтелекту, перцепції та психомоторики, які забезпечують орієнтацію футболісток у важких умовах ігрових ситуацій та забезпечують прийняття єдиного вірного рішення;
- рівень надійності реалізації технічних прийомів у складних обставинах матчу, відмінне володіння основними прийомами техніки;
- спільне об'єднання перших факторів, що виражається в оволодінні навичками індивідуальних дій як у нападі та і у захисті.

Основними засобами розвитку тактичного мислення і психологічних здібностей як правило є групові та командні взаємодії, де створюється умови для правильного розуміння дій суперників. Їм слід навчати в міру досягнення технічних прийомів. Футболістка, яка не привчилася з раннього віку до техніко-тактичних взаємодій, згодом має значні складнощі у створюваних в грі ситуаціях [25, 40].

Удосконалення техніко-тактичної підготовки без відриву між технікою від тактики сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій юних футболісток. Відсутність належного рівня володіння технічними прийомами може призвести до негативної реалізації правильних тактичних рішень. Недостатня кількість тактичних знань, нерозвиненість та примітивність тактичного мислення призводить до тактичних помилок у грі, які призводять до програшу ігрового епізоду або матчу загалом.

Отже, основним елементом футболу є ігрова дія, яка є результатом психічних процесів і будується на основі тактичних знань, технічних умінь та навичок, на рівні розвитку фізичних якостей та на інших компонентах пізнавального процесу. До технічного аспекту техніко-тактичних дій входить видима діяльність футболістки, а саме виконання технічних прийомів, які є головним засобом та чинником ведення гри. Тактичний аспект характеризується вибором найбільш правильного та вдалого рішення ігрової задачі, яким засобом ведення гри користуватися, використовуючи тактичне мислення. Тому, як техніку та і тактику в ігрових видах спорту фахівці розглядають спільно як техніко-тактичну підготовку.

До завдань техніко-тактичної підготовки юних футболісток входять:

- забезпечення спеціальними знаннями про значущі ознаки ігрової ситуації та про способи їх вирішення;
- формування практичних умінь і навичок для виконання індивідуальних, групових та особливо командних дій для вирішення поставлених тактичних завдань;
- розвиток тактичного мислення, здібностей, з допомогою яких здійснюється прийняття вірного рішення та здійснюється успішна реалізація техніко-тактичних процесів.

Виходячи з того, що в жіночому футболі ігрові завдання по великій мірі вирішуються за допомогою індивідуальних техніко-тактичних дій з незначною кількістю групових взаємодій, то в тренувальному процесі дівчаток у віці 12-13 років у техніко-тактичній підготовці юних футболісток

слід приділяти більше часу для удосконалення тактичних умінь. У процесі виконання розвитку технічних прийомів, таким цілям служать групові взаємодії.

Процеси формування та реалізації техніко-тактичних дій включають в себе: сприйняття та аналіз даної ситуації, уявне рішення ігрових задач (визначити вірний спосіб вирішення) і рухову реалізацію рішення.

Ігрові ситуації як правило можуть вирішуватися за допомогою індивідуальних, а особливо групових командних техніко-тактичних дій юних футболісток. Особливо найчастіше для вирішення важливих ігрових ситуацій застосовуються групові взаємодії, що є головною ознакою футболу як ігрового командного виду спорту, який характеризується застосуванням до вирішення тактичних завдань різних груп футболісток, що складається з двох-трьох та більше гравців, за допомогою головного технічного елемента, передач м'яча. При цьому індивідуальні техніко-тактичні дії юних футболісток удосконалюються при застосуванні будь яких вправ, як командних, так і групових.

1.4. Застосування групових взаємодій у ігрових ситуаціях

Фазами ігри у футболі як правило слід вважати атаку та захист, які діляться на менші частини - ігрові відрізки, під час яких команди вирішують локальні тактичні завдання, наприклад, перехід від атаки до захисту, організація атаки і т.д. У свою чергу, фази та ігрові відрізки гри складаються з низки ігрових ситуацій. На думку фахівців [13, 15 та ін.], ігрова ситуація - це момент, який створюється низкою факторів, під час якого юні футболістки повинні вирішити певне завдання.

Низка фахівців [12, 21 та ін.] розглядають ігрові ситуації як певний ігровий момент з певним розташуванням у ньому футболісток з м'ячем, а також суперників та партнерів по команді, який виникає під час ігри в конкретній зоні поля та у певний ігровий час.

Ігрові ситуації визначаються як цілісні, системно організовані дії, які:

- складаються з таких елементів: гравців двох команд та м'яча;
- зазначені вище складові розташовуються на футбольному полі та характеризуються постійною руховою активністю;
- розташування та переміщення гравців та м'яча взаємопов'язані та взаємообумовлені;
- причинами їх розташування та переміщення є цілі нападу та захисту.

Ігрові дії та ситуації, що постійно повторюються, називаються типовими, вони системно присутні в кожній грі, отже рішення різних тактичних завдань повторюється. Дуже важливо знати, які ігрові ситуації найчастіше можуть повторюватися у матчі у певних фазах і відрізках гри, щоб, у наближеному до умов гри тренувальному процесі, знайти правильні варіанти вирішення цих ситуацій [37, 49 та ін.].

На основі вище зазначеного ми знаємо, що ігрові ситуації можуть вирішуватися за допомогою як індивідуальних так групових і командних техніко-тактичних дій юних футболісток. І найчастіше ефективне вирішення ігрових завдань на полі носить груповий характер, який характеризується включенням до вирішення тактичних завдань певної групи юних футболісток, що складається з двох-трьох та більше гравців, за допомогою різних передач.

Фахівці [45; 52] зазначають, що передачі м'яча класифікуються за своїм призначенням (у ноги, на хід, під удар, недодачу, прострільна); по відстані можуть бути короткими на 3-8 метрів, середніми на 10 - 25 метрів, довгими понад 25 метрів; за напрямом бувають поздовжніми, поперек поля, діагональними (прос); за своєю траєкторією бувають низом, верхом або дугою; за способом виконання можуть бути м'якими, різаними та як відкитка; за часом можуть бути запізнілими, своєчасними та ранніми передачами.

Слід відзначити важливі характеристики виконання передач у групових взаємодіях, технічно вірною передача має бути:

- своєчасною за часом (характеризується готовністю обох, або більше партнерів для прийому та передачі м'яча);

- точної (передача м'яча здійснюється в ноги або у вільну зону);
- оптимальною або прийнятною за швидкістю руху м'яча та переміщення гравця;
- потайною від суперника, щоб суперник не зміг передбачити напрямок руху м'яча та гравця.

Фахівці [42, 50], свідчать, що на тренуваннях професійних чоловічих командах приділяється недостатньо або мало уваги грі футболістів без м'яча, а саме відкриванням. Наголошують на важливості пересування футболістів у «трикутнику», що є особливо важливим елементом взаєморозуміння гравців.

Фахівці [12, 30], радять, що на тренуваннях слід застосовувати групові та ігрові вправи, які постійно мають змушувати рухатися гравця, звільнятися від опіки, тобто, вести гру, як «віддав-відкрився». Застосування ігрових вправ з рівними складами сприятиме удосконалювати пересування футболісток від м'яча і до м'яча трикутником, а моделювання епізодів гри по центру на фланзі з підключенням гравців різних амплуа забезпечить більшої різноманітності групових взаємодій гравців.

Відкриття гравців можуть бути вперед - назад, праворуч - ліворуч, у вигляді підстроювання під гравця, за спину суперника, в додачу до свого гравця або хибним [25, 29 та ін.]. За допомогою відкриттів футболіст пропонує свою допомогу гравцеві з м'ячем для вирішення ситуації, а спільно зі своєчасними і точними передачами м'яча швидше долається дистанція на полі до воріт суперника.

Для того, щоб відкритися та отримати м'яч від партнера, слід вміти «читати гру». «Читати гру» це така ж навичка, як і будь-яка інша, якій можна навчитися. Щоб зайняти правильну позицію, гравець повинен оцінити позиції ситуацію та рухи інших атакуючих партнерів та суперників, а також знати здібності навички гравця своєї команди, який володіє м'ячем. Якщо гравець з м'ячем притиснутий суперником і не має простору та можливості (кута) для передачі м'яча через широкі кути, то підтримуючий гравець повинен переміститися на позицію збоку від атакуючого суперника, наприклад, це

може бути трохи або значно позаду або навіть попереду захисника, але під кутом в основному убік захисника. Якщо гравець з м'ячем дійсно має простір або можливість для просування м'яча вперед, то цей гравець, що підтримує, може зайняти більш висунуту позицію, яка може або дасть можливість навіть знаходитися позаду суперника. Це відносно прості рішення, які потрібно приймати за умови, що гравцям допомагають та сприяють розпізнати ці ситуації [16, 33 та ін.].

Як було сказано вище нам зрозуміло, що групові техніко-тактичні дії комплектуються з комбінацій і стандартних положень, а потім ігрових епізодів. У зв'язку з цим вирішуються ігрові ситуації при атаці за сприянням групових взаємодій здійснюється на основі застосування наступних комбінацій, таких як гра в «стінку», «схрещення», «перепустка м'яча», «забігання». Для групових взаємодій в захисті здійснюється протидія таким комбінаціям як гра в «стінку», «схрещення», «перепустка» м'яча через підказку, діагональну страховку та страховку уступом. Причому всі або більшість групових взаємодій складаються з індивідуальних техніко-тактичних дій як з м'ячем, а й без м'яча. Головними та важливими індивідуальними тактичними діями гравця без м'яча в атаці є відкривання, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля, а при захисних діях: позиційний захист, перехоплення та гра на випередження [12, 37 та ін.].

На основі всього вище нами сказаного, групова тактична дія характеризується як цілісно системно-організовану дію, до складу якої входять узгоджені індивідуальні техніко-тактичні дії групи гравців, спрямовані на покращення ігрової ситуації.

Фахівці [26, 30] констатують, що специфічність групових техніко-тактичних дій ґрунтується на тому, що дії кожної футболістки мають бути узгоджені у часі та просторі з діями своїх партнерів. Також зазначається, що успішність узгодження дій футболісток залежить від однакового бачення та взаєморозуміння групи гравців до ігрової ситуації.

Для прийняття актуальних рішень та подальшого виконання і використання успішних техніко-тактичних дій у грі слід формувати у юних футболісток вміння правильно уявляти та оцінювати ігрові ситуації, у зв'язку з чим ряд фахівців [1, 12, 16] наголошують на необхідності класифікувати ігрові моменти з виділенням їх значущих ознак.

Так, М. Біл [4] у своїй роботі поділяє ігрові ситуації на гольові та не гольові і вказує ознаки гольової ситуації:

- команда володіє м'ячем;
- у зоні гольового удару знаходиться хоча б один гравець команди;
- гравець №1 володіє м'ячем;
- гравець №2 відкритий;
- зона удару по воротах вільна.

Зазначені ознаки можуть розглядатися з зворотної сторони, наприклад розглядатися як помилки в захисті, яких слід не допускати.

Фахівці [12, 33] зазначають, що у групових тактичних діях беруть участь як мінімум дві або більше футболісток однієї команди, а саме футболістка, яка володіє м'ячем та футболістка, з якою відбувається взаємодія за допомогою передачі м'яча. Разом з цим їм чинять опір дві суперниці. З огляду на це фахівці вважають, що ігрова ситуація «2 на 2» є основою виникнення всіх можливих варіантів ігрових ситуацій, що виникають за допомогою розташування футболісток на футбольному полі та положення м'яча. Метою та головним аспектом атакуючих дій гравців є забезпечення чисельної переваги, тобто із ігрової ситуації «2 на 2» створити ситуацію «2 на 1».

У зв'язку з цим, в ігровій ситуації «2 на 2» фахівцями було виділено важливі ознаки з урахуванням того, що до гравця, який володіє м'ячем, захисник не скоротив дистанцію для відбору м'яча:

1. Розташування захисників стосовно атакуючого гравця без м'яча:
 - а) близько до гравця (опіка);
 - б) на відстані, але ближче до центру;
 - г) з відривом, але ближче до флангу.

2. Розташування захисника по відношенню до атакуючого гравця з м'ячем:

- а) на відстані, але ближче до центру;
- б) з відривом, але ближче до флангу.

Вивчаючи ігри футболістів у віковому цензі від 7 до 18 років, Майкл Біл [4] зазначає, що базовою ігровою ситуацією у футболі є «1 на 1», де використовуються лише індивідуальні техніко-тактичні дії для реалізації цієї ситуації. Коли ситуація «2 на 1», відзначається як ситуація, що найчастіше зустрічається у футболі.

Для розробки методики розвитку ігрового мислення була створена класифікація звиділенням інших ознак ігрової ситуації: розподіл футбольного поля на зони, кількість варіантів вирішення, умови виникнення (стандартні положення або в ігрових епізодах), фази гри (атакуючі, оборонні дії), умови дії гравця (з м'ячем без м'яча). Ця класифікація ігрових ситуацій досить докладно відображає особливості футбольної гри.

Таким чином, ігрова ситуація характеризується як ключовий ігровий момент з певним розташуванням у ньому футболіста з м'ячем, а також суперників та партнерів по команді, який виник під час матчу у конкретній зоні поля та у певний час. При реалізації ігрових ситуацій застосовуються наступні комбінації в атаці, як гра в «стінку», «схрещення», «перепустка м'яча», «забігання», при обороні: підкат, діагональну страховку та страховку уступом. При цьому нами було виділено ключові індивідуальні техніко-тактичні дії без м'яча при атаці, такі як відкривання, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля, а при обороні: блокування, перехоплення та гра на випередження. На нашу думку, у тренувальному процесі професійних футболісток приділяється недостатньо уваги відкриванням гравців, а у дитячому віці так особливо.

Також ми виявили, що у групових техніко-тактичних діях, дії кожної футболістки повинні бути узгоджені в часі та просторі з діями своїх гравців, а також однаково розуміння ігрової ситуації, що склалася, є запорукою

успішних техніко-тактичних взаємодій. При цьому якоїсь загальноприйнятої класифікації ігрових ситуацій з виділенням значущих ознак ми не знайшли, але в літературі зазначається, що ігрові ситуації «2 на 1» та «2 на 2» як групові техніко-тактичні дії на футбольному полі зустрічаються досить часто.

1.5. Методи та засоби техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років

Головним засобом у підготовці футболісток 12-13 років є фізичні вправи, які характеризуються, що забезпечують рухові дії, які є спеціально підібраними та застосовуваними для здійснення та реалізації конкретного завдання.

На основі завдань підготовки та особливостей футболу поділяють всі засоби на специфічні (вправи з м'ячем) і не специфічні (вправи без м'яча). Класифікація основних засобів і методів тренування у футболі для техніко-тактичного забезпечення та удосконалення ігрових дій футболісток 12-13 років відносяться змагальні та спеціальні вправи. За допомогою спеціальних вправ можна дозувати вплив більш цілеспрямовано та продуктивно, ніж у змагальних.

Головними засобами та методами тактичної підготовки є виконання спеціальних та змагальних засобів або, інакше, тактичних вправ, які характеризуються.

1. Метою під час виконання зазначених вправ є розв'язання тактичних завдань

2. У вправах моделюються окремі техніко-тактичні прийоми та ігрові ситуації;

3. За потреби імітуються і зовнішні умови змагань. Тактичні вправи практикуються в полегшених, ускладнених і максимально наближених до змагань умов.

На думку Г.А. Лисенчука [28], використання у тренувальному процесі

футболістів великої кількості вправ, які удосконалюють тактичні вміння спільно з технічними прийомами, сприятиме до підвищення спортивного результату.

Метод характеризується як спосіб досягнення поставленої мети. Для освоєння то оволодінні техніко-тактичних процесів можна використовувати ряд словесних, наочних і практичних засобів і методів підготовки. Словесні і наочні засоби та методи використовуються упродовж усіх етапів підготовки. Найчастіше використаними практичними методами для удосконалення техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років є ігровий метод та метод вправ, з якого найчастіше застосовуються у тренувальному процесі методи поєднаних впливів та виборчих впливів.

Метод сполучених впливів застосовується в процесі удосконалення в техніці, тактиці з супутнім розвитком фізичних якостей, а відмітною ознакою методу виборчих впливів є напрямок впливу на ті чи інші якості, у нашому випадку направлення на обране удосконалення техніки, тактики футболу або техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років [13, 15].

Також можна відзначити найчастіше застосовуваним методом у техніко-тактичній підготовці футболісток 12-13 років цілісний метод із застосуванням ігрових вправ, де імітуються конкретні ігрові ситуації, які створюються у іграх [33].

Спеціалісти [12, 49 та ін.] зазначають, що більшого результату у тренувальному процесі футболістів 14-15 років ефективно реалізуються методи, які схожі із змагальними вправами та моделюють технічні та тактичні дії, як на змаганнях.

В. М. Платонов [36] стверджує, що практичні значущі методи техніко-тактичної підготовки спираються на моделювання специфічної діяльності футболісток у грі. Розрізняють такі спеціальні методи, що проводяться у тренуваннях без суперника, з умовним суперником, разом із партнером, із суперником.

Метод тренування без суперника бажано використовувати для освоєння

техніки дії та для навчання усвідомленому аналізу зазначених дій. Метод тренування з умовним суперником характеризується застосуванням допоміжного устаткування, до якого відносяться конуси, манекени тощо.

Ключовим методом оволодіння та набуття техніко-тактичними діями футболісток 12-13 років є тренування разом із партнером. Партнер у цьому випадку виступає активним асистентом і сприяє збагаченню техніки та тактики дій. Актуальними засобами тренування в даному методі є групові вправи, які мають великий діапазон різноманітності і характеризуються в основному техніко-тактичною спрямованістю. У цих вправах формуються ключові та належні умови для розвитку та удосконалення необхідних для футболісток тактичних якостей таких як відчуття моменту для початку своїх дій, контакт з партнером, швидкості та точності рухових реакцій, диференціювання дистанційних, тимчасових, м'язово-рухових параметрів взаємодій.

Метод тренування із суперником сприяє та надає можливість детально опрацювати та удосконалювати техніко-тактичні дії в умовах нестачі інформації, часу та простору для вирішення завдань у мінливій ситуації. Зазначені властивості ігрової ситуації із суперником відтворюють характерний емоційний стан і велику напругу близьку до ігрової діяльності футболісток у матчі.

Фахівці [13, 16] зазначають, що саме у методах тренування з суперником і з умовним суперником, у тренувальних та змагальних іграх відбувається удосконалення тактичного мислення футболістки, також наголошується на важливості розбору та аналізу тактичної діяльності у тренувальних та змагальних процесах.

Науковці [12, 33] стверджують, що використання та застосування командних, а особливо групових взаємодій у тренувальному процесі забезпечує не лише ефективність колективних взаємодій, а й рівень індивідуальної технічної підготовленості футболістки.

Проводячи аналіз підготовки молодих футболістів у Іспанії К.Контенеро

[23] встановлює, що футболістки у віці 12-13 років у розділ техніко-тактичної підготовки гравців входить оволодіння всіма, безліччю технічних прийомів ведення гри, удосконалення індивідуальної та групової тактики ведення гри, оволодіння основними принципами командної тактики, удосконалення тактичних дій у ланках та лініях команди, розвиток тактичного мислення.

При цьому в організаційно-методичному спрямуванні фахівці [12, 16] вказують, що у віці 12 років футболісти та футболістки повинні лише навчатися основ групових взаємодій.

Аналіз загального складу ігрових дій футболістів віком 12 років показав, що ігрові ситуації вирішуються за допомогою передач м'яча (20,6%), ніж за допомогою індивідуальної техніко-тактичної дії: ведення м'яча (14,5%). Цей факт, свідчить про найчастіше застосування у грі футболістами більшою мірою групових техніко-тактичних дій [51].

У Італії, [37] зазначають, що футболісти 13 років за одну гру виконують 60,1 техніко-тактичну дію, з яких на короткі та середні передачі м'яча припадає 16,3%, а використання ведення м'яча – 15,4%.

Аналіз наукової літератури свідчить [1, 48], що у техніко-тактичній підготовці футболісток 12-13 років доцільно використовувати саме ігрові вправи, оскільки вони створюють реальну ігрову ситуацію. Проаналізувавши літературу, фахівці зазначили, що такі країни як Німеччина, Франція та Голландія здійснюють підготовку юних футболістів через спеціально підібрані та взаємопов'язані ігрові вправи з партнерами у «малих групах». Також наголошується, що у віці 12-13 років на тренуваннях в ігрових вправах пріоритетними є саме групові взаємодії.

На думку деяких фахівців [12; 50] техніко-тактична підготовка є основою змісту підготовчої програми підготовки футболісток 12-13 років, до якої повинні включатися.

1. Індивідуальні атакуючі дії у грі «1 на 1» та групові атакуючі дії у грі «2 на 2»; «3 на 3»; «4 на 4», де використовуються такі техніко-тактичні дії як «відкриття», «забігання», гра в «стінку».

2. Індивідуальні та групові оборонні дії у грі «1 на 1»; «2 на 2»; «3 на 3»; «4 на 4», де захисник повинен контролювати переміщення м'яча та гравців.

3. Індивідуальні та групові дії у грі «7 на 7»; «8 на 8»; «9 на 9», де враховується положення «поза грою» та здійснюється взаємозамінність, персональний та зонний захист.

К. Контанеро [23] відзначає, що в Іспанській футбольній школі вік 12-13 років вважається етапом розвитку, наголос на техніко-тактичній підготовці робиться на взаємодіях гравців на акцент індивідуальній грі.

Навчання та удосконалення групових техніко-тактичних взаємодій захисту проводять спільно з техніко-тактичними взаємодіями нападу, за допомогою чого захисники навчаються «читати» ігрову ситуацію та застосовувати відповідні контр прийоми [46, 52 та ін.].

Отже, [13, 33] відзначають, що першим рівнем техніко-тактичної підготовки є дії, що обумовлюють числову перевагу, наприклад, «2 х 1» і «3 х 2» та примітивні умови єдиноборства. До другого рівня належать техніко-тактичні дії у типових ігрових моментах, де немає переваги атакуючих гравців перед захисниками: «2 х 2»; «3 х 3» і т.д. Тут відбувається вирішення складніших ігрових ситуацій із застосуванням певних награних комбінацій. До третього рівня можна віднести нові ігрові ситуації, з якими футболістка раніше не стикалася, де ухвалення рішень здійснюються на основі творчих здібностей ігрового мислення.

Г. А. Лисенчук [28] зазначає, що при застосуванні методики техніко-тактичної підготовки футболістів мають деякі недоліки у вигляді недостатнього тренування прийняття рішень та цілеспрямованої уваги на розуміння та оцінку ігрової ситуації, у зв'язку з чим, у юних футболістів неповною мірою створюється просторове орієнтування та різнобічність застосування техніко-тактичних взаємодій на тренуванні та під час змагання.

З цього слідує, що техніко-тактична підготовка юної футболістки не повинна перевищувати розвитку її психофізичних якостей та розумових здібностей. Внаслідок чого, групові техніко-тактичні дії слід використовувати

та застосовувати не раніше 10-11 років, а командні техніко-тактичні дії з 13-14 років і не раніше, оскільки до 14 років формується орієнтовна основа ігрової дії [50].

На думку фахівців [12, 36] удосконалення техніко-тактичних дій може бути найефективніше при застосуванні моделювання протидій суперників у тренувальному процесі, де необхідно враховувати та зважати на ігрові ситуації, протиборства нападників і захисників у матчі, що найчастіше повторюються.

Враховуючи все вище сказане, саме для техніко-тактичного удосконалення ігрових взаємодій футболісток 12-13 років використовуються наступні практичні засоби та методи, як змагальні та спеціальні засоби, ігровий метод, цілісний метод, методи сполучених впливів та метод виборчих впливів, що характеризуються:

- метою під час виконання зазначених вправ є розв'язання тактичних завдань;
- у вправах моделюються окремі техніко-тактичні прийоми та ігрові ситуації;
- за потреби імітуються і зовнішні умови змагань.

Можна зазначити, що у тренувальному процесі футболісток 12-13 років пріоритет віддається груповим взаємодіям, які практикуються в полегшених, ускладнених та максимально наближених до змагань умовах, наприклад, як у тренуваннях без суперника, так і з умовним суперником, спільно з партнером, із суперником.

У групових вправах створюються якісні умови для розвитку та удосконалення ключових для футболісток 12-13 років тактичних якостей таких, як почуття моменту для початку своїх дій, контакт з партнером, швидкості та точності рухових реакцій, диференціювання дистанційних, тимчасових, м'язово-рухових параметрів взаємодій, а також створюється можливість детально опрацьовувати і удосконалювати і узагальнити техніко-тактичні дії в умовах нестачі інформації, часу та простору для вирішення

завдань у мінливій ситуації.

Висновок до першого розділу

Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми прийшли до певних висновків, що основним елементом футболу є ігрова дія, яка є результатом психічних процесів і будується на основі тактичних знань, технічних умінь та навичок, на рівні розвитку фізичних якостей і на здібностях тактичного мислення.

Враховуючи, що у футболісток 12-13 років починається період статевого дозрівання, який сприяє морфо функціональним і фізіологічним змінам організму, а координаційні здібності в даному віці для дівчаток є сенситивними, у зв'язку з цим, футболістки значно краще опановують багато техніко-тактичних дій, на відміну від хлопчиків. А інтенсивний розвиток тактичного мислення сприяє тому, що футболістки можуть вирішувати складніші завдання на полі при грі в атаці, обороні та при перехідних фазах, не лише за допомогою індивідуальних техніко-тактичних дій, а й вдало використовуючи групові взаємодії.

Використання групових взаємодій на вирішення ігрових ситуацій є ключовою ознакою футболу як ігрового виду спорту. При цьому ми знаємо, що індивідуальні техніко-тактичні дії удосконалюються при використанні будь-яких вправ як командного характеру, так і групового. Зазначається, що ігрові ситуації «2 на 2» та «2 на 1» на футбольному полі зустрічаються досить часто і вирішуються за допомогою таких основних комбінацій: гра в «стінку», «схрещення», «забігання». При цьому відзначаються найбільш важливі елементи групових взаємодій, на які потрібно приділяти більше уваги у тренувальному процесі футболісток: своєчасні відкривання гравця без м'яча та своєчасна точна передача м'яча.

Аналіз літератури показав, що під час тренувального процесу техніко-тактичної підготовки футболісток віком 12-13 років пріоритет має надаватися

груповим взаємодіям, що удосконалюються у групових вправах без суперника, з суперником, спільно з суперником та партнером. У таких вправах створюються чудові умови для розвитку та удосконалення важливих для футболісток тактичних якостей таких, як відчуття моменту для початку своїх дій, контакт із партнером, швидкості і точності різних реакцій, диференціація дистанційних, тимчасових, м'язово-рухових параметрів взаємодій, а також створення можливостей детально опрацьовувати та розвивати техніко-тактичні дії при умовах малої інформації, простору та часу та для вирішення поставлених задач у не сприятливих ситуаціях. Інакше висловлюючись, групові вправи спрямовані рішення тактичних завдань, у яких моделюються окремі техніко-тактичні прийоми і ігрові ситуації, і навіть за необхідності моделюються і зовнішні умови змагального характеру.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Для розв'язання поставлених нами завдань було проведено дослідження на базі жіночої футбольної команди Антонінська ДЮСШ, до якої входили 16 дівчаток 12-13 років. Досліджувані були розділені на 2 групи: контрольну та експериментальну - по 8 дівчаток у кожній групі. Дослідження проводилося у чотири етапи з квітня по листопад 2023 року.

Першим етапом у нас був теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, який проводився з метою вивчення стану техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років з квітня 2023 року до червня 2023 року.

На другому етапі нашого дослідження, з червня по серпень 2023 року, розроблялася методика застосування групових вправ, що моделює ігрові ситуації, в яких використовувалися певні групові техніко-тактичні дії і комбінації, що забезпечать удосконалення техніко тактичних дій футболісток 12-13 років.

На третьому етапі, який проходив з серпня по листопад 2023 року, нами було проведено педагогічний експеримент з перевірки ефективності розробленої нами методики застосування групових вправ, який мав спрямування на удосконалення техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років. Обидві групи тренувалися 4 рази на тиждень по 1,5 години. У контрольній групі техніко-тактична підготовка реалізовувалась з урахуванням застосування рекомендованої програми підготовки Антонінської ДЮСШ, а в експериментальній групі техніко-тактична підготовка виконувалась з урахуванням розробленої нами методики групових вправ. У випробуваних обох груп до початку та по завершенню педагогічного експерименту ми провели тестування з фізичної та технічної підготовленості футболісток 12-13 років, а також проводили педагогічне спостереження групових техніко-

тактичних дій юних футболісток у вправі «2 x 2» та у двосторонній грі «7 x 7».

На четвертому заключному етапі дослідження, який проводився з листопада по грудень 2023 року, було проведено обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, на підставі яких було зроблено висновки щодо ефективності розробленої методики групових вправ, а також зформульовано результати нашого дослідження.

2.2. Методи дослідження

У роботі використовувалися такі методи:

- Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- Педагогічне тестування;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Методи математичної статистики.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

За даними теоретичного аналізу літератури було визначено поняття «техніко-тактична дія», «групова тактична дія», виявлено спрямованість техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років, її особливості та розглянуто основні засоби та методи даної підготовки. У ході роботи було проаналізовано 52 літературних джерела, з яких зарубіжних – 10.

2. Педагогічне тестування.

Педагогічне тестування застосовувалося щоб визначити рівень фізичної і технічної підготовленості футболісток 12-13 років. Тести та нормативи взяті з програми вступних випробувань індивідуального відбору до Антонінської ДЮСШ для вступників на проходження спортивної підготовки за видом спорту «футбол». Ми взяли нормативи для зарахування до груп на тренувальному етапі 2-го року навчання.

Для визначення рівня фізичної підготовленості футболісток 12-13 років використовувалися такі тести:

- біг на 30 м з високого старту (с), враховувався найкращий результат із двох спроб;

- стрибок у довжину з місця (см), враховувався найкращий результат із трьох спроб;

- потрійний стрибок (см), враховувався найкращий результат із трьох спроб;

- кидок набивного м'яча 1 кг через голову (см), враховувався найкращий результат із трьох спроб.

Для визначення рівня технічної підготовленості футболісток 12-13 років використовувалися наступні випробування:

1. Короткий пас

Передачі м'яча виконуються з лінії не ближче 4 метрів (відзначається фішками) в лаву, м'яч, що відскочив, може бути зупинений будь-яким способом, крім рук, також передачі можна виконувати в один дотик. Якщо м'яч не повернувся до лінії удару або полетів, то використовується запасний м'яч. У тої, хто займається, є 30 секунд для виконання вправи, будь-який контакт з лавкою йде в залік при правильному його виконанні. За кожен правильно виконаний пас нараховується — 3 бали. Максимальна кількість балів — 60.

2. Пенальті

М'яч встановлюється на 11-метрову точку, удар виконується з розбігу будь-якої довжини, підйомом або внутрішньою стороною стопи. У ворота встановлюються прив'язні ремені, які ділять кожен сектор воріт певну кількість балів за влучення. Якщо м'яч відскакує в полі від розділової лінії, спроба повторюється. Якщо м'яч відскочив від каркасу воріт або від розділових ліній і влучив у ціль — спроба зараховується. Якщо м'яч відскочив від каркасу воріт і не влучив у ціль — спроба вважається як промах. Виконується три спроби, результати підсумовуються. Максимальна кількість балів — 60. На (рис 1) вказані бали за влучення упевний сектор воріт.

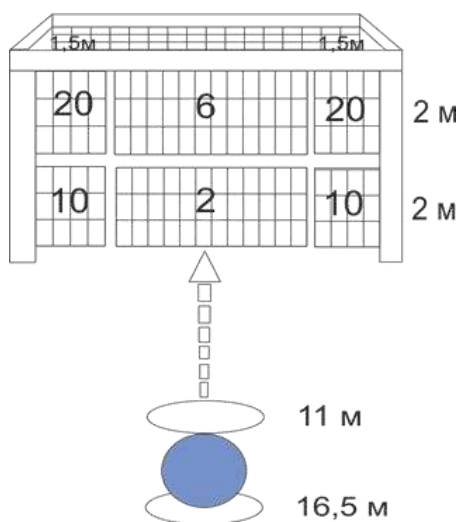


Рисунок 1 – Бали за влучення у ворота у тесті пенальті.

3. Пас верхом

Верхня передача виконується по нерухомому м'ячу з відстані 15 метрів у виділений квадрат розміром 6 x 6 фішками. Удар виконується внутрішньою стороною підйому, якщо м'яч падає на землю (підлогу) раніше, то вважається, як промах. М'яч потрапляє в лінію квадрата або квадрат вважається, як потрапляння. Удар виконується однією ногою або двома, зараховується правильний удар та точне влучення - 15 балів, кількість спроб - 4. Максимальна кількість балів - 60.

4. Дриблінг

М'яч знаходиться на лінії старту, за сигналом футболістка починає виконувати вправу, а тренер вмикає секундомір. Виконується ведення підйомом до 3-х стійок, після потрібно пробігти між ними (внутрішнім і зовнішнім боком стопи або підйомом), потім виконується передача м'яча в лаву, а м'яч, що відскочив, береться під контроль (рис. 2). Далі виконується дриблінг між стійками, обійшовши конус розташований на розі майданчика, м'яч ведеться прямо до наступного конуса. Оббігши конус, потрібно виконати передачу між стійками (2 метри) з відстані 5 метрів, потім стійки оббігати зліва або з права, береться м'яч під контроль, і гравець повинен фінішувати з місця старту. Проводиться дві спроби та зараховується кращий час. Час заокруглюється до цілого в меншу сторону, наприклад - 21,9

закругляється до 21 секунди. Максимальна кількість балів - 60.

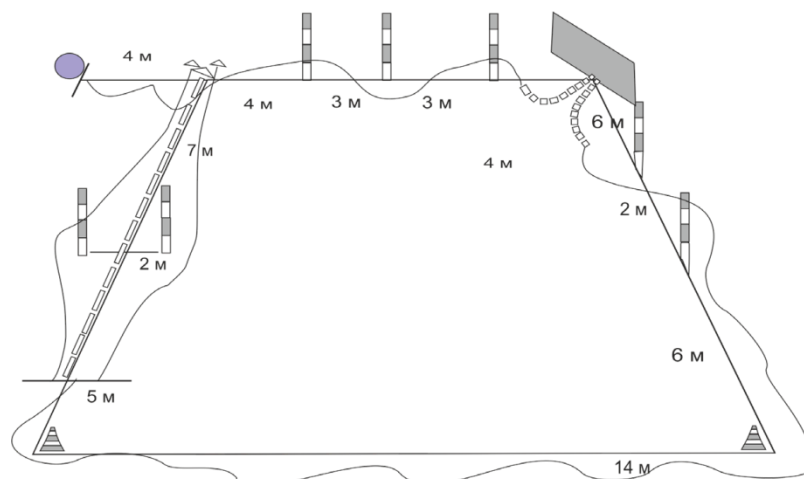


Рисунок 2 – Тест дриблінг

2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося для дослідження та виявлення показників групових техніко-тактичних дій в атаці футболісток 12-13 років експериментальної та контрольної групи у вправі «2 х 2» та у двосторонній грі «7 х 7» (6 польових гравців, 1 - воротар).

Вправа «2 х 2» проводилася на майданчику розміром 20х30 метрів, завданням футболісток було за допомогою їхніх взаємодій завести м'яч за лицьову лінію майданчика суперників. Завдання вважалося виконаним, якщо футболістка заходила за лінію за допомогою м'яча. Вправа тривала 5 хвилин і розпочиналася з передачі м'яча зі своєї лінії. Команда, що оборонялася, в момент розіграшу повинна була розташовуватися від атакуючих гравців не ближче 9 метрів. Якщо м'яч залишав майданчик або захисники відбирали м'яч, виконання вправи зупинялося, команда, яка заволоділа м'ячем, розігрувала м'яч від своєї лінії та починала проводити атакуючі дії. Вправа проводилася у формі змагань між 4 командами експериментальної групи та 4 командами контрольної групи в одне коло. Кожна команда зіграла по три гри.

Ми відзначали такі середні показники ігрових дій футболісток контрольної та експериментальної групи за гру:

- загальна кількість передач однієї команди;
- кількість точних передач (точною передачею вважалася та, що дійшла до партнера, і м'яч був під контролем, не перехоплений і не вибитий суперником);

- коефіцієнт ефективності передач, який розраховувався за формулою:
кількість точних передач / загальну кількість передач x 100 (1)

- загальна кількість атак (вважалися атаки зі втратою м'яча, а також завершені результативно);

- кількість успішних атак;
- коефіцієнт ефективності атак, який розраховувався за формулою:
кількість успішних атак / загальна кількість атак x 100 (2)

Двостороння гра «7 на 7» (6 польових гравців, 1- воротар) проводилася на майданчику розміром 55 м x 35м з воротами розміром 5 x 2 м. Тривалість гри складала два тайми по 25 хвилин, кожна команда мала по 2 запасних гравця, проводилися зворотні заміни. На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилося по дві гри.

Ми відзначали наступні середні показники ігрових дій футболісток 12-13 років контрольної та експериментальної групи за гру:

- загальна кількість передач однією команди;
- кількість точних передач (точною передачею вважалася та, що дійшла до партнерки, і м'яч був під контролем, не перехоплений і не вибитий суперником);

- коефіцієнт ефективності передач, який розраховувався за формулою:
кількість точних передач / загальна кількість передач x 100 (3)

- кількість передач на хід (передача вважалася виконаною на хід, якщо футболістка перебувала у русі до воріт суперника і перед нею був вільний простір не менше 7 метрів);

- кількість точних передач на хід;
- коефіцієнт ефективності передач на хід, розраховувалося за формулою:

кількість точних передач на хід / загальна кількість передач на хід $\times 100$ (4)

- коефіцієнт агресивності, розраховувався за формулою:

кількість передач на хід / загальна кількість передач на $\times 100$ (5)

- коефіцієнт ефективної агресивності, розраховувався за формулою:

кількість точних передач на хід / загальна кількість точних передач $\times 100$ (6)

3. Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент тривав з серпня по листопад 2023 року для практичного обґрунтування ефективності розробленої нами методики застосування та використання групових вправ в удосконаленні техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років.

Педагогічний експеримент реалізовувався на жіночій футбольній команді Антонінської ДЮСШ, до якої входили 16 дівчаток 12-13 років. Дівчата були розбиті на 2 групи: контрольну та експериментальну – по 8 осіб у кожній. Обидві групи тренувалися 4 рази на тиждень по 1,5 години, всього було проведено 68 тренувальних занять. Відмінності тренувального процесу полягали та ґрунтувались в тому, що в контрольній групі техніко-тактична підготовка здійснювалася на основі застосування та використання рекомендованої програми підготовки Антонінської ДЮСШ, а в експериментальній групі техніко-тактична підготовка реалізовувалась на основі розробленої нами методики групових вправ дівчаток 12-13 років.

4. Методи математичної статистики.

Для аналізу отриманих експериментальних даних використовувалися методи математичної статистики, з яких обчислювалися наступні показники:

- середня арифметичне (\bar{X});
- похибка середньої арифметичної ($\pm m$);
- середнє квадратичне відхилення (δ);
- достовірність відмінностей результатів за t – критерієм Стьюдента;
- рівень значущості ($p < 0,001$, $p < 0,01$ та $p < 0,05$).

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ГРУПОВИХ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ

3.1. Зміст методики групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років на тренувальному етапі

На підставі аналізу досвіду українських та закордонних фахівців у процесі роботи з літературними джерелами, ми дійшли висновку, що у тренувальному процесі футболісток 12-13 років удосконалення техніко-тактичних дій повинно здійснюватися у групових вправах з чисельною перевагою атакуючих гравців («2 х 1», «3 х 2») і з рівною кількістю атакуючих гравців і захисників («2 х 2»), які спонукають до одночасного удосконалення технічних прийомів, а також тактичних умінь і навичок, з освоєнням та закріпленням таких комбінацій, як гра в «стінку», «схрещення», «забігання».

Групова техніко-тактична дія складається із індивідуальних дій кількох футболісток 12-13 років, від яких залежить результативність і ефективність групової взаємодії. Важливими індивідуальними діями футболісток є відкривання гравця та передача м'яча, на основі яких була нами розроблена наша методика, до якої увійшли 35 групових вправ, що дозволяють відпрацьовувати та оволодіти технічні прийоми із спільним здійсненням тактичної підготовки футболісток 12-13 років в атаці і захисті. У середньому на одному занятті використовувалося від 5 до 8 вправ.

На початку кожного тренувального заняття проводилася теорія на протязі 10-15 хвилин, де пояснювалося значення своєчасних, узгоджених відкривань (які вони бувають, для чого використовуються і як) та передач м'яча (які мають бути), і як вони застосовуються в комбінаціях «стінка»,

«схрещування», «забігання». Пояснювалися основні принципи у відкриваннях під гравця: постійна зміна позиції (віддав - відкрився), прагне створити як мінімум три адреси для гравця з м'ячем (попереду, з заду та з боку).

Займаючись за нашою методикою, ми розробили рекомендації до неї.

1. Всі вправи, що виконуються в один бік - однією ногою, а в іншу сторону повинні виконуватися - іншою ногою.

2. Кількість повторень, серій та часу виконання вправи залежить від рівня підготовленості футболісток.

3. Між серіями виконувати перерву трохи більше 3 хвилин;

4. Відпочинок між серіями та повтореннями має бути активне (жонглювання м'ячем).

5. Вправи проводяться з поступовим збільшенням швидкості пересування футболісток.

6. Тренером регулюється опір захисників (пасивний, активний).

7. У тренувальному занятті можна використовувати вправи з кожної груписпільно.

8. Наприкінці тренувального заняття рекомендується проводити короткудвосторонню гру.

Вправи були побудовані за принципом поступовості - від простого до складнішого та поділені на 4 групи:

Перша група вправ спрямована на окреме відпрацювання значних для групової взаємодії індивідуальних техніко-тактичних процесів. У цих вправах відпрацьовуються різні види своєчасних та прийнятних за швидкістю відкривань гравця без м'яча та точні, своєчасні та прийнятні за силою передачі м'яча.

До цієї групи входять наступні вправи.

1. На місці в парах на відстані 10-15 метрів виконуються передачі м'яча у два дотики. Першим дотиком приймається м'яч внутрішньою стороною стопи, в цей момент партнерка відкривається в вправо або в вліво для

прийому м'яча, другим дотиком їй в слід направляється передача, яка обробляється на хід без втрати швидкості. Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 10 повторень - 30-40 секунд для кожної футболістки.

2. Така ж сама вправа, як і перша, тільки виконується перше хибне відкривання у бік, а потім лише справжнє відкривання у протилежний бік. Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 10 повторень - 30-40 секунд для кожної футболістки.

3. Робота в парах на місці, відстань 10-15 метрів. Футболістка без м'яча виконує відкривання на додачу від фішки, тобто з місця прискорюється до гравця з м'ячем на 2-3 метри вперед, відіграється в один дотик і вмиль повертається назад. Виконувати вправу необхідно по черзі правою та лівою ногою. Рекомендація, проводити вправу по 2-3 серії по 10 повторень - 30-40 секунд для кожної футболістки.

4. Та ж сама робота в парах на відстані 10-15 метрів. Футболістка без м'яча виконує хибне відкривання до гравця на 1,5 метра, напарниця робить передачу вперед за спину захисника (фішки), під час замаху ногою футболістка без м'яча виконує ривок вперед за м'ячем, оббігаючи «суперника» з іншого боку, не з того боку, де була передача м'яча. Виконувати вправу з різних боків по черзі. Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 10 повторень - 30-40 секунд для кожної футболістки.

5. Вправа у четвірках у два торкання, відстань 10-15 метрів між двох фішок, по двоє гравці з кожного боку. Виконується відкривання футболістки, як і в першій вправі, без м'яча в будь-який бік від «суперника», їй спрямовується передача, яка обробляється собі на хід. Другим дотиком м'яча виконується передача, футболістці яка відкрилася, з наступним переміщенням на місце передачі м'яча. Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 3-5 хвилин кожна.

6. Те ж, що було у п'ятій вправі, тільки виконується перше хибне відкривання в бік, а потім тільки щире відкривання в протилежний бік. Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 3-5 хвилин.

7. Вправа у четвірках, встановлюється фішки у вигляді ромба, 10 метрів відстань від однієї до іншої. Біля кожної фішки по одній футболістці завдання гравців: «відстрибнути» від фішки, прийняти м'яч у ближню ногу в русі, віддати передачу далі. Виконувати вправи в обидві сторони. Рекомендується проводити вправу по 1-2 серії по 3-5 хвилин у кожную сторону.

8. Відстань між фішками 20 метрів, між ними в центрі встановлюється ще одна для орієнтуру, вправа виконується у два торкання. З одного боку два гравці, в центрі та з іншого боку по одному гравцю. Там, де дві футболістки, починається виконання вправи з ведення м'яча 2 метри, у цей момент, футболістка в центрі відкривається в будь-який бік боком і приймає м'яч першим торканням собі на хід, потім виконує передачу м'яча в інший бік і на прискоренні біжить у бік, від якого прийшов м'яч. Футболістка, яка віддавала м'яч, що відкрилася в центрі, біжить на її місце та відкривається. Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 3-5 хвилин.

9. Таж сама вправа, що і восьма, тільки в центрі встановлюється дві фішки і передача м'яча центрального гравця йде в стінку, через фішки (1,5-2 метри), повертається центральний гравець, на місце рухається (від куди йому прийшла передача) . Рекомендується проводити вправу по 2-3 серії по 3-5 хвилин.

10. Вправа в четвірках, виставляється трикутник із фішок. Вправа починається там, де дві людини. Гравець без м'яча №2 відкривається в недодачу, відіграється в один дотик гравцю №1, який віддав передачу. Далі виконується цими гравцями комбінація "стінка" (№1 віддає передачу №2). Гравець №1 завершує рух на місце гравця №2, який приймає першим торканням собі на хід м'яч та віддає наступному гравцю. Виконувати вправу в обидві сторони. Рекомендується проводити вправу по 1-2 серії по 3-5 хвилин у кожную сторону.

До другої групи у нас увійшли вправи спрямовані на удосконалення передачі м'яча та відкривання гравців в комбінаціях без опору суперника.

1. Вправа в парах, футболістки рухаючись полем боком одна до другої з

відривом 10-15 метрів, виконується комбінація «схрещування», тобто футболістка з м'ячем змінює швидкість і напрямок (по діагоналі), її партнерка робить те саме, але м'яч не передається, а продовжується швидкісне ведення.

2. Вправа здійснюється в парах, рухаючись по полю боком одна до одної на відстані 10-15 метрів, футболістка без м'яча виконує хибний рух убік, а потім йде на зближення до гравця. У цей момент футболістка з м'ячем виконує точну передачу м'яча гравцю, що відкрився у ноги, обробляючи собі на хід передачу першим дотиком, гравець продовжує рухатися 2-3 метри на прискоренні убік від партнерки.

3. Теж саме, що і в другій вправі, тільки футболістка, що відкрилася, при зближенні віддає передачу на хід в один дотик «стінка».

4. Теж саме, тільки гравець, що відкрилася, віддає передачу назад на гравця в один дотик і продовжує рух по діагоналі. Гравець приймає м'яч, не втрачаючи швидкості і рухається на прискоренні 2-3 метри теж по діагоналі.

5. Футболістки біжать боком одна відносно одної, потім спортсменка, яка володіє м'ячем, робить передачу вперед і біжить по діагоналі на прискоренні, інша футболістка біжить відразу за м'ячем по діагоналі.

6. Футболістки біжать боком одна відносно одної, потім гравець, який володіє м'ячем, робить чітку передачу на хід другій футболістці і забігає їй за спину. Виконують вправу по черзі.

7. Три футболістки біжать збоку на відстані 10 метрів одна від одної, вправа виконується без зміни місць. Одна із крайніх футболісток віддає передачу центральному гравцю, яка прискорився трохи вперед, отримує м'яч назад, а потім виконує відразу діагональну передачу на хід третій футболістці (гра в «стінку на третього»), яка грає в стінку з центральним гравцем і також виконує діагональну передачу на першу футболістку.

8. Теж саме, як і в сьомій вправі, лише після «стінки на третього» центральній і крайній гравець міняються місцями.

9. Три футболістки біжать збоку на відстані 10 метрів одна від одної,

м'яч у центрального гравця, який після кількох кроків ведення м'яча виконує передачу вперед (на хід) та робить прискорення по діагоналі, наприклад на право. Гравець праворуч біжить на прискоренні за м'ячем, обробляє його, а потім виконує передачу точно вперед і сам біжить ліворуч по діагоналі. Гравець ліворуч рухається за м'ячем, обробляє його, а потім виконує передачу вперед для гравця праворуч і біжить по діагоналі праворуч і т. д.

10. Три футболістки біжать збоку на відстані 10 метрів одна від одної, м'яч у центрального гравця, яка виконує передачу низом на хід по діагоналі на гравця праворуч і біжить на його місце, в той час гравець праворуч обробляє м'яч з ходу і виконує рух вперед по діагоналі на місце центрального гравця, а потім віддає передачу на хід по діагоналі вліво на третього гравця і біжить на її місце. Третій гравець обробляє м'яч на ходу і біжить вперед по діагоналі на місце центрального гравця і виконує передачу м'яча на хід праворуч.

У всіх вправах другої групи ми рекомендуємо виконувати 1-2 серії по 3-5 хвилин, можна дозволяти після завершення вправи удари по воротах.

У третю групу, ми включили вправи із захисником, який знаходиться в меншості.

1. Вправа «2 на 1» із забіганням та ударом по воротах. Перша гравець починає ведення м'яча у бік захисника, за ним починає рух друга гравець за спиною на відстані 5 метрів, яка потім вибігає з-за плеча в будь-який бік. Гравці починають комбінувати або за допомогою хибного руху гравця без м'яча дезорієнтують захисника. Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин.

2. «Кому м'яч?». Беруть участь дві групи футболісток, які розташовуються ліворуч та праворуч. Перед воротами виходять два гравці, по одній з кожної команди. Тренер стає по центру між двома групами флангових гравців, на власний розсуд, він віддає передачу гравцеві команди праворуч або ліворуч. Гравець починає створювати ситуацію «2 на 1» із нападником своєї команди. Одна з гравців перед воротами стає гравцем, а інша

захисником, дивлячись якій команді зробили передачу. Завдання атакуючих: обіграти захисника застосовуючи переважно комбінації та відкривання, які освоїли, і не обхідно забити гол. Завдання захисника: відібрати м'яч та не дати вдарити по воротах. Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин.

3. «Звільнився з під опіки захисника». Перед воротами знаходиться захисниця та одна атакуючий гравець, якій за допомогою відкриттів намагається відкритись під гравця з м'ячем і отримати передачу. Гравець із м'ячем починає вести м'яч із центру і повинна віддати передачу в момент відкривання гравця, потім йде в обіграш суперника «2 на 1» виконує та удар по воротах. Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин

4. Передача за спину захисниці у ситуації «2 на 1». Гравці розділені на три групи, атакуючі гравці знаходяться з країв обличчям до воріт, а захисники центром спиною до воріт. Вправа виконується у трійках, тренер з центру віддає передачу будь-якому з атакуючих гравців за спину суперника у вільний простір, захисник повинен розвернутися та розпочати захист воріт у ситуації «2 на 1». Атакуючі гравці повинні швидко організувати атакуючі дії та виконати удар по воротах. Кожен із гравців повинен побувати на місці захисника. Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин.

5. Вправа «2 на 1» із завершенням голом у ворота. Вправа проводиться на майданчику 20x12 метрів, у захисниці стоять одні ворота центром, у атакуючих гравців двоє воріт по 2-2,5 метра. Завдання атакуючих гравців: забити якнайбільше голів у ворота за допомогою групових взаємодій. Завдання захисника: перервати атаку, у разі відбору м'яча виконати передачу в одну з двох воріт суперників. Рекомендується виконувати 2-3 серії, в яких для кожної пари гравців по 3 гри. Одна гра триває 1-1,5 хвилин.

6. «Затримай суперника». У середині поля група захисниць із м'ячем, по краях дві групи атакуючих гравців. Перед воротами виходить одна захисниця та одна атакуючий гравець. Захисниця у середині поля на вибір віддає передачу правому або лівому атакуючому гравцю і починає бігти на допомогу своїй центральній захисниці, намагаючись ситуацію «2 на 1» перетворити на

ситуацію «2 на 2». Захисник, який знаходиться перед воротами, повинен затримати атаку двох атакуючих гравців. Завдання атакуючих: діяти швидко і провести атаку з ударом по воротах доки не склалася ситуація «2 х 2». Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин.

7. Вправа «3 на 2» прорив центром. Перед воротами дві нападниці опікуються двома атакуючими гравцями, на середині поля розташовуються за чотирма фішками чотири атакуючі гравці, кожна з м'ячем. Тренер називає ім'я однієї з чотирьох атакуючих гравців, за цим сигналом футболістка має обвести фішку та розпочати атаку у ситуації «3 на 2». Нападники та захисники біля воріт змінюються місцями доки всі м'ячі не будуть використані, потім змінюються група в зоні воріт із групою атакуючих гравців, що знаходяться на середині поля. Рекомендується виконувати вправу по 3 серії для кожної трійки гравців.

8. Вправа «3 на 2» із затримкою суперниці. Двоє гравців перед воротами захисник та нападник. У середині поля по краях розташовуються атакуючі гравці, у середині — центральний півзахисник, що захищається. Тренер із середини поля виконує передачу нападнику, крайні гравці підключаються до атаки і за допомогою взаємодій намагаються якісно завершити атаку ударом за ситуації «3 на 1». Завдання захисника: стримати атаку, поки другий гравець, що захищається, не прийде на допомогу. Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин.

9. Вправа «3 на 2» із підключенням крайнього гравця. Перед воротами два захисники, а перед ними одна нападник, по краях праворуч та ліворуч стоять по одному атакуючому гравцю, в середині поля гравець із м'ячем починає виконувати ведення м'яча. Нападнику потрібно відірватись від захисника (обидва захисники починають рух вперед разом із нападником) до другого атакуючого гравця в недодачу і першим торканням віддати вправо або вліво своєму гравцю. Розпочинається атака «3 на 2». Завдання атакуючих: забити гол, застосовуючи різні комбінації. Завдання захисників: відібрати м'яч, не дати змоги забити гол. Всі гравці по парах змінюються місцями з

крайніми гравцями, а ті що атакують, з захисниками і двома іншими атакуючими гравцями. Рекомендується проводити вправу по 8-10 хвилин.

10. Вправа «3 на 2» із взяттям воріт. Вправа проводиться на майданчику 20x25 метрів, у захисників стоять одні ворота, у атакуючих гравців двоє воріт по 2-2,5 метра. Завдання атакуючих гравців: забити якнайбільше голів у ворота за допомогою групових технічних взаємодій. Завдання захисників: перервати атаки нападників, у разі відбору м'яча виконати передачу в одні із двох воріт суперниць. Виконується 2-3 серії, у якій кожної пари гравців по 3 гри. Тривалість однієї гри складає 1-1,5 хвилини.

До четвертої групи, ми включили вправи при рівній кількості захисників та атакуючих гравців:

1. Вправа «2 на 2» за чотирьох нейтральних гравців. Майданчик: 20x25 метрів, два захисники і два атакуючі гравці в центрі. На кожній із сторін майданчика розташовуються чотири нейтральні гравці, які грають за пару, що володіє м'ячем, а також які можуть пересуватися вздовж лінії. Гравець із м'ячем може робити передачу своїй партнерці або використовувати чотирьох нейтральних, які повертають м'яч назад парі, від якої вони його отримали. Виконується 2-3 серії, у якій кожної пари гравців по 3 гри. Тривалість однієї гри складає 1-1,5 хвилин.

2. Вправа «2 х 2» із двох зон з атакою на ворота. Два гравці ближче до середини поля (зона один) - одна захисник і одна гравець, що атакує, і двоє гравців (захисник і атакуючий) ближче до воріт (зона два). Ці дві зони обов'язково розділені фішками. Захисник і атакуючий гравець із зони два не можуть заходити до іншої пари гравців до зони один. Тренер із середини поля віддає передачу атакуючому гравцю, який відкрився, до зони один, атакуючий гравець, щоб почати атаку «2 х 2» і зайти в зону два, повинен віддати передачу другому гравцю. Захисники із зони один також можуть увійти в зону два для допомоги своєму партнеру захиснику. Мета цього завдання: комбінувати за допомогою великої кількості передач для створення ситуації із схеми «2 х 2» в «2 х 1» з ударами по воротах. Атакуючі гравці стають

захисниками, захисники йдуть на місце атакуючих гравців. Рекомендується проводити вправу 8-10 хвилин.

3. Вправа «2 x 2» при чотирьох нейтральних гравцях із двома воротами. Майданчик: 20x25 метрів, дві пари гравців знаходяться та розташовані в центрі, кожна захищає свої ворота, за межами бічних ліній знаходяться по двоє гравців нейтральних з м'ячами.

Тренер називає ім'я нейтрального, який вводить м'яч у гру, пари гравців повинні швидко зреагувати та почати атаку/захист воріт. Вправа триває доки всі чотири м'ячі не будуть задіяні, після четвірки гравців змінюються із четвіркою нейтральних. Виконується 2-3 серії, у якій кожної пари гравців по 3 гри.

4. Вправа «2 x 2» із чотирма маленькими воротами. Майданчик: 20 x 25 метрів. Завдання пари гравців забити м'яч в одні із двох воріт суперника. Виконується 2-3 серії, у якій кожної парі гравців по 3 гри. Тривалість однієї гри - 1 хвилина.

5. Вправа «акваріум 2 x 2». Майданчик: 30 x 20 метрів, у середині майданчика дві пари гравців, кожна захищає свої ворота. За межами бічних ліній перебувають по двоє гравців нейтральних, один м'яч перебуває у грі. Атакуючий гравець, який із м'ячем може зробити передачу своєму партнеру та або використувувати чотирьох нейтральних, які обов'язково повертають м'яч назад парі, від якої вони його отримали.

Завдання: із допомогою даної комбінацій необхідно забити якнайбільшу кількість м'ячів у ворота суперника. Виконується 2-3 серії, у якій кожної парі гравців по 3 гри. Тривалість однієї гри складає 1-1,5 хвилини.

Використання та виконання запропонованих вправ першої та другої групи здійснювалося потоковою та позмінною формою організації вправ.

Виконання технічних вправ третьої та четвертої групи здійснювалося за допомогою групової форми організації вправ (переключення від атакуючих дій до захисних) із використанням ігрового та змагального методу.

3.2. Результати педагогічного експерименту та їх обговорення

При проведенні нашого дослідження в обох групах на початку і після завершення педагогічного експерименту ми провели тестування для визначення їхнього рівня фізичної та технічної підготовленості футболісток 12-13 років, а також реєструвалися показники групових техніко-тактичних взаємодій футболісток у вправі «2 х 2» та у двосторонній грі «7 х 7». Результати тестування на початку педагогічного експерименту ми представили у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості футболісток 12-13 років в досліджуваних групах до початку педагогічного експерименту

| Тест | ЕГ | | КГ | | t | t _{кр} | P |
|---------------------------------|------------|-------|-----------|-------|------|-----------------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Біг на 30 м (с) | 4,89±0,04 | 0,07 | 4,96±0,05 | 0,06 | 0,26 | 2,14 | ≥0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 182,8±3,12 | 8,11 | 183,1±2,6 | 6,36 | 0,38 | 2,14 | ≥0,05 |
| Потрійний стрибок з місця (см) | 596,9±5,17 | 12,83 | 595±4,7 | 10,48 | 0,52 | 2,14 | ≥0,05 |
| Кидок набивного м'яча 1 кг (см) | 434,1±11,9 | 32,55 | 433,7±9,8 | 26,68 | 0,08 | 2,14 | ≥0,05 |

Порівнюючи результати та проаналізувавши тести фізичної підготовленості досліджуваних футболісток 12-13 років обох груп ми дійшли висновку, що рівень фізичної підготовленості футболісток 12-13 років перебуває на середньому рівні.

Результати технічної підготовленості показали, що футболістки 12-13 років обох груп виконують за 30 секунд у середньому 12 коротких передач, що відповідає в нормативах оцінки «задовільно» - з 10 до 14 передач включно. Відповідає зазначеній оцінці та середня сума отриманих балів у вправі «пенальті» - 33 бали в експериментальній та 31 бал у контрольній групі, що є низьким показником. У тестових вправах «пас верхом» та «дриблінг» результати обох груп відносяться до середньогорівня (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості футболісток 12-13 років в експериментальній та контрольній групах до початку педагогічного експерименту

| Тест | ЕГ | | КГ | | t | t _{кр} | P |
|-----------------------|-----------|------|-----------|------|------|-----------------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Короткий пас (рази) | 12,2±0,71 | 1,86 | 11,9±1,21 | 2,53 | 0,17 | 2,14 | ≥0,05 |
| Пенальті (сума балів) | 32,9±2,38 | 5,13 | 31,2±2,28 | 5,32 | 0,49 | 2,14 | ≥0,05 |
| Пас верхом (рази) | 2,5±0,35 | 1,11 | 2,8±0,29 | 1,12 | 0,29 | 2,14 | ≥0,05 |
| Дриблінг (с) | 29,1±1,19 | 3,18 | 28,9±1,31 | 3,15 | 0,24 | 2,14 | ≥0,05 |

Наведені вище таблицях тестові результати, які переконливо свідчать про те, що рівень фізичної і технічної підготовленості футболісток 12-13 років між експериментальною та контрольною групами на початку педагогічного експерименту (вихідні дані) не мали достовірних розбіжностей за t- критерієм Стьюдента, тому групи цілком можна вважати однорідними.

Не спостерігалось також достовірних розбіжностей і у результатах групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років у вправі «2 х 2» (табл. 3)

Таблиця 3

Показники групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років у вправі «2 х 2» на початку педагогічного експерименту

| Групові дії | ЕГ | | КГ | | t | t _{кр} | P |
|-----------------------------|------------|------|------------|------|------|-----------------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Передачі м'яча (рази) | 48,9±1,38 | 3,34 | 49,6±1,42 | 2,92 | 0,48 | 2,14 | ≥0,05 |
| Точні передачі м'яча (рази) | 21,9±0,88 | 2,09 | 22±1,87 | 3,09 | 0,39 | 2,14 | ≥0,05 |
| Ефективність передач % | 46,15±1,86 | 4,21 | 45,24±1,21 | 2,47 | 0,19 | 2,14 | ≥0,05 |
| Атаки (рази) | 12,27±0,55 | 1,22 | 13,04±0,53 | 1,36 | 1,36 | 2,14 | ≥0,05 |
| Успішність атаки (рази) | 2,61±0,47 | 1,34 | 2,9±0,73 | 1,21 | 0,61 | 2,14 | ≥0,05 |
| Ефективність атак % | 20,42±3,86 | 8,78 | 21,16±3,51 | 7,82 | 0,29 | 2,14 | ≥0,05 |

Футболістки 12-13 років з контрольної і експериментальної груп за 5 хвилин проведення вправи здійснили приблизно, майже рівну кількість передач м'яча - 49,6 (КГ) та 48,9 (ЕГ). Дівчатка обох груп не відрізнялися і в кількості виконаних точних передач, яка склала в експериментальній групі - 21,9 передач, а в контрольній групі - 22 точні передачі м'яча. Ефективність передач при виконанні вправи була в обох груп майже однакова - 46,15% в експериментальній та 45,24% у контрольній групі, що є досить низькими показниками, причиною якого, на нашу думку, є несвоєчасні, не точні передачі м'ячі та мала кількість відкривань під гравця з м'ячем.

У дівчаток, які брали участь в дослідженні загальна кількість атак за матч становила 12,27 разів в експериментальній групі, у контрольній групі - 13,04 разів. Число успішних атак за час виконання вправи склало 2,6 разів в експериментальній і 2,9 разів в контрольній групі, а також потрібно відзначити, що це дуже низький показник, причинами якого, на нашу думку, є застосування в процесі виконання переважно індивідуальних дій футболісток 12-13 років замість застосування групових взаємодій із використанням різних комбінацій.

Результати спостереження за груповими техніко-тактичними діями футболісток 12-13 років у двосторонній грі «7х7», також не показали достовірних відмінностей за жодним з показників які досліджувались між двома групами. Дівчатка за гру виконали приблизно однакову загальну кількість своїх передач м'яча (210,4 та 215,4 передач) натомість точних передач м'яча дівчатка виконали по (139 та 141). Ефективність їхніх передач стала набагато вищою у порівнянні з вправою «2 на 2», де вона становила всього лише 46,15% в експериментальній та 45,24% у контрольній групах, тодіколи як у двосторонній грі досягає 69,4% в експериментальній та 68,2% у контрольній групах. На нашу думку, підвищення ефективності передач наших футболісток відбулося через можливість використання у контрольному матчі передач назад і впоперек поля, які мало перехоплюються суперником.

Передачі м'яча на хід у обох групах застосовувались досить мало (23,2

та 25,1 передача), з яких точних лише передач становило в експериментальній групі 10,6 разів у контрольній - 11,7 виконаних передач, що становило 43,2% в експериментальній та 44,8% в контрольній групі досить нижчефективність передач на хід від ефективності всіх передач м'яча. Відсотковий показник агресивності передач в обох групах становить 11,4 в експериментальній та 12,1 у контрольній групах, що зазначено в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років у двосторонній грі «7 х 7» на початку педагогічного експерименту

| Групові дії | ЕГ | | КГ | | t | t _{кр} | P |
|-------------------------------|------------|------|------------|------|------|-----------------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Передачі м'яча (рази) | 210,4±2,12 | 1,96 | 215,4±2,24 | 2,08 | 1,58 | 2,14 | ≥0,05 |
| Точні передачі м'яча (рази) | 139±3,52 | 2,42 | 141,3±0,71 | 0,86 | 0,39 | 2,14 | ≥0,05 |
| Ефективність передач % | 69,4±0,57 | 0,53 | 68,2±0,41 | 0,41 | 1,32 | 2,14 | ≥0,05 |
| Передачі на хід (рази) | 23,2±2,78 | 2,34 | 25,1±2,06 | 2,02 | 0,71 | 2,14 | ≥0,05 |
| Точні передачі на хід (рази) | 10,6±1,61 | 1,31 | 11,7±1,52 | 1,39 | 1,03 | 2,14 | ≥0,05 |
| Ефективність передач на хід % | 43,2±3,11 | 2,72 | 44,8±1,91 | 1,68 | 0,21 | 2,14 | ≥0,05 |
| Агресивність передач % | 11,4±1,13 | 1,28 | 12,1±1,06 | 1,14 | 0,34 | 2,14 | ≥0,05 |
| Ефективна агресивність % | 7,8±1,10 | 1,15 | 8,3±1,15 | 0,96 | 0,85 | 2,14 | ≥0,05 |

Ефективна агресивність відображає кількість точних передач м'яча на хід у співвідношенні з точними передачами м'яча за гру: із 139 точних передач експериментальної групи всього 10,6 передач зроблено на хід, що становить 7,8%. У контрольній групі футболісток із 141,3 точних передач всього 11,7 зроблено на хід партнеру, що становить 8,3%.

По завершенню даного педагогічного експерименту нами було проведено повторні тестування фізичної і технічної підготовленості футболісток 12-13 років, а також реєстрація групових техніко-тактичних дій у

вправі «2 на 2» та у контрольній грі «7 на 7».

Таблиця 5

Показники фізичної підготовленості футболісток 12-13 років в ЕГ та КГ після завершення педагогічного експерименту

| Тест | ЕГ | | КГ | | t | t кр | P |
|---------------------------------|------------|-------|-------------|-------|------|---------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Біг на 30 м (с) | 4,89±0,03 | 0,08 | 4,91±0,02 | 0,06 | 0,55 | 2,14 | ≥0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 188,6±3,04 | 8,05 | 185,5±2,29 | 6,05 | 0,81 | 2,14 | ≥0,05 |
| Потрійний стрибок 3 місяця (см) | 601,3±4,81 | 12,74 | 597,5±4,13 | 10,92 | 0,6 | 2,14 | ≥0,05 |
| Кидок набивного м'яча 1 кг (см) | 446,4±9,42 | 32,87 | 443,4±10,23 | 27,06 | 0,19 | 2,14 | ≥0,05 |

Як свідчить (табл. 5), ми бачимо, що досліджувані футболістки 12-13 років в обох групах за показниками фізичної підготовленості після закінчення педагогічного експерименту не виявлено достовірних розбіжностей за t-критерієм Стьюдента. Тому за цими показниками вони суттєво не відрізнялися.

Водночас не спостерігається достовірних відмінностей і у трьох вправах технічної підготовленості дівчаток 12-13 років: «пенальті», «пас верхом» та «дриблінг» (табл.6).

Таблиця 6

Показники технічної підготовленості футболісток 12-13 років в ЕГ та КГ після завершення педагогічного експерименту

| Тест | ЕГ | | КМ | | t | t кр | P |
|-----------------------|------------|------|------------|------|------|---------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Короткий пас (рази) | 18,6±0,74 | 1,74 | 14,2±0,43 | 1,83 | 2,71 | 2,14 | <0,05 |
| Пенальті (сума балів) | 41,34±1,52 | 5,34 | 39,7±2,36 | 6,16 | 0,82 | 2,14 | ≥0,05 |
| Пас верхом (рази) | 3,6±0,32 | 0,82 | 3,2±0,55 | 0,96 | 1,47 | 2,14 | ≥0,05 |
| Дриблінг (с) | 25,55±1,28 | 4,24 | 27,02±1,22 | 3,66 | 1,23 | 2,14 | ≥0,05 |

Достовірні розбіжності в показниках короткої передачі м'яча між експериментальною та контрольною групами до початку та після проведення педагогічного експерименту пояснюються тим, що у розробленій нами методиці групових вправ більшою мірою робиться акцент на удосконалення передач м'яча, оскільки вони є основним засобом групової взаємодії футболісток 12-13 років.

Головні відмінності проглядаються у групових взаємодіях футболісток 12-13 років у контрольних іграх «7 на 7» та вправі «2 на 2», які висвітлені в таблицях 7 та 8.

Таблиця 7

Показники групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років в ЕГ та КГ у вправі «2 на 2» після педагогічного експерименту

| Групові дії | ЕГ | | КГ | | t | t _{кр} | P |
|-----------------------------|------------|------|------------|------|------|-----------------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Передачі м'яча (рази) | 64,12±1,34 | 3,18 | 56,82±2,22 | 2,68 | 4,86 | 2,14 | <0,05 |
| Точні передачі м'яча (рази) | 34,92±1,57 | 2,34 | 26,85±1,73 | 2,51 | 5,74 | 2,14 | <0,05 |
| Ефективність передач, % | 56,08±2,08 | 2,67 | 47,94±2,36 | 2,46 | 4,16 | 2,14 | <0,05 |
| Атаки (рази) | 22,40±1,36 | 1,32 | 17,06±1,34 | 2,12 | 6,16 | 2,14 | <0,05 |
| Успішність атаки (рази) | 9,75±1,72 | 2,34 | 6,14±1,21 | 1,98 | 4,06 | 2,14 | <0,05 |
| Ефективність Атак, % | 41,21±2,85 | 4,19 | 31,42±2,31 | 2,62 | 3,08 | 2,14 | <0,05 |

Футболістки 12-13 років з експериментальної групи у вправі «2 на 2» зробили більше передач - 64,12 рази з них 34,92 рази точних передач, ніж футболістки 12-13 років, які займалися в контрольній групі - 56,82 передачі, з яких лише 26,85 точних передач. Ефективність виконаних передач також зросла суттєво у футболісток з експериментальної групи - 56,08%, а у контрольної групи це значення становить лише - 47,94%. Протягом виконання даної вправи дівчатка з експериментальної групи було ними проведено в середньому 22,4 атаки, з яких успішними виявилися 9,75 атаки, що склало

41,21%. Футболістки 12-13 років з контрольної групи здійснили в середньому 17,06 атак, з яких результативними виявились лише 6,14 атак, що складає лише 31,42%.

Результати вправи «2 на 2» наочно представлені в (рис.3).

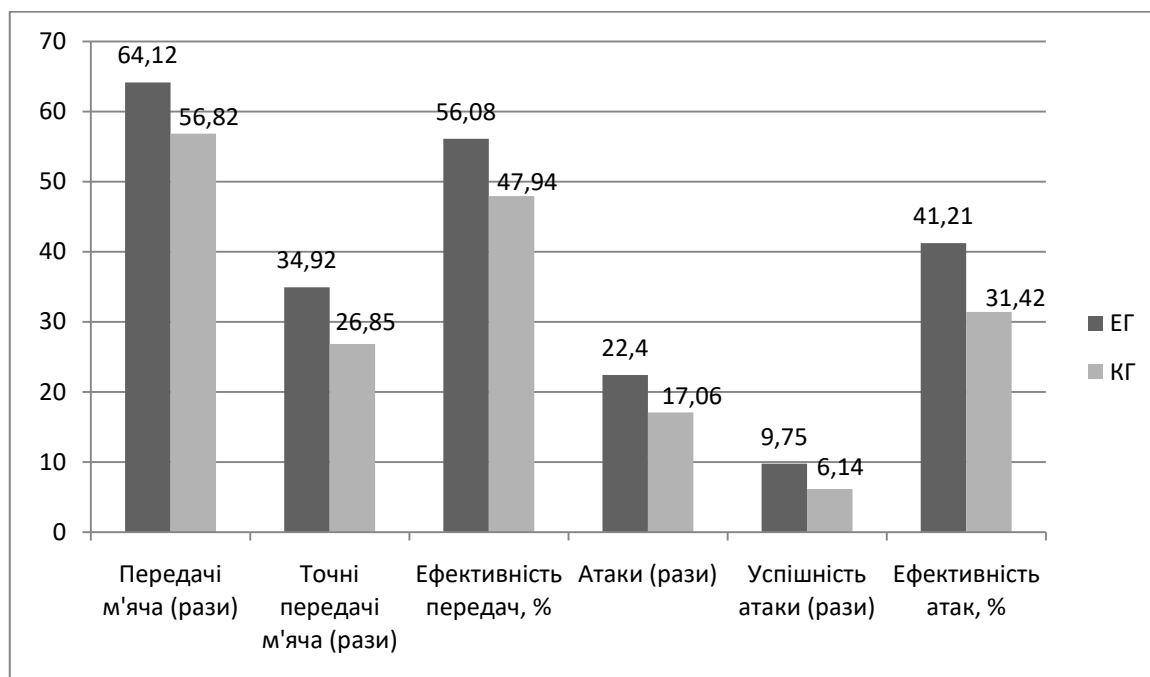


Рисунок 3 – Показники групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років в ЕГ та КГ у вправі «2 на 2» після педагогічного експерименту

Футболістки 12-13 років з експериментальної групи у двосторонній грі «7 на 7» зробили більше разів передач м'яча - 244,4 а їхні колеги з контрольної групи футболістки 12-13 років зробили лише - 227,3 передачі. Точними передачами в експериментальній групі виявились 74,5%, що становить 178,0 точних передач, а у контрольній групі сума точних передач становить 151,2 рази, ця кількість відповідає 66,2%.

Відповідно більшу кількість передач на хід виконала також експериментальна група (36,5 передач проти 24,9 передач контрольної групи). Точних передач на хід, що спрямовані до партнерки - футболістки, в експериментальній групі склало 18,5 передач (53,2%), а точних передач на хід у контрольній групі менше, лише 11,9 передача, що становить менше

половини кількості точних передач на хід 45,1%. Із загальної кількості передач саме передач на хід в експериментальній групі склало 15,4%, з яких точних передач на хід 11,8%, що достовірно більше, ніж у контрольній групі, де передач на хід було виконано 11,1%, з яких 8,9% лише точно.

Таблиця 8

Показники групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років в ЕГ та КГ у двосторонній грі «7 на 7» після педагогічного експерименту

| Групові дії | ЕГ | | КГ | | t | t _{кр} | P |
|-------------------------------|------------|------|------------|------|------|-----------------|-------|
| | X ± m | δ | X ± m | δ | | | |
| Передачі м'яча (рази) | 244,4±3,48 | 2,76 | 227,3±3,54 | 2,62 | 4,16 | 2,14 | <0,05 |
| Точні передачі м'яча (рази) | 178±3,74 | 3,13 | 151,2±2,34 | 2,12 | 5,37 | 2,14 | <0,05 |
| Ефективність передач % | 74,5±1,78 | 2,12 | 66,2±1,43 | 1,71 | 4,08 | 2,14 | <0,05 |
| Передачі на хід (рази) | 36,5±2,15 | 2,73 | 24,9±2,63 | 2,27 | 3,34 | 2,14 | <0,05 |
| Точні передачі на хід (рази) | 18,5±2,58 | 2,31 | 11,9±2,06 | 2,11 | 3,03 | 2,14 | <0,05 |
| Ефективність передач на хід % | 53,2±2,23 | 1,88 | 45,1±1,98 | 2,68 | 3,21 | 2,14 | <0,05 |
| Агресивність передач % | 15,4±1,29 | 1,37 | 11,1±1,26 | 1,34 | 2,34 | 2,14 | <0,05 |
| Ефективна агресивність % | 11,8±1,17 | 1,27 | 8,9±1,05 | 0,85 | 2,25 | 2,14 | <0,05 |

Результати двостороннього матчу «7 на 7» дівчаток контрольної і експериментальної групи наочно представлені нижче на (рис.4).

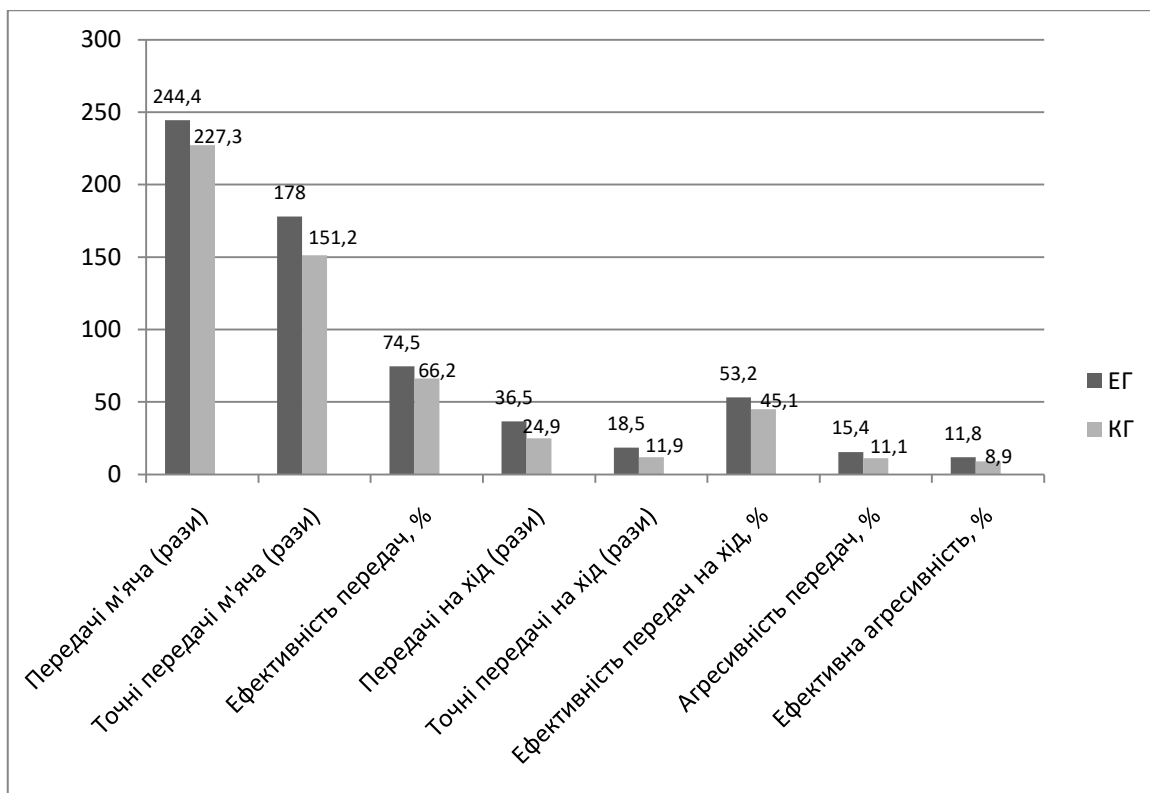


Рисунок 4 – Показники групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років в EG та KG у двосторонній грі «7 на 7» після педагогічного експерименту

Аналіз отриманих нами результатів показав, та наводить на узагальнення, що за час проведення нашого педагогічного експерименту показники EG та KG футболісток 12-13 років змінилися. Проте результати експериментальної групи у тесті «короткий пас», у вправі «2 на 2» та двосторонній грі достовірно вищі, ніж у дівчаток з контрольної групи, що підтверджує ефективність розробленої нами методики групових вправ, за допомогою якої футболістки краще оволоділи відкриваннями та передачею м'яча. Це проявляється у збільшенні числа точних передач м'яча, а також у загальній кількості передач за всю гру. За допомогою групових вправ, що ґрунтуються на узгоджених індивідуальних діях та однаковому розпізнаванні ігрової ситуації, футболістки навчилися організовувати групові комбінації, за допомогою яких вирішення часто зустрічалось в даних ігрових ситуації («2 на 1» і «2 х 2»), що відбувається успішніше, ніж за допомогою індивідуального вирішення даних ситуацій.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури показав, що у процесі техніко-тактичної підготовки футболісток 12-13 років тренувального етапу удосконалення технічних прийомів має здійснюватися із спільним освоєнням та удосконаленням тактичних дій футболісток (дівчаток) у заняттях групового характеру. У таких вправах використовуються групові взаємодії гравців, які за допомогою узгоджених дій, як відкривання гравця та передач м'яча, вирішуються ігрові ситуації за допомогою комбінацій, що є більш результативним у грі.

2. На основі виділених важливих індивідуальних дій футболісток у груповій взаємодії ми розробили методику, в яку входять 35 групових вправ, що дозволяють відпрацьовувати технічні прийоми із спільним здійсненням тактичної підготовки футболісток в атаці та захисті. З урахуванням складності вправи поділено на 4 групи:

- вправи, спрямовані на окреме відпрацювання значущих для групової взаємодії індивідуальні техніко-тактичні дії;

- вправи, спрямовані на удосконалення передачі м'яча та відкривання гравця у комбінаціях без опору;

- вправи із захисником, який перебуває у меншості;

- вправи з рівною кількістю захисників та атакуючих гравців.

3. В результаті проведеного педагогічного експерименту ми дійшли висновку, що застосування методики групових вправ у тренувальному процесі сприяє підвищенню ефективності групових взаємодій у грі, а також сприяє удосконаленню індивідуальних техніко-тактичних дій, про що свідчать дані експерименту, в яких проглядаються достовірні відмінності групових техніко-тактичних дій футболісток 12-13 років експериментальної та контрольної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арамян А.Г. Особливості техніко-тактичної та фізичної підготовки юних футболістів / А.Г. Арамян // Студентська наука та ХХІ століття. -2018. - №16-2. - С. 19-21.
2. Базильчук О.В, Ребрина А.А, Столітенко Є.В, Гнатчук Я.І, та ін. Спортивні ігри: навч.посіб. Хмельницький: ХНУ; 2015. 471 с.
3. Бенгсбо Й. Наступальна тактика у футболі // Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. - Київ: Олімпійська література, 2012. - 176 с.
4. Біл М. 140 ігрових вправ. Гра в чисельній нерівності та завершення атаки / М. Біл; пер. з англ. Зубкова А. В. –К., 2009. - 159 с.
5. Біляков А.К. Особливості підготовки юних футболістів на прикладі команди «Сент-Етьєн» Франція: метод. посіб. // А.К. Біляків, 2012. - 80 с.
6. Богущ В.Л, Гетманцев С.В, Сокол О.В, та ін. Удосконалення спеціальної підготовленості юних волейболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015;3(47):24–8.
7. Бородін Ю.А. Способи оптимізації фізичної підготовки. Єрмаков С.С, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ; 2002;28, с. 40–7.
8. Брискін Ю, Пітин М, Шай О. Методологічне обґрунтування теоретичної підготовки в спорті. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015; 19 (2):40–45.
9. Брискін Ю.А, Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: принципи та функції. В: Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир; 2014, с. 19-21.
10. Брискін Ю.А. Готовність спортсмена до прийняття оптимального рішення в ситуації спортивного двобою. Львів: Ніка-Плюс; 1997. 114 с.

11. Вілмор Д.Х. Фізіологія спорту та рухової активності / Д.Х. Вілмор, Д.Л. Костил - Франція: Спорт, 1997. - 503 с.
12. Герасименко А.П. Удосконалення основ техніко-тактичної майстерності юних футболістів: навч. метод. Посібник //А.П. Герасименко. К., 2003. - 72 с.
13. Горбачова О.А. Зміна функціонального стану молодих футболістів у змагальному періоді // О.А. Горбачова, Д.А. Харлашин //Наука-2020. - 2017. - №1 (12). - С. 33-37.
14. Губа В.П. Підготовка футболістів у провідних клубах Європи // В.П.Губа,- Львів: Спорт, 2017. - 272 с.
15. Дейкало В.В. Облік вікових особливостей юних футболістів у тренувальному процесі // В.В. Дейкало 2008. - №5. - С. 150-154.
16. Дейкало В.В. Основні напрямки удосконалення методики технічної підготовки юних футболістів //В.В. Дейкало // Вісник УДПУ. - 2009. - №3 (53). - С. 78-84.
17. Денисенко Ю.П. Шляхи підвищення ефективності підготовки футболістів // Ю.П. Денисенко // Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту. - 2007. - №3. - С. 1-14.
18. Запорожанов В.А, Платонов В.М, Келлер В.С. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів Київ: Здоров'я; 1985. – 192 с.
19. Запорожанов В.А. Контроль в спортивному тренуванні. Київ: Здоров'я; 2000. 144 с.
20. Келлер В.С, Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація; 1993. 268 с.
21. Коваль С.С. Комплексне формування рухових якостей та техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2012. - №3 (31). - С. 82-86.
22. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харків: Точка; 2009. 396 с.

23. Контанеро К. Школа іспанського футболу / К. Контанеро; за ред. Є.Кочеткової. - Ексмо, 2015. - 192 с.
24. Корягін В.М. Фізична підготовка – фундамент спортивної майстерності баскетболістів. В: Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матер. конф. Донецьк; 2002, с.233–238.
25. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.
26. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця: Планер; 2006. 683 с.
27. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 207 с.
28. Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. Київ: Олімпійська література; 2003. 272 с.
29. Лопес Х.В. Керівництво УЄФА для тренерів з футзалу / Х.В. Лопес, Х.С. Лосано, Р. Менікеллі. - Швейцарія: УЄФА, 2017. - 202 с.
30. Максименко И.Г. Планування та контроль тренувального процесу в спортивних іграх. Луганск: Знання; 2000. 276 с.
31. Містулова Т.Є. Математичні методи в теорії та практиці спорту. Київ: Наук. світ; 2004. 90 с.
32. Мітяш В.В. Методика технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки / В.В. Мітяш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2013. - №4. -С. 47-51.
33. Ніколаєнко В.В. Багаторічна підготовка молодих футболістів. Шлях до успіху: навч.-метод. Посібник / В.В. Ніколаєнко В.М. Шамардін. – Київ:Саміт-книга, 2015. – 360 с.
34. Пасько В.В. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціальної базової підготовки [автореферат]. Дніпропетровськ. 2016. 26 с.

35. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.
36. Платонов В.М, Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.
37. Посібник з техніки для футбольних шкіл. - Італія: Італійська федерація футболу, 2004. - 479 с.
38. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2001. 440 с.
39. Соловей М.І. Організація та методика проведення науково-педагогічних досліджень. Київ; 2004. 224 с.
40. Соломонко В.В. Футбол/В.В. Соломонко Г.А. Лісенчук О.В. Соломонко. - Київ: Олімпійська література, 1997. - 288 с.
41. Фізичне тренування у футболі: поняття та принципи методики. - Італія: Спорт, 2015. - 417 с.
42. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки [автореферат]. Київ. 2006. 40 с.
43. Adams K, O'Shea JP, O'Shea KL, Climstein M. The effect of six weeks of squat, plyometric, and squat-plyometric training on power production. *J. Appl. Sport Sci. Res.* 1992;6:36–41.
44. Bobbert MA., Soest AJ. Effects of muscle strengthening on vertical jump height: a simulation study. *Med. Sci. Sports Exerc.* 1994;26:1012–20.
45. Davis JA *Applied Physiology of Female Soccer Players* / JA Davis, J. Brewer // *Sports Medicine*. - 1993. - № 16 (3). - P. 180-189.
46. Dintiman G Ward B. *Sport Speed. Third Edition. Human Kinetics*; 2003. 272 p.
47. Hargreaves A. *Skills and strategies for coaching soccer* / A. Hargreaves R. Bate. - USA: Human Kinetics, 2010. - 381 p.
48. Hoffman J. *Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Human Kinetics*; 2002. 343 p.

49. Manson SA Physiological characteristics of international female soccer players / SA Manson, M. Brughelli, NK Harris // Journal of Strength and Conditioning Research. - 2014. - №28 (2). - P. 308-318.

50. Martínez-Lagunas V. Women's football: Player characteristics and demands of the game // V. Martínez-Lagunas, M. Niessena, U. Hartmanna // Journal of Sport and Health Science. - 2014. - №3 (4). - P. 25.

51. Turner E. Female Soccer: 1-A Needs Analysis / E. Turner, AG Munro, P. Comfort // Strength and Conditioning Journal. - 2013. - №35 (1). - P. 51-57.

52. Turner E. Female Soccer: Part 2 Training Considerations and Recommendations / E. Turner, AG Munro, P. Comfort // Strength and Conditioning Journal. - 2013. - №35 (1). - P. 58-65.