

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Кірюшко Ярослав Геннадійович

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ГРУПИ
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ФУТЗАЛУ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню бакалавр

Науковий керівник

_____ Л.М. Максименко

Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту,

ст. вкл. кафедри теорії та методики спорту

«___» _____ 2021 року

Виконавець

_____ Я.Г. Кірюшко

«___» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ		3
ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТЗАЛІ		7
1.1.	Теоретико - методичні основи багаторічної техніко-тактичної підготовки групи спортивної майстерності	7
1.2.	Особливості технічної підготовки футболістів у футзалі	11
Висновки до 1 розділу		16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ		17
2.1.	Методи досліджень	17
2.1.1.	Аналіз науково-методичної літератури	17
2.1.2.	Педагогічне спостереження	18
2.1.3.	Контрольні випробування	18
2.1.4.	Педагогічний експеримент	19
2.1.5.	Методи математичної статистики	19
2.2.	Організація дослідження	20
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ		21
3.1.	Методика технічної підготовки футболістів протягом навчального року	21
3.2.	Тестування рівня технічної підготовленості спортсменів	27
3.3.	Обговорення результатів дослідження	31
Висновки до 3 розділу		34
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ		35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРИ.....		37

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

СДЮШОР – спеціалізована дитяча юнацька школа олімпійського резерву

ТТД – техніко-тактичні дії

ННІФК – навчально -науковий інститут фізичної культури

ВСТУП

Актуальність. Характерною рисою вітчизняного футзалу в останні роки є відсутність скільки-небудь значимих спортивних досягнень національної збірної клубних команд на міжнародній арені. Негативною стороною цієї закономірності варто визнати й невиразні виступи молодіжної і юнацьких збірних команд нашої країни.

Однієї із причин такого положення фахівці вважають відсутність яскравих, добре технічно й тактично підготовлених молодих гравців, що побічно відбиває рівень підготовки спортивного резерву в сучасному футзалі.

Сучасний футзал багато в чому змінив функції гравців, а відповідно до цього змінив і вимоги до спортсменів і до їхнього рівня підготовленості. Як відомо, індивідуальна майстерність висококваліфікованого футболіста складається з таких основних компонентів, як фізична, технічна теоретична й вольова підготовленість, що, у свою чергу, немислимо без підвищення ефективності учбово-тренувального процесу футболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виконавши огляд літературних джерел таких авторів (Костюкевича В.М., 2006) Полишкіс М.С., (Андрєєв С.Н., 2006) вони стверджують, що технічна підготовка у футзалі за останні десятиліття дуже змінилася, новаторський підхід до техніко-тактичної підготовки спортсменів став привидом цих змін. Через нові схеми та стратегії гри, спортсменам доводилось адаптувати свою техніку до цих умов, тому з'являлись нові види фінтів, способи ведення м'яча та таке інше. Також, на оцінку техніки впливають постійне підвищення рівня підготовленості спортсмена. Великим поштовхом в еволюцію техніки можна вважати збільшення самої швидкості гри. Збільшення швидкості гри тягло за собою пристосування техніки в таких умовах, значно доповнився арсенал рухів та видів пересувань футзалістів [9, 33].

Рівень технічної підготовки залежить від правильного побудування навчально-тренувального процесу. Удосконаленням техніки починають займатися ще у дитячому віці, в цей період спортсмену закладають основні рухи та пересування, правильне виконання пасу та удару, вивчення різноманітних фінтів, вміння обігравати суперника на місці та в русі – все це має бути доведене до автоматизму, щоб в подальшій спортивній діяльності не замислюватися над такими банальними речами.

Технічна підготовка є фундаментальною основою гри у футзалі, на ній базуються усі вправи у «грі мільйонів». Її починають розвивати ще з раннього етапу підготовки спортсмена і в роки студентства вона повинна досягати свого піку. Тому технічна підготовка є дуже актуальним питанням на сьогоднішній день.

Мета дослідження. Науково обґрунтувати технічну підготовку студентів групи підвищеної спортивної майстерності з футболу.

Завдання дослідження.

1. Зробити аналіз літературних джерел з технічної підготовки футболістів з футзалу.
2. Доповнити програму тренувальних занять із удосконалення технічної підготовки з футзалу гравців групи підвищеної спортивної майстерності.
3. Експериментально перевірити засоби технічної підготовки спортсменів в процесі тренування.

Об'єкт дослідження. Процес тренування студентів групи підвищеної спортивної майстерності.

Предмет дослідження. Технічна підготовка футболістів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу.

Методи дослідження:

- теоретичні: метод теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів дав можливість вивчити

теоретичні та методичні засади організації процесу підготовки студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу.

- педагогічне спостереження;
- контрольні тести;
- порівняльний аналіз;
- математична обробка даних.

Елементи наукової новизни одержаних результатів. Вперше буде розроблено комплекс тестів з технічної підготовки студентів групи ПСМ з футзалу.

Практична значимість роботи. Буде полягати в удосконаленні технічної підготовки студентів групи ПСМ. Результати даного дослідження будуть користі для тренерів ДЮСШ СДЮШОР викладачів студентів інституту фізичної культури.

Апробація результатів

Структура роботи: Робота складається зі вступу трьох розділів, таблиць графіку, додатків, висновків списку літературних джерел.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано відповідно до наукової теми кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка «**Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки**» (державний реєстраційний номер 0116U0008)

РОЗДІЛ І

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТЗАЛІ

1.1. Теоретико методичні основи багаторічної техніко-тактичної підготовки групи спортивної майстерності.

У сучасній теорії спортивного тренування технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту й забезпечує досягнення високих спортивних результатів (і ін.). Відомо, що технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, інтелектуальними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія. Процес технічної підготовки зводиться до становлення вмінь і навичок, що забезпечують ефективне використання функціонального потенціалу спортсмена для досягнення найвищих результатів у процесі виконання змагальних дій, а також планомірне технічне вдосконалювання на різних етапах підготовки [33].

Останнім часом фахівці футболу [9] відзначають певне відставання наших спортсменів від кращих закордонних у техніці володіння м'ячем, що спостерігається вже на початкових етапах підготовки. При цьому як окремі компоненти відставання відзначається, зокрема, здатність ефективно виконувати дії, пов'язані з обробкою м'яча й контролем над ним в ускладнених умовах [27].

Досвід великих міжнародних турнірів останніх років (Чемпіонати світу, Європи, континентальні Кубки клубних команд) свідчать про низьку якість

технічної майстерності наших спортсменів в умовах підвищення інтенсивності гри й жорстких єдиноборств за м'яч. Як відзначає А. М. Зеленцов (1998) Золотарьов А.П. (1997) [30], підтвердженням тому, найчастіше, є невміння обіграти суперника в ситуації «один проти одного», що виступає як обов'язкова вимога в таких спортивних іграх, як, наприклад, баскетбол, гандбол, хокей.

Характерно, що подібне положення фахівці відзначають при рівному, а найчастіше, і перевищуючий показники провідних команд світу, сумарному об'ємі техніко-тактичних дій [30], тобто рухова активність наших спортсменів перебуває на оптимальному рівні при неадекватному рівні виконавської майстерності [29].

Одна із причин такого положення криється в недостатньо високому рівні процесу навчання й тренування в спортивних школах, прорахунках у методиці технічної підготовки, у відсутності певної частини тренерів творчого відношення до роботи з дітьми і юнаками [18], а також у застарілій програмно-нормативній базі, що регламентує техніко-тактичну підготовку юних футболістів у віковому аспекті [15].

У сучасному футболі зростає інтенсивність гри, що жадає від футболіста, насамперед, уміння швидко й ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах зненацька, що змінюється обстановки, ліміту часу й простору [26].

Команда, що бажає в цей час домогтися успіхів, повинна грати швидко, тобто повинна мати у своєму розпорядженні таких гравців, які володіють раціональною технікою й сполучать її зі швидкістю пересування [22]. У цьому зв'язку деякі фахівці футболу використовують термін «швидкісна техніка».

Боротьба між нападом і захистом може бути вирішена на користь нападу тільки за допомогою відточеної техніки, основою якої є фінти, дриблінг (ведення) і сховані передачі [20].

На думку вітчизняних і закордонних фахівців при масованому захисті можуть бути створені гольові положення тільки за допомогою раціональної, швидкої й точної обробки м'яча. У таких умовах, як правило, лише за допомогою

впевненого обведеного двох-трьох суперників гравець із м'ячем або його партнерами можуть вийти на ударну позицію .

Це, однак, доступно лише футболістам, що володіє надзвичайно високою індивідуальною майстерністю, і особливо у фінтах, обведеному.

Дії сучасного футболіста в грі повинні бути надійні, швидкі й доцільні. Тому техніко-тактична підготовка повинна бути представлена як логічний ланцюжок багаторічного процесу, що містить свої конкретні цілі, завдання на кожному етапі підготовки. Відмічуване [32] відставання в засвоєнні ігрових прийомів на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів [31].

Техніко-тактична підготовка в спортивних іграх не може бути випадковою сукупністю різних тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою й тактикою гри на кожному з етапів багаторічної підготовки [5].

У останні роки при вдосконалюванні структури й змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі усе ширше використовується системний підхід [33]. Він продиктований необхідністю вирішити назрілу проблему технічної підготовки й створення керованого за допомогою певної методики процесу навчання [15].

Як відомо, техніко-тактична майстерність характеризується обсягом і різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри. Тому що техніка футболу являє собою сукупність великої групи прийомів і способів обігу з м'ячем, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для рішення завдань навчання з меншою витратою часу й зусиль велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу й визначення раціональної послідовності навчання техніці [34].

Оскільки в спортивних іграх засобом ведення ігри є техніко-тактичні дії, вважається доцільним поряд з навчанням техніці і її вдосконалюванню вивчати тактикові. Таким чином, техніко-тактична підготовка в багаторічному тренуванні спортсменів-гравців повинна розглядатися як цілісний процес [33]. Останнім часом фахівцями постійно підкреслюється, що підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів повинне бути пов'язане з безперервним поліпшенням якості підготовки резервів [11].

Етап спеціалізованої базової підготовки цілеспрямований на створення підґрунтя для досягнення максимальних індивідуальних спроможностей футболіста на цій фазі підготовки: закладання основних понять та потужного потенціалу, виробіток гарної та усвідомленої мотивації. Основною задачею цього етапу є володіння базовими технічними прийомами та раціональне їх використання в ускладнених умовах. Велику значимість є вдосконалення інших фізичних якостей, які мають тісний зв'язок з технічною підготовкою та загальний розвиток техніко-тактичних дій у футзалі.

У першій половині цього етапу, акцент робиться на загальну та допоміжну підготовку, також використовуються вправи з інших видів спорту на загальних розвиток спортсмена, упор робиться на технічно правильне виконання цих вправ. Вже у другій половині етапу спеціалізованої базової підготовки технічні вправи стають у більш вузькому характері, тільки вправи пов'язані з футболом. Дуже часто футболісти міняють футбольну спеціалізацію, а саме футзалісти можуть вийти на велике поле, або на пісок, і навпаки, гравці з великого поля заходять до зали. Це робиться, щоб збільшити свій технічний арсенал з інших видів спорту, адже у футзалі та у футболі різні способи пересування, ведення м'яча та удари[13].

Загалом на цьому етапі застосовуються засоби, які за своїм навантаженням нагадують змагальну діяльність, але не використовується великий обсяг роботи, оскільки це може підвищити функціональний потенціал організму. Найбільш

великі навантаження спеціальної спрямованості потрібно використовувати лише на етапі підготовки до вищих досягнень.

Величину спеціальної підготовки потрібно збільшувати пропорційно кількості збільшування часу на виконання загальних та спеціальних вправ для удосконалення техніки. За рахунок цього збільшується інтенсивність, кількість повторень та повний обсяг роботи на тренуванні. Через це, тренування індивідуально підбирається для групи спортсменів. Загальні та спеціальні вправи все більше підбираються під ігрові ситуації в загальній діяльності.

На основі цієї системи підготовки зі збільшенням обсягу роботи та часу на виконання вправ, можливості анаеробної системи дуже різко збільшуються, що дає великий прогрес у швидкісно-силових якостях та загалом результати спортсменів покращуються.

Аналізуючи досвід останніх років, ми можемо зробити висновки, що даний підхід є доцільним у використанні технічної підготовки спортсменів, адже технічні дії виконуються в русі, тому важливо розвивати швидкісно-силові та координаційні здібності футболістів.

1.2. Особливості технічної підготовки футболістів у футзалі

У цей час загальновизнаним вважається факт, що процес розвитку стратегії й тактики гри, удосконалювання майстерності спортсменів, динаміка їхнього стану й підготовленості певним чином відбиваються на параметрах змагальної діяльності [27].

Однак вибір з безлічі відомих параметрів змагальної діяльності футболістів великої їхньої кількості може значно утруднити аналіз одержуваних даних в аспекті розглянутої проблеми [29].

У цьому зв'язку більшість фахівців вважають за можливе використання таких характеристик СД, як кількість (обсяг) ТТД і їхня ефективність по відсотку браку. На достатню обґрунтованість подібного.

У нашій країні створені всі умови для розвитку масових видів спорту, у тому числі й футболу. Тренери докладають більших зусиль, передаючи свої знання й досвід при навчанні молодих футболістів. Однак робота в цій області не досягла ще бажаного рівня, що підтверджується досить скромними результатами наших команд у зустрічах із закордонними. І тренерам і футболістам потрібно дуже багато зробити, щоб підвищити рівень гри.

У ході матчу футболістам увесь час доводиться те зупиняти м'яч, те вести його, те передавати один одному, то вдаряти по воротам і т.д. Якщо футболісти виконують ці дії (прийоми) повільно й не зовсім точно, те команда витрачає більше зусиль і це перешкоджає досягненню перемоги.

Якщо в школах навчаються читати й писати окремі букви, слова, фрази й т.д., то при освоєнні технічних прийомів футболісти повинні спочатку вчитися виконувати окремі прийоми і їхні сполучення, з яких будується гра. Ясно, що в освоєнні цієї «абетки» футболу величезну роль грають особисте прагнення що займаються і їхня завзята робота над собою.

Велика роль і викладача-тренера, що вміє організувати тренування й змагання. Змагання є своєрідним «диктантом», що може служити не тільки перевіркою знань, але й методом подальшого навчання техніці, тактиці, підвищення рівня фізичної підготовки, а також виховання морально-вольових якостей у відповідній ігровій обстановці.

Техніка гри сама по собі досить складна, а виконати технічні прийоми під час гри ще більш складно. Руху футболіста й м'яча, переміщення партнерів, суперників і т.д. – все це майже миттєво повинне враховуватися граючими. Потрібно враховувати й активний опір суперника. Рівень технічної підготовки визначається тією легкістю, невимушеністю, швидкістю й точністю, з якої гравці виконують усілякі прийоми в грі. Нерідко результат матчу може бути вирішений грубою технічною помилкою або, навпаки, відмінно виконаним прийомом,

наприклад зрізанням у свої ворота або сильним і точним завершальної ударом по воротах суперника.

У сучасній грі, по якому би тактичному плані не грали команди, якою би швидкісною рухливістю й невичерпною енергією не володіли футболісти, технічна майстерність надзвичайна необхідно. Однак у тренувальній роботі при розучуванні й удосконалюванні того або іншого технічного прийому, заснованого на його багаторазовому повторенні, виконання цього прийому нерідко здійснюється наосліп, без обліку теоретичних обґрунтувань. Тим часом поняття суті прийому прискорює процес його освоєння й у багатьох випадках дозволяє розкрити причини різних помилок.

Дуже часто доводиться спостерігати, як поряд з відмінно виконаними ударами футболісти непробачно «мажуть» із самих вигідних, положень при заключних ударах. Але ж удар у футболі є основою технічної майстерності.

Серед різних технічних прийомів удари по м'ячі займають найбільш важливе місце, тому що, цілком зрозуміло, більша частина гри в технічному відношенні ведеться за допомогою всіляких ударів ногами або головою.

Прагнучі в грі домогтися перемоги, футболісти як би змагаються в умінні бити по м'ячі. Існує поняття «поставити удар». Це значить навчитися з різних положень бити точно й, якщо потрібно, сильно

Розбираючи більш докладно виконання ударів по м'ячі, треба помітити, що дотепер теоретична сторона цього питання дуже мало вивчалася як у командах майстрів, так і в командах груп підготовки, хоча вона, на мій погляд, заслуговує ретельного вивчення. Теоретичні обґрунтування допоможуть більш свідомо підходити до цього питанню.

Як правило, футболісти, що володіють сильними й точними ударами, стають видатними майстрами.

На даному етапі багаторічної підготовки важливим є не лише всебічний розвиток, який супроводжується спеціальною підготовкою, а й закладання високої майстерності для досягнення максимального результату у майбутньому.

Техніка у футболі являє собою сукупністю спеціальних прийомів, рухів які використовуються у різних ігрових ситуаціях. В залежності від того, наскільки гравець оволодів різними прийомами та наскільки ефективно він може їх використовувати, його цінність на футбольному полі зростає. Правильне використання технічних прийомів це важлива складова все стороннього розвитку футболістів.

До критеріїв оцінювання дій футболіста на футбольному полі можна віднести такі якісні та кількісні показники:

1. Об'єм та різнобічність, себто загальна кількість прийомів, які можна використати у грі їх широке застосування.
2. Ефективність, яка передбачає вірне та безпомилкове за діяння технічних прийомів, що вирішують певні ігрові задачі.
3. Надійність, характеризується собою постійне виконання з максимальною ефективністю.

Через особливість ігрової діяльності, техніку можна розділити на два типи: техніка польового гравця та техніка воротаря. Кожен з цих типів має, як спільні технічні прийоми, так і ті, що притаманні лише цьому типу. Технічні прийоми, що стосуються м'яча-одинакові, але воротар у футболі має більше можливостей у техніці рухів, тому що є специфічні рухи для цієї позиції. Загалом техніку у футболі можна поділити на:

1. Техніка володіння м'ячем
 - 1.1. Удари ногою (внутрішньою стороною стопи, зовнішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйома, середньою частиною підйома, внутрішньою частиною підйома, носком, п'яткою)

1.2. Удари головою (середньою частиною лоба, боковою частиною лоба, потилицею)

1.3. Зупинки (підшвою, підйомом, вн. та зов. стороною стопи, груддю, животом, середньою частиною лоба)

1.4. Ведення (вн. та сер. частиною пійдома, носком, підшвою)

1.5. Відбір (вибивання, зупинка ногою, в підкаті, товчком плеча)

1.6. Фінти

1.7. Вкидання

2. Техніка пересування

2.1. Біг (звичайний, спиною уперед, зкресний, приставний)

2.2. Стрибки (з однієї ноги, обома ногами)

2.3. Зупинки (стрибком, випадом)

2.4. Повороти (переступанням, однією ногою в стрибку)

Щоб адаптувати техніку до функціональних можливостей та рухових якостей спортсмена потрібно знати два основних принципи:

- Послідовне підвищення навантаження
- Паралельне застосовування специфічних і неспецифічних тренувальних вправ

Принцип послідовності вимагає використання засобів тренування у різних варіаціях. Змінюючи засіб потрібно впевнитися, що будо досягнуті якісь зміни у попередніх тренуваннях. Принцип паралельності має на меті дотримання правил з'єднання засобів розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки в різних вправах на тренувальному занятті[33].

Виходячи з проведених досліджень науковцями, що до підвищення якості організації та управління навчально-тренувальним процесом спортсменів, вдосконалення рухових та функціональних можливостей футболіста, які потрібно диференціювати ці компоненти різними вправами. Існуючий перелік нових методичних підходів технічного вдосконалення студентів зміг підвищити ефективність змагальної діяльності футболістів.

Практичний досвід показує нам, що:

В першу чергу, потрібно навчання спортсмена не з ударів ногою по м'ячу, а обведення фішок та ведення м'яча в цілому.

По-друге, необхідно правильно розподіляти час, який присвячується технічній підготовці. Важливу роль відводять саме на контроль м'яча, тому треба збільшувати загальний об'єм тренування до 30%. Цей перерозподіл часу підвищує рівень технічних можливостей гравця, особливо на ранніх етапах підготовки.

По-третє, за умов застосування «зв'язок» якість навчання техніці збільшується. Фундаментом техніко-тактичних дій у грі має бути ведення м'яча. Ефективність цього підходу підтверджується педагогічними спостереженнями так результатами різних експериментів відомих фахівців, які мають відношення до цієї сфери діяльності.

Висновки до розділу 1

1. Аналізуючи досвід останніх років, ми можемо зробити висновки, що даний підхід є доцільним у використанні технічної підготовки спортсменів, адже технічні дії виконуються в русі, тому важливо розвивати швидко-силові та координаційні здібності футболістів.

2. Аналіз літературних джерел свідчить до технічних направленостей, які потрібно виконувати та розвивати на певному етапі підготовки, але потрібно також враховувати вік футболіста.

Виходячи з проведених досліджень науковцями, що до підвищення якості організації та управління навчально-тренувальним процесом спортсменів, вдосконалення рухових та функціональних можливостей футболіста, які потрібно диференціювати ці компоненти різними вправами. Існуючий перелік нових методичних підходів технічного вдосконалення студентів зміг підвищити ефективність змагальної діяльності футболістів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

У дослідженні здійснювався пошук засобів, методів і форм організації тренувального процесу, а також факторів, які визначають технічну підготовку футболістів групи підвищення спортивної майстерності ННІФК.

Для вирішення поставлених задач нами були використані наступні методи дослідження:

- вивчення і аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження за тренувальним процесом футболістів ;
- педагогічне тестування технічної підготовленості ;
- методи математичної статистики ;
- організація дослідження та педагогічний експеримент.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

У відповідності з напрямком досліджень нами була проаналізована науково-методична та спеціальна література, у кількості 42 джерела. Література обиралась за питаннями, які пов'язані з теоретичними та практичними основами проведення занять з футболу. Аналізувався досвід організації навчально-тренувального процесу в групі підвищення спортивної майстерності з футзалу. Аналіз літературного матеріалу дав змогу виявити нерозглянуті питання, осмислити з позицій інших авторів результати особистих досліджень і розробити методику техніко-тактичної підготовки футболістів[1; 23; 24; 32; 36]. Аналіз літературних джерел дозволив:

- 1) встановити складність проведеного дослідження;
- 2) уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу, визначити задачі дослідження.

2.1.2. Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження проводилися з метою вивчення змісту навчально-тренувального процесу та особливості організації підготовки футболістів. У процесі спостережень систематизувалися засоби і методи тренування, реєструвалися педагогічні параметри вправ, які виконувалися.

На підставі аналізу тривалості вправ, кількості повторень, інтервалів і характеру відпочинку оцінювалася переважна спрямованість навантажень

2.1.3. Контрольні випробування

Програма тестування передбачала оцінку технічної підготовленості футзалістів.

Тест № 1 Біг на 15 м з веденням м'яча

Тест № 2 Біг на 30 м з веденням м'яча

Тест № 3. Жонглювання м'ячем кількість разів.

Тестування техніки пересування проводилось за наступною схемою

Тест № 4. Будується квадрат 4х4, тобто довжина кожної сторони квадрата – 4 метри. На кожному куті квадрата встановлюється набивний м'яч. За сигналом випробуваний стартує від лівого ближнього кута квадрата і біжить лицем вперед до лівого дальнього кута квадрата. Торкнувшись набивного м'яча правою рукою, він біжить приставними кроками правим боком до правого дальнього кута квадрата. Знову торкнувшись набивного м'яча, але вже лівою рукою, він біжить спиною вперед до правого ближнього кута квадрата. Нарешті, торкнувшись набивного м'яча лівою рукою, він біжить приставними кроками лівим боком до лівого ближнього кута квадрата, де і фінішує (фініш позначається дотиком набивного м'яча правою рукою). Фіксується час виконання тесту. З двох спроб береться результат кращої спроби.

Такий набір методик дозволяє, з одного боку, більш розширено розглянути процес формування рухових здібностей футболістів, як щодо загальних закономірностей розвитку, так і щодо аналізу індивідуальних відмінностей [6].

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у підготовці студентів-футзалістів; розробка та впровадження власної методики вдосконалення технічної підготовленості, яка полягала у включенні великого набору вправ техніко-тактичного спрямування, фізичного удосконалення.

Дані тестування фіксувалися у протоколах визначення технічної підготовленості футзалістів, які допомагали тренеру наочно побачити динаміку тренуваності по сумі показників і динаміку окремих видів підготовленості протягом експерименту. Після цього до тренування вносилися відповідні зміни, де за наявності системи педагогічного контролю управління спортивним тренуванням ставало більш цілеспрямованим.

2.1.5. Методи математичної статистики

Обробка цифрового матеріалу здійснювалася за допомогою традиційних методів математичної статистики, прийнятих і що набули широкого поширення в дослідженнях з спортивної педагогіки [7].

Для об'єктивної оцінки ступеня надійності і достовірності отриманого матеріалу дослідження, виявлення закономірностей і змін показників, що вивчалися, при обробці цифрових даних педагогічного експерименту нами був використаний метод математичної статистики – метод середніх чисел [26]. Він полягав у обчисленні середньої арифметичної величини ($\bar{X}$) та середнього квадратичного відхилення (δ).

Для порівняння результатів до та після експерименту було використано обчислення змін показників у процентному відношенні.

Методи математичної статистики використовувались відповідно до задач дослідження і передбачали отримання максимально можливої інформації про досліджувані явища. Обрахунки проводились на ПК за допомогою пакету Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2020-2021 н.р. у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка.

У дослідженнях взяли участь 12 гравці у віці від 17 до 19 років. На першому етапі (вересень 2020р.) вивчалася і аналізувалася науково-методична і спеціальна література з проблеми дослідження. Всього було проаналізовано 41 літературних джерел.

На основі аналізу був визначений набір показників, що характеризують технічної підготовленість футзалістів. Проводилися спостереження за змагальною діяльністю футболістів.

На другому етапі (жовтень 2020 р. – квітень 2021 р.) було проведено педагогічний експеримент, мета якого полягала в тестуванні рівня технічної підготовленості спортсменів на різних періодах річного циклу. Одночасно здійснювалося спостереження за тренувальним процесом. При цьому в системі планування тренувальних навантажень враховувалися індивідуальні особливості спортсменів.

На третьому – заключному етапі (травень 2021 р.), був проведений аналіз отриманих даних, завершено оформлення кваліфікаційної роботи, написано висновки.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методика технічної підготовки футболістів протягом навчального року

На початку нашого дослідження було розроблено методику проведення тренувального процесу, яка базувалася на календарі змагань футзального сезону 2020-2021 року для студентів вищих навчальних закладів сумської області та серед команд вищих навчальних закладів України, навчально-методичній документації тренерів та науковців, притаманних футзалу [1]. До документів оперативного планування були віднесені робочий план (мезоцикл, місяць, мікроцикл), план-конспект тренувального заняття та розклад тренувань.

При побудові тренувальних і міжігрових мікроциклів ми враховували рекомендації М.А. Годіка (1980), Г.С. Лалакова (1984), В.Н. Платонова (1987), Ж.К. Холодкова, В.С. Кузнецова (2001) і інших авторів. Аналіз цих матеріалів дозволив виділити ряд узагальнених ознак при побудові мікроциклів.

Так, В.Н.Платонов (1987) відзначає, що при плануванні декількох занять протягом одного дня доводиться стикатися з поряд проблем По-перше, необхідно встановити оптимальний час проведення тренувальних занять, по-друге, потрібно знати, якою мірою воно визначає спрямованість і величину навантажень. І, нарешті, по-третє, треба з’ясувати, як чергувати протягом дня тренувальні заняття з різною переважною спрямованістю і величиною навантажень. Найбільш доцільні поєднання протягом дня основних і додаткових занять по переважній спрямованості і величині навантажень при вирішенні завдань фізичної підготовки спортсменів.

Навантаження — це дія фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем (В.Н.Платонов, 1987). Всі навантаження по величині дії на організм спортсменів можуть бути розділені на

тих, що розвивають, підтримують (що стабілізують) і відновні. До розвиваючих навантажень відносяться великі і значні навантаження, які характеризуються високими діями на основні функціональні системи організму і викликають значний рівень стомлення. Такі навантаження по інтегральній дії на організм можуть бути виражені через 100 і 80 %. Після таких навантажень потрібний відновний період для найбільш задіяних функціональних систем відповідно 48-96 і 24-48 год.

Планування спортивного тренування студентів-футзалістів будувалося на основі підготовки протягом навчального року і складалося з підготовчого та змагального періодів. Педагогічний експеримент полягав у виконанні великого обсягу засобів техніко-тактичного, психологічного, теоретичного спрямувань.

Проаналізувавши роботи вчених, які розробляли методики вдосконалення технічної підготовки, ми вирішили зупинитися на роботі Дулібського А.В. та Фалеса Й.Г.

Виходячи з особливостей техніки та технічної підготовки футболістів використовувалися вправи відповідно до розвитку різних технічних та тактичних дій:

Вправи виконуються в парах та в трійках

Вправа №1

1. Гравець А веде м'яч від центральної лінії в напрямку кута штрафного майданчика.
2. Гравець Б від центрального кола робить прискорення в цьому напрямку.
3. Гравець А залишає подошвою або п'ятою м'яч футболісту Б і прискорюється в напрямку центру штрафного майданчика.
4. Футболіст Б приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії футбольного поля і виконує передачу в напрямку гравця А.
5. Гравець А приймає м'яч та б'є по воротах.

Вправа № 2

1. Гравець А виконує передачу «на хід» гравцю Б і робить прискорення в напрямку штрафного майданчика.

2. Гравець Б приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії майданчика, грає «в стінку» з гравцем А, отримує м'яч від А, продовжує ведення і з кута майданчика виконує передачу «під удар» А.

3. Гравець А виконує завершальний удар по воротах.

Вправа № 3

1. Гравець А виконує діагональну передачу на гравця Б і робить прискорення вперед.

2. Футболіст Б в один дотик передає м'яч гравцеві А і виконує прискорення в напрямку штрафного майданчика.

3. Гравець А приймає м'яч, веде його в напрямку бокової лінії майданчика і виконує поперечну передачу «під удар» Б.

4. Гравець Б виконує завершальний удар по воротах.

Вправа № 4

1. Гравець А виконує довгу діагональну передачу з кута поля в напрямку гравця Б і робить прискорення вперед.

2. Б в один дотик передає м'яч гравцю В, виконує коротке прискорення вперед, отримує м'яч від В і робить довгу діагональну передачу «на хід» А.

3. Гравець В після гри «в стінку» з В виконує діагональне прискорення.

4. Футболіст А в один дотик передає м'яч гравцеві В, виконує коротке прискорення вперед, отримує м'яч від В, веде його вздовж бокової лінії поля і робить поперечну передачу «під удар» В.

5. В після гри в стінку з А виконує прискорення в напрямку штрафного майданчика, отримує м'яч від гравця А і виконує удар по воротах.

6. Гравці А, Б і В повертаються у свої групи і вправа використовується іншими спортсменами А, Б і В відразу після удару в м'яч гравця В.

7. після 5 хвилин виконання вправи гравці групи А, Б і В міняються ролями та обов'язками. Час на виконання кожної вправи по 15 хвилин, відпочинок між вправами становить 2 хвилини.

Удари ногами

1. Удари по м'ячу в стінку. За 2-3 м від стінки учні виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти за 3-4 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
3. З розбігу. Футболісти після двох-трьох кроків бігу в повільному темпі б'ють по м'ячу низом у стінку.
4. З подачі партнера. Учень стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом спрямовує до нього м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу в стінку.
5. Футболісти займають позицію з інтервалами 9-10 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім в одне доторкання.
6. Футболісти з відстані 10-12 м прагнуть потрапити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.
7. Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболісту, котрий з розбігу завдає сильного удару по воротах з 10-15 м.
8. Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в одне доторкання на відстань 10-15 м.
9. Гравці на відстані 10-15 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки шириною 2 м, встановленої між ними.
10. М'яч встановлюється на 15-20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка шириною 3 м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота.
11. Удари по м'ячу з льоту і напівльоту. Гравець кидає м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 5-6 м; після першого чи другого відскоку від землі партнер б'є по м'ячу з льоту заданим способом.

12. Два гравці безперервно передають м'яч один одному з одноразовим відскоком від землі.

Вправи для розучування ведення м'яча

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.
2. Ведення м'яча по коридору шириною 50-60 см зі зміною способу ведення, ведучої ноги (лівої і правої) і темпу.
3. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне доторкання до м'яча.
4. Ведення м'яча по прямій із прискоренням.
5. 7-8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному колі, змінюючи напрямок і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.
6. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2-3 м. Перша стійка – за 5 м від старту.

Вправи для удосконалення відволікаючих дій (фінтів)

1. Гравець веде м'яч, довільно виконуючи рухи, що вивчаються.
2. Гравець веде м'яч, перед стійкою виконує фінт і продовжує рух з м'ячем.
3. Один гравець веде м'яч перед іншим, котрий діє пасивно, робить фінт і продовжує рух.
4. Один гравець виконує фінт проти іншого гравця, котрий повільно наближається і діє пасивно. Потім, у міру засвоєння прийому, другий протидіє першому, перепиняючи йому шлях ногами.

Вправи на розучування відбирання м'яча

1. З розбігу гравець виконує відбирання м'яча в пасивного суперника.
2. Гравець відбирає м'яч у суперника, котрий здійснює ведення в повільному темпі.
3. Гравець зустрічає суперника, котрий веде м'яч, і намагається відібрати його.

Вправи на розучування вкидання м'яча.

1. Гравці кидають м'яч двома руками через голову в стінку, знаходячись від неї за 2–3 м.
2. Кидки м'яча двома руками з-за голови один одному.
3. Два гравці вкидають один одному м'яч, зробивши два-три кроку і з розбігу.
4. Два гравці вкидають м'яч один одному по коридору на відстані 10 – 15 м.
5. Вкидання м'яча на точність у кола, які знаходяться на полі.

Найбільш поширеними способами ускладнення умов виконання технічних дій у футзалі застосовувалися: ускладнення і розширення варіантів початкових, проміжних і кінцевих положень частин тіла; обмеження тимчасових відрізків і просторових меж при виконанні технічних дій; ускладнення умов орієнтування у просторі та часі – різні варіанти опору супротивника (активне, пасивне).

Пропонувалася наступна послідовність вправ при вдосконаленні коротких передач:

1. Гравці в парах, розташовуючись на відстані 8-10 м, передають м'яч в одне торкання один одному.
2. Те ж, але в русі.
3. Те ж, але двома м'ячами.
4. Те ж, але збільшуються швидкість польоту м'яча і пересування гравців.
5. Те ж, але з різною траєкторією польоту м'яча після відскоку.
6. Те ж, але після перекиду або присідання, стрибка.
7. Те ж, але при пасивному опорі суперника.

І лише після цього переходили до виконання технічного прийому в умовах групових взаємодій, ігрової і змагальної діяльності. Проте технічні дії в цих умовах взаємо зв'язувалися з тактикою гри. Управління просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів взаємо зв'язувалося з проявами психомоторики.

1. Для удосконалення спритності футболістів при грі без м'яча і виконанні техніко-тактичних прийомів з м'ячем використовували:

а) бігові вправи з м'ячем і без м'яча з виконанням різноманітних поворотів, зупинок, підскоків тощо;

б) естафети з м'ячем і без м'яча;

в) індивідуальні, групові та командні вправи для вдосконалення контролю над м'ячем при виконанні різноманітних техніко-тактичних елементів гри в футбол;

г) вправи для вдосконалення елементів боротьби за м'яч:

поштовху плечем в плече;

вибору правильної позиції на лінії (шляху) руху суперника;

зупинка суперника (індивідуально, в парах, ланками, групами гравців лінії захисту і нападу);

д) використання спортивних ігор та елементів з інших ігрових видів спорту – баскетболу, волейболу, гандболу, регбі, тенісу за спрощеними правилами, пристосованими до вимог футболу;

е) гра в футзал 2х2, 3х3 з використанням різноманітних елементів техніко-тактичних дій, специфічних для певних амплуа. Використання ігор передбачало розробку системи проведення спеціально підібраних ігор для вирішення завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки. За своєю основною спрямованістю вони використовувалися для вирішення конкретних завдань тренування.

3.2. Тестування рівня технічної підготовленості спортсменів.

Для тестування ми обрали 12 гравців, які виконували запропоновані нами вправи для вдосконалення технічної підготовки. На базі цих спортсменів були розроблені тести, які відображали прогрес футболістів у даній стороні підготовки. Ми зробили заміри та створили таблицю, де показані результати до проходження нашого метода тренування та після проходження. На ній ми можемо побачити, що

усі спортсмени мають позитивний результат у всіх видах тестування. До тестування у гравців був середній рівень підготовки, але дивлячись на результати тестів, ми можемо побачити, що результати значною мірою покращилися і спортсмени мають високий результат в технічній стороні підготовки.

Результати тестування технічної підготовки протягом експерименту (n=12)

№	Спортсмен	Біг на 15 м. з веденням м'яча		Біг на 30 м. з веденням м'яча		Жонглювання м'ячем кількість разів.		Тест 4x4	
		до	після	до	після	до	після	до	після
1.	Спорт-н А	3,2	2,9	6,3	5,6	44,0	67,0	5,13	4,40
2	Спорт-н Б	3,2	3,1	6,0	5,9	54,0	69,0	6,30	5,50
3.	Спорт-н В	4,9	2,8	6,3	5,5	42,0	67,0	5,40	4,59
4.	Спорт-н Г	3,0	2,9	6,4	5,7	41,0	66,0	5,50	4,70
5.	Спорт-н Д	3,5	3,0	5,9	5,4	49,0	79,0	5,60	4,79
6.	Спорт-н Ж	3,7	3,5	6,1	5,8	59,0	85,0	6,40	5,50
7.	Спорт-н З	3,2	3,0	6,3	5,6	73,0	85,0	5,90	5,40
8.	Спорт-н І	3,5	3,0	6,0	5,4	71,0	82,0	5,10	4,50
9.	Спорт-н Е	3,0	2,7	5,7	5,2	60,0	82,0	6,10	5,40
10.	Спорт-н Є	3,2	2,9	6,1	5,2	55,0	72,0	5,67	5,20
11.	Спорт-н К	3,8	3,6	6,0	5,4	72,0	92,0	6,00	5,30
12.	Спорт-н Л	3,9	3,8	5,8	5,2	51,0	83,0	5,70	5,00
Середнє		3,5	3,1	6,2	5,4	59,9	77,4	5,70	5,00

**Аналіз зміни результатів технічної підготовленості футболістів
протягом експерименту (n-12)**

Таблиця 3.1

№	Контрольна вправа	До експерименту	Після експерименту	$\eta\%$
1.	Біг на 15 метрів з веденням м'яча (с.)	$3,5 \pm 0,45$	$3,1 \pm 0,39$	11,7
2.	Біг на 30 метрів з веденням м'яча (с.)	$6,2 \pm 0,79$	$5,4 \pm 0,89$	9,6
3.	Жонглювання м'ячем (кіл-ть разів)	$59,9 \pm 1,93$	$77,4 \pm 1,44$	29,2
4.	Тест 4x4 (с.)	$5,70 \pm 0,56$	$5,00 \pm 0,31$	12,2

На даній таблиці, ми бачимо зміни до та після експерименту та відсоткове відношення змін.

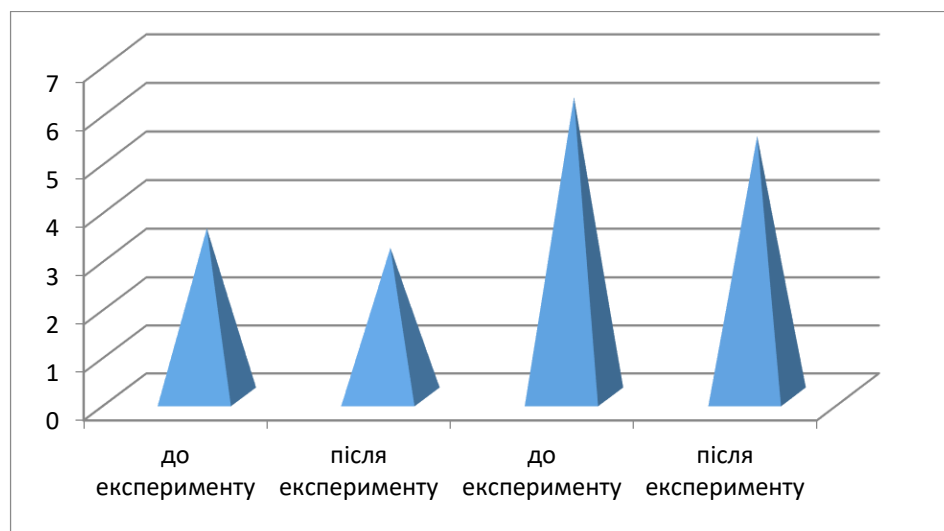


Рис. 3.1. Зміна результатів тесту «Біг на 15 метрів та 30 метрів з веденням м'яча »

Так у тесту у бігу на 15 метрів з веденням м'яча результати футзалістів становили $3,5 \pm 0,45$, після проведення методики результат покращився на $3,1 \pm 0,39$, тобто на 11,7 %. У бігу на 30 метрів з веденням м'яча результат становив $6,2 \pm 0,79$ після проведення методики результат покращився на $5,4 \pm 0,89$, тобто на 9,6%.



Рис 3.2. Динаміка зміни результатів футзалістів з технічної підготовленості жонглювання м'ячем протягом експерименту

Так у тесту жонглювання м'ячем (кількість разів) результати футзалістів становили $59,5 \pm 1,93$ після проведення тренувальних занять із доповненою нами спеціальними засобами програмою покращилися показники на $77,4 \pm 1,44$, тобто на 29,2 %.

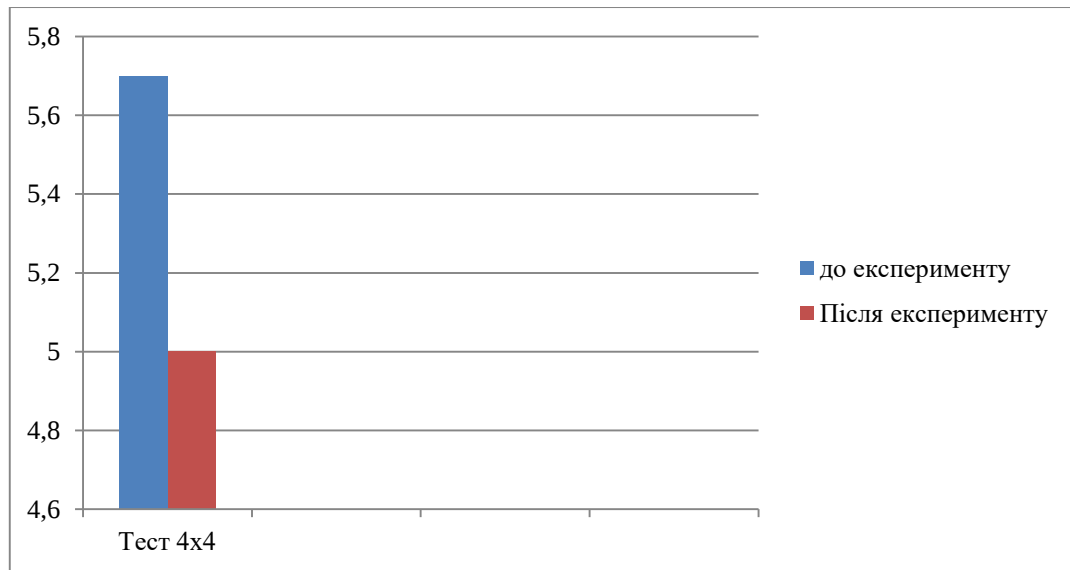


Рис 3.3. Динаміка зміни результатів футзалістів технічної підготовки у тесті 4x4 протягом експерименту.

Так у тесту 4x4 результати футзалістів становили $5,70 \pm 0,56$, після проведення методики результат покращився на $5,00 \pm 0,31$, тобто на 12,2 %.

3.3. Обговорення результатів дослідження

Метою цієї методики є досягнення найвищих результатів оволодіння технічними прийомами з їх подальшим вдосконаленням. Методика навчання технічних дій футболістів включає наступні завдання:

1. Визначення сильних і слабких сторін в цілому.
2. Виявлення тенденції подальшого розвитку технічних, фізичних і функціональних параметрів футзалістів.
3. Побудова навчально-тренувального процесу.

Для визначення сильних і слабких сторін в цілому потрібна участь в змаганнях, які дозволяють тренерів виявляти найбільш підготовлених футболістів і найменш підготовлених. На підставі цих спостережень будується навчально-тренувальний процес з індивідуальним підходом до кожного гравця.

Досконале оволодіння технікою гри – одне з центральних завдань підготовки футболістів. Процес складний, він вимагає тривалого часу, тому спеціалізованими заняттями футболістами починають в дитячому віці і технічна підготовка займає велике місце. Перша умова успішного навчання – розвиток спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить оволодіння технікою, друге – уміле використання підходящих вправ, які роблять складну техніку доступною для новачків, не спотворюючи при цьому її суті.

У процесі вдосконалення техніки домагаються міцного оволодіння прийомами гри. При цьому дуже важливо забезпечити надійність навичок виконання технічних прийомів як в звичайних, так і в складних умовах гри. Вдосконалення техніки здійснюється з урахуванням індивідуальних морфо-функціональних особливостей спортсменів. У процесі вдосконалення техніки необхідно уникати шаблону, оскільки умови, в яких виконуються технічні прийоми, дуже різноманітні.

Можна виділити основні чинники, які необхідно враховувати при навчанні техніки гри:

- достатній рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить ефективність технічних прийомів;
- досконале оволодіння технікою усіх прийомів і способами їх виконання, висока степінь надійності техніки в складних умовах гри;
- високий рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями при виконанні технічних прийомів;
- висока степінь надійності опорно-рухового апарату і систем організму, що несуть основне навантаження при багатократному виконанні прийомів гри;
- володіння системою спеціальних знань.

На міцній технічній основі досягається високий рівень організації індивідуальних, групових і командних дій.

З урахуванням вищевикладеного навчання технічним прийомам гри відбуваються в такій послідовності:

- 1) розвиток спеціальних фізичних здібностей опорно-рухового апарату і тих груп м'язів, які несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому;
- 2) оволодіння рухами, що становлять прийом гри (підходящі вправи);
- 3) з'єднання рухів в цілісний акт прийому (вправи по техніці);
- 4) досконале оволодіння способами реалізації прийому гри і уміння повністю використовувати високий рівень спеціальних фізичних здібностей (вправи по техніці і тактиці);
- 5) уміння ефективно і надійно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки (двосторонні ігри і змагання);
- 6) володіння спеціальними знаннями.

Вказаної послідовності навчання дотримуються, використовуючи підготовчі вправи, а також підвідні вправи, вправи по техніці і тактиці. Кінець кінцем об'єднанню усіх компонентів сприяють спеціальні знання, які ставляться перед футзалістами у грі.

Вдосконалення техніки відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей кожного із спортсменів, де слід прагнути до високого рівня усебічної їхньої підготовленості. Це припускає формування у них міцної основи технічних прийомів, стійкої до збиваючих чинників, високу надійність при застосуванні основних прийомів і технічну досконалість в команді.

Процес навчання повинен проходити при максимальній щільності занять, включаючи вправи як для розучування технічних прийомів в групі, так і для індивідуального тренування.

Удосконалення технічної майстерності було найбільш важливою частиною

підготовки спортсменів. Цей процес базувався на двох складових – різносторонній загальній фізичній підготовці і комплексі розвинених спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсмена – і будувався з урахуванням віку і кваліфікації.

Однією з найважливіших умов при цьому був взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей. Тому разом з технічною майстерністю в тісній єдності удосконалювалися фізичні якості, підвищувалася тактична майстерність і психологічна підготовка.

Вдосконалення техніки припускало об'ємне, багатократне виконання технічних прийомів з урахуванням різноманітних вимог, що пред'являються діяльністю змагання. Це перш за все ефективне виконання технічних прийомів на високій швидкості, в умовах активної протидії гравців команди суперника, жорсткого дефіциту простору і часу. Досягнення високого рівня стабільної і варіативної технічної майстерності відбувалося за принципом від простого до складного, тобто з використанням в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів.

Висновки до розділу 3

Провівши аналіз техніко-тактичної підготовленості футзалістів групи підвищення спортивної майстерності можна зробити наступні висновки:

Вдосконалення техніки відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей кожного із спортсменів, де слід прагнути до високого рівня усебічної їхньої підготовленості. Це припускає формування у них міцної основи технічних прийомів, стійкої до збиваючих чинників, високу надійність при застосуванні основних прийомів і технічну досконалість в команді.

Так у тесту у бігу на 15 метрів з веденням м'яча результати футзалістів становили $3,5 \pm 0,45$, після проведення методики результат покращився на $3,1 \pm 0,39$,

тобто на 11,7 %. У бігу на 30 метрів з веденням м'яча результат становив $6,2 \pm 0,79$ після проведення методики результат покращився на $5,4 \pm 0,89$, тобто на 9,6%, у тесті жонглювання м'ячем (кількість разів) результати футзалістів становили $59,5 \pm 1,93$ після проведення методики результат покращився на $77,4 \pm 1,44$, тобто на 29,2%. Так у тесті 4x4 результати футзалістів становили $5,70 \pm 0,56$, після проведення методики результат покращився на $5,00 \pm 0,31$, тобто на 12,2 %.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Продивившись науково-методичну літературу, ми робимо висновки, що технічна підготовка є невід'ємною частиною усього багаторічного тренувального процесу на всіх етапах підготовки та є не менш важливою стороною підготовки. Цей вид підготовки повинен бути безперервним та варіативним, адже технічна підготовка включає в себе велику кількість рухів і прийомів, які можна удосконалювати в різних вправах.

Проаналізувавши рівень технічної підготовленості студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу, ми підібрали певні вправи для удосконалення технічних можливостей, які часто використовуються в змагальній діяльності. Це дало позитивний результат, який відобразився на якості виконання технічних дій в важливих іграх.

Після розробки та проведення даної методики футболістами, ми розробили контролі тести для гравців, які допоможуть визначити теперішній технічний стан спортсменів. Було запропоновано до виконання 4 тести: біг на 15 метрів з веденням м'яча, біг на 30 метрів з веденням м'яча, жонглювання м'ячем (кількість разів) та тест 4x4. Зібравши усі показники, обробивши результати, ми бачимо, що після проведення нашої методики, технічні показники студентів покращилися, а саме: біг на 15 метрів з веденням м'яча в середньому був покращений на 11,7%,

біг на 30 метрів з веденням м'яча на 9,6%, жонглювання м'ячем на 29,2 %, результати теста 4х4 були покращені в середньому на 12,2 %.

Виходячи з проведених досліджень науковцями, що до підвищення якості організації та управління навчально-тренувальним процесом спортсменів, вдосконалення рухових та функціональних можливостей футболіста, які потрібно диференціювати ці компоненти різними вправами. Існуючий перелік нових методичних підходів технічного вдосконалення студентів зміг підвищити ефективність змагальної діяльності футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдулкадиров А.А. Співвідношення фізичним і технічної підготовки юних футболістів 11-14 років на етапі початкової спортивної спеціалізації: Автореф. дис. канд. пед. наук. -К., 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимізація тренувальних занять для підготовки юних футболістів за умов загальноосвітніх шкіл. - Х., 2007.
3. Адель Масуд Омар Сайд. Контроль і - оцінка швидкості і точності рішення тактичних завдань футболістами різного віку і її кваліфікації-Х., 2004.
4. Айрапетянц Л.Р. Педагогічні основи планування і функцію контролю змагальній і тренувальній діяльності у спортивних іграх. -К., 2005.
5. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивні гри (техніка, тактика, тренування). - Т.: Вид-воим.Ибн-Сини, 1991.
6. Акрамов Р.А. Дослідження методів відбору перспективних юних футболістів. - М., 2006. .
7. Алабин В. Г. Комплексний контроль. Теорія і практика фізичної культури. - 2005. - №3. -С.43-46.
8. Аль Овайдат Раид. Комплектування ігрових ліній в дитячо-юнацьких футбольних командах з урахуванням комплексної оцінки підготовленості спортсменів. -Харків, 2006.
9. Андреев С.В. Футбол - твоя гра. - К: Просвітництво, 2008. 144 с.
10. Арестов Ю.М., Годик М.А. Підготовка футболістів вищих розрядів: Навчальний посібник слухачам ВШТ. – Х., 2006.
11. Бакшин С.Г. Оцінка просторово-часових характеристик рухової діяльності футболістів високій кваліфікації-Київ, 2006.
12. Баландин В.І., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозування гри. - К.: Фізкультура і спорт, 2004.

13. Бен Лакреш Жамиль Эддин. Техніка ведення м'яча футболістами різного віку і її методичні прийоми її вдосконалення. -К., 2004.
14. Блащак І.М. Точність ударів по воріт у перегонах і тренуваннях футболістів і психологічні чинники, її що визначають. -К., 2001.
15. Блюдик В.С. Нове в тренуванні юних футболістів. Теорія і практика фізичної культури. - 2005. - №8. -С.40-41.
16. Бойченко Б.Ф., Скоморохів Є.В. Вікова динаміка факторних структур на етапах відбору юних футболістів. Теорія і практика фізичної культури. - 1999. - №4. -С.28-29.
17. Верхошанский Ю.В. Програмування і організація тренувального процесу. - К.: Фізкультура і спорт, 2006.
18. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. – Київ: Комбі ЛТД, 2002. – С.61–84
19. Вотик Яромир. Залежність ефективності ігровий діяльності від рівня розвитку швидкості у юних футболістів різних вікових груп. – К., 2005.
20. Гакаме Р.З. Функціональне стан та фізичне розвиток футболістів 9-22 років - Львів, 2007.
21. Герасименко О.П., Рогачев А.Ф., Князев В.Д. Удосконалення методів контролю технічного майстерності юних футболістів. Питання оптимізації учбово-тренувального процесу юних футболістів. - Київ, 2007. -С.24-32.
22. Годик М.А. Методологічні основи контролю над технічною відсталістю та тактичної підготовленістю спортсменів. Спортивна метрологія: Підручник для інститутів фізичної культури. Під ред. В.М. Зациорского. — Х.: Фізкультура і спорт, 2005.
23. Годик М.А., Скоморохів Є.В. Факторная структура спеціальної підготовленості футболістів. Теорія і практика фізичної культури. -2007.-№7. - С.14-16.

24. Годик М.А., Черепанов П.П., Галєєв Р.З. Інтегральна оцінка атак // Футбол: Щорічник. Сост. С.А.Савин, А.С.Солов'єв. Редкол.: К.И.Бесков та інших. - Х.: Фізкультура і спорт, 2006. - С.7-11.
25. Годик М.А., Шамардин А.І., Халіль І. Командні, групові і індивідуальні вправи та його співвідношення в тренуванні юних футболістів // Теорія і практика фізичної культури. - 2007. - №7. - С.49-51.
26. Даум До. Марафон у центрі поля. Футбол: Тижневик. 2006.-№35.-С.20-21.
27. Журід С.М., Коваль С. С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. – ХДАФК. - 2020 р.- 207 с. – укр.
28. Джармен Д. Футбол для юних. - Х.: Фізкультура і спорт, 2002. - 61 с.
29. Золотарьов О.П. Підготовка спортивного резерву в футболі. - Київ, 2007.
30. Золотарьов О.П. Структура і зміст багаторічної підготовки спортивного резерву в футболі // Теорія і практика фізичної культури. - 2008. - №3.
31. Золотарьов О.П., Підготовка юних футболістів з урахуванням обліку різнобічності техніко-тактичних дій// Фізична культура і спорт у суспільства: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції-Частина II. - Київ, 2006.
32. Карапетян Г.Р. Як маленькі бразильці: Навчання молодших школярів елементам техніки футболу// Фізична культура, в школі. -2000. -№6.-С.60-61.
33. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки . – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
34. Пальке Х., Хеммо Х. Технічна і тактична підготовка футболістів / Пер. з ньому. В.П. Котелкина. -Л: Фізкультура і спорт, 2007.
35. Чирва Б. Футбол: Тренінг точності юних спортсменів. - М., 2004.
36. Шамардин А.І. Методика вдосконалювання і контролю координаційних здібностей юних футболістів за умов швидкісних пересувань: Методичне посібник. - Харків: ВГІФК, 2006.

37. Яровий С.М. Можливості підготовки юних футболістів з урахуванням обліку різнобічності техніко-тактичних дій// Харків, 2008. - №29.
38. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і кожного. - К.: ФиС, 1988. - 208с.
39. Гальперин С.І. Фізіологічні особливості дітей. - К.: «Просвещение», - 1965. - 243с.
40. Матвеев Л.П. Основи спортивного тренування. - Х.: ФиС. - 1977. - 188с. .
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посіб. для інститутів вищих навчальних закладів. - К.: «Академия». - 2000. - 480с.
42. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/206-texnika-igry-vratarya-v-mini-futbole.html>