

2. Інноваційні технології навчання. URL: <https://naurok.com.ua/innovaciyni-tehnologi-navchannya-342055.html> (дата звернення 15.03.2024)
3. Іноваційні методи навчання на уроках фізичної культури. URL: <https://naurok.com.ua/inovaciyni-metodi-navchannya-na-urokah-fizichno-kulturi-284512.html> (дата звернення 14.03.2024)
4. Інтерактивні технології навчання на уроках фізичної культури. URL: <https://naurok.com.ua/interaktivni-tehnologi-navchannya-na-urokah-fizichno-kulturi-285278.html> (дата звернення 15.03.2024)
5. Морозов В. Філософія впровадження інновацій у педагогічний процес: Вісник інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 33. С. 37-43.
6. Семко Л. М. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання: методична розробка. Київ. URL: <https://1142.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/03/metod.rozrobka-semko-lyubov-mykolayivna.pdf> (дата звернення 09.03.2024)

Тарас ПЛИСЮК

Науковий керівник – проф. Сергій ГУМЕНЮК

ТАКТИЧНІ АСПЕКТИ ГРИ У ФУТБОЛІ

Актуальність. Основні елементи тактики гри у футбол на початку ХХ ст. були дуже обмеженими та примітивними. Раніше акцент робився на фізичну підготовленість та індивідуальну майстерності. Використовувалися дуже мало тактичних схем це могла бути лише одна тактика на гру. Гравці не отримували достатньої інформації про тактичну взаємодію на полі. Все зводилося до прагматичного футболу в якому треба було перебігати своїх опонентів. На сьогоднішній день існує безліч тактичних схем гри у футбол, що дозволяє бути більш ефективним на полі та добиватися кращих результатів.

Мета дослідження: проаналізувати тактичні аспекти побудови гри для футболістів різних амплуа.

Виклад основного матеріалу. У футболі, як і в більшості фізично складних видах спорту, фізична та технічна підготовка гравців є надзвичайно важливою. Крім цього слід відзначити, що в сучасному футболі на результат впливає правильна тактика гри і правильно підібрана схема розташування гравців. Футбол це командний вид спорту, тому тактичний план може бути успішним лише в тому випадку, якщо він виконується всіма учасниками команди. Футбольна тактика включає в себе схему розташування гравців на полі, алгоритм їх пересувань і дій за тих чи інших ігрових ситуацій [2, с.4] .

Розроблена тактика гри дозволяє поставити завдання кожному гравцеві і чітко визначити рамки гри. Тактика у футбольному матчі спрямована на створення умов для певної реалізації потенціалу гравців та досягнення командного результату. Найважливішим прийомом у сучасному футболі є комбінації, які можуть бути парними або груповими . Комбінований спосіб гри найбільш ефективний, як для нападу, та і для захисту. Існує багато ігрових комбінацій, які використовуються протягом усієї гри, але однією із ключових є «стінка». Комбінація «стінка» передбачає передачу м'яча в один дотик партнеру і швидке відкривання за спину суперника.

У футболі поділяють гравців залежно від того в якій вони лінії грають. Розділяють 3 лінії розташування гравців (захисна, середня і передня). В залежності від того де розташовані гравці на футбольному полі та від функцій, які вони виконують їх поділяють на воротарів, захисників (крайніх і центральних), гравці середньої лінії (атакуючого плану, диспетчерів, вінгерів і захисного плану (опорних півзахисників)), гравців передньої лінії (крайніх і центральних нападників). Схеми гри у футболі визначаються найпростішими арифметичними виразами (1+4+5+1; 1+4+4+2; 1+4+3+3), де числа представляють кількість гравців. (воротар + захисники + півзахисники + нападники) [4].

У футбольній команді воротар повинен добре розумітися в тактиці гри, що дозволяє йому вдало керувати діями партнерів в захисті і починати атаку. Він повинен однаково добре грати на лінії воріт і на виходах, ефективно застосовувати специфічні прийоми гри воротаря. Основні обов'язки в обороні полягають у захисті своїх воріт шляхом руйнування атаки суперника засобами правильного вибору позиції, відбору м'яча, протидії ударів, здійснення страхування партнерів та створення штучного положення «поза грою». Поряд із захисними функціями гравців задньої лінії крайні захисники повинні брати участь в організації та завершенні атак своєї команди шляхом тактично грамотного застосування техніко-тактичних дій в залежності від ігрової ситуації.

Зміст гри опорного півзахисника середньої лінії полягає в активному руйнуванні атак суперників, організації і конструюванні атак власної команди на базі тонкого розуміння гри. Виконуючи найбільший обсяг фізичної роботи під час матчу, гравці середньої лінії відрізняються високим футбольним інтелектом і культурою ведення гри. Вони в процесі матчу ведуть запеклу боротьбу з гравцями середньої лінії противника за центр поля. Застосовані ними техніко-тактичні дії під час гри без м'яча і з м'ячем

відрізняються високою ефективністю. Головними функціями гравців передньої лінії є забивання голів, активна участь в атакуючих діях команди і завершення атак прицільними ударами по воротах. Тактично правильний вибір позиції та способу звільнення від опіки захисників, раціональне застосування техніко-тактичних дій в нападі в залежності від ігрової обстановки, все це вимагається від нападника. Поряд з атакуючими функціями нападники беруть участь у зриві атак противника в початковій стадії і надають допомогу гравцям задньої лінії в організації захисту власних воріт. Також нападники повинні володіти специфічним вмінням грати на межі положення «поза грою» [1, с.46-47].

У футболі існує індивідуальна тактика дій гравця і груповою. Під час їх реалізації тренерів потрібно налаштувати, як окремих гравців, так і всю команду на правильне переміщення і допомогти їм правильно зрозуміти свої обов'язки. Ці завдання покладаються на тренера або його помічник, які можуть вносити корективи у індивідуальні та групові тактичні дії гравців, в залежності від ситуації яка складається у матчі [3, с.6].

Тренер відіграє дуже важливу роль в розробці тактики гри і командної взаємодії на футбольному полі. Він аналізує сильні та слабкі сторони суперника, враховує можливості своєї команди й визначає стратегію на гру та розташовує гравців на полі, вибирає тактичні схеми та вчить команду взаємодіяти між собою. Також тренер стежить за виконанням тактичного плану під час матчу та вносить свої корективи під час поєдинку. Тренер це одна з ключових людей у футбольній команді. На сьогоднішній день тренери мають дуже багато різних ігрових тактик, які міняють по ходу гри, таким чином реагуючи на різні обставини, що складаються у футбольному матчі.

Загальні висновки. Футбольна тактика включає в себе схему розташування гравців на полі, алгоритм їх пересувань і дій за тих чи інших ігрових ситуацій. Тактика у футбольному матчі спрямована на створення умов для певної реалізації потенціалу гравців та досягнення командного результату. Від вибраної тактики на гру в подальшому взаємодіють гравці на полі (воратарі + захисник + півзахисник + нападники). У футболі поділяють гравців залежно від того в якій вони лінії грають (захисна, середня і передня).

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк С. В. Футбол. Навчальний посібник для студентів: ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2011. 94 с.
2. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навчальний посібник. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 103 с.
3. Ріпак І. М., Карпа І. Я. Характеристика тактики гри у футбол. Львів. ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. 20 с.
4. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. К.:Олімпійська література, 2013. 92 с.

Мар'ян РЕПЕТА

Науковий керівник – проф. Сергій ГУМЕНЮК

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Актуальність: У сучасному світі легка атлетика визнається однією з найпопулярніших та найбільш впливових спортивних дисциплін. Розвиток силових здібностей в цій галузі є ключовим елементом, що визначає успіх спортсменів на змаганнях. Особливе місце в розвитку рухових здібностей займають силові, високий рівень розвитку яких має велике значення, як при оволодінні складних і відповідальних професій, так і при досягненні високих результатів у багатьох видах спорту. Важливе значення має також виявлення закономірностей розвитку силових здібностей у віковому аспекті, оскільки в дитячому та юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень та прагнення до фізичної досконалості.

Мета статті полягає у аналізі особливостей прояву різних видів силових здібностей у легкій атлетичі.

Виклад основного матеріалу. До силових якостей можна віднести абсолютну силу, швидкісну силу, вибухову силу та статичну силу, кожна з яких відіграє важливу роль в тренувальну процесі а також у змаганнях. До розвитку кожної якості потрібно відноситися відповідально щоб не нашкодити спортсмену [2].

Сила, як фізична якість людини це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини. Абсолютна сила людини це здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою. Відносна сила це кількість абсолютної сили