

Швець Вадим, Чхайло Микола

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у футзалі. Автором запропонована методика з удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів, що призведе до підвищення індивідуальної майстерності спортсменів.

Shvets Vadim, Chkhailo Mykola. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN FUTSAL

Abstract. The article considers the issue of technical and tactical training of highly qualified athletes in futsal. The author proposes a method for improving the technical and tactical training of football players, which will increase the individual skills of athletes.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, футболіст, футзал

Key words: technical and tactical training, futsal

Постановка проблеми. Сучасний футзал вимагає від гравців наявності широкого арсеналу техніко-тактичних прийомів. Ці дії виконуються в найрізноманітніших поєднаннях і залежать від рівня техніки футболістів. Технічна підготовленість спортсмена, його вміння володіти різними прийомами у футзалі визначаються його здібностями координувати свої рухи й орієнтуватися в просторі. Саме технічна підготовка є однією з важливих у загальній системі підготовки футзальних команд. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніше технічні прийоми, тим ширше творчі можливості футболістів у здійсненні різного роду тактичних планів і комбінацій [1, с.137].

Багато тренерів які працюють зі спортсменами скаржаться на їх недуже високу техніко-тактичну готовність та оснащеність. Деякі фахівці у сфері футзалу відзначають, що в останні 10-15 років відставання вітчизняних футзалістів у спортивній досконалості від провідних закордонних фахівців провадить лишатися твердою тенденцією, у зв'язку із чим акцентує зростаюче значення техніко-тактичної підготовки як основного компонента, що лімітує конкурентно спроможність вітчизняних спортсменів на інтернаціональній сфері.

Аналіз останніх досліджень і публікацій У фундаментальних дослідженнях останніх років серед пріоритетних напрямків подальшої розробки проблеми підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки футзалістів виділяється необхідність побудови тренування на основі обліку вікових закономірностей змагального й тренувального обсягів різнобічності техніки й тактики гри. В.В. Соломонко, О.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, 1997; О.А. Зайцев,

В.С. Левін, 2001; І.П. Каліта, 2003; С.Ю. Тюленьков, 2000; В.М. Костюкевич, 2006; С.Н. Андрєєв, 2006.

Конкретним вивченням проблеми стану тактичної і технічної підготовки футболістів на сучасному етапі, займалися Аркадьєв Б.А., Голомазов С.В. та Чирва Б.Г. 2004, 2006.

Тому, виникає закономірність стабільного наукового розшуку нових, більш ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Мета роботи: розробити та науково обґрунтувати програму з техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у футзалі.

Завдання дослідження:

1. Зробити літературний аналіз літературних джерел з техніко-тактичної підготовки футзалістів;
2. Розробити програму удосконалення техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у футзалі.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми з техніко-тактичної підготовки футзалістів.

Результати досліджень. Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом футболістів проводилися систематично, протягом першого етапу наших досліджень. Воно використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення навчально-тренувального процесу кращими фахівцями галузі ННІФК імені А.С. Макаренка також дало змогу простежити за ефективністю впливу занять, футзалістів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу та визначити рівень техніко - тактичної підготовки.

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.

Удосконалення 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 [2.с 217].

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).

Удосконалення групових техніко-тактичних дій

Таблиця 1

Мета вправи	Тактичні завдання	Тренувальні засоби
Удосконалення групових взаємодій, направлених на вирішення приватних тактичних завдань	Коллективний контроль м'яча у поєднанні з узгодженим маневром футзалістів.	Ігрові вправи «Квадрати»
	Коллективні дії при відборі м'яча: а) пресинг б) комбіновані дії і так далі	
Удосконалення групових взаємодій, направлених на узяття воріт (для атакуючої групи гравців), протидію узяттю воріт (для групи гравців, що обороняється)	Прострільні передачі з різних точок в штрафний майданчик і одночасний маневр групи футболістів з метою завершити його ударом по кутах головою і так далі	Стандартні вправи: розіграш штрафних ударів

Крім того, широко використовувалися різні ігрові вправи, що виконувалися групами футболістів на майданчиках різного розміру. Структура цих вправ відповідала тактичному завданню, яке вирішувалося в ході тренування (табл. 1.). Удосконалення командних техніко-тактичних дій. Тренувальні вправи такого типу зазвичай виконувалися на майданчиках, з великою кількістю гравців (від 6х6). У цих вправах добивалися послідовного поєднання різних ігрових завдань, які допомагали досягненню мети.

План навчально-тренувального процесу

Удосконалення командних взаємодій під час переходу від оборони до атаки і навпаки:

1. Спеціальна розминка – 20 хв.
2. Стрибки через бар'єри: 10 бар'єрів висотою 50 см – 10 повторень, пауза між повтореннями 20-25 с. Тривалість завдання – 8 хв.
3. Індивідуальна робота з м'ячем і удари у ворота – 7 хв.
4. Гра двома складами 2 тайми по 20 хв. з постійним акцентом на швидкісний перехід всіх гравців від захисних дій до атакуючих і навпаки. Пауза – 5 хв.
5. Стретчинг – 5 хв.

∑ 85 хв.

Результати зміни показників техніко- тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з футболу на початку та наприкінці дослідження

Таблиця 2

	Тести	$\bar{x}_п$	δ	$\bar{x}_к$	δ	мп	мк	t	P(0,05)	Достовірність різниці	D, %
1	Короткі та середні передачі кількість разів	20,5	1,13	24,4	1,98	0,29	0,51	2,18	1,71	не-дост.	16,3
2	Довгі передачі кількість разів	8,6	1,13	11,4	2,54	0,29	0,65	2,18	2,40	дост.	32,0
3	Відбір кількість разів	17,2	1,41	19,2	1,41	0,36	0,36	2,18	2,19	дост.	10,4
4	Удари по нерухомому м'ячу на точність к-ть разів	2,5	0,56	3,8	0,56	0,14	0,14	2,18	2,24	дост.	5,2
5	Удар по м'ячу в задану ціль після ведення сек.	8,48	0,14	8,15	0,14	0,03	0,03	2,18	1,42	не-дост.	3,8
6	Жонглювання м'ячем кількість разів	49,2	1,81	58,1	1,89	1,67	2,89	2,12	21,3 2	не-дост.	18,3

Якщо короткі та середні передачі до експерименту був $20,5 \pm 1,13$ к-ть разів, то після експерименту $24,4 \pm 1,98$ к-ть разів, довгі передачі до експерименту $8,6 \pm 1,13$ к-ть разів, а вже після експерименту $11,4 \pm 2,54$ к-ть разів., Відбір м'яча показники до експерименту були $17,2 \pm 1,41$ к-ть разів, а після експерименту $19,2 \pm 1,14$ к-ть разів. Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 16,3%, 32,0%, 10,4% .

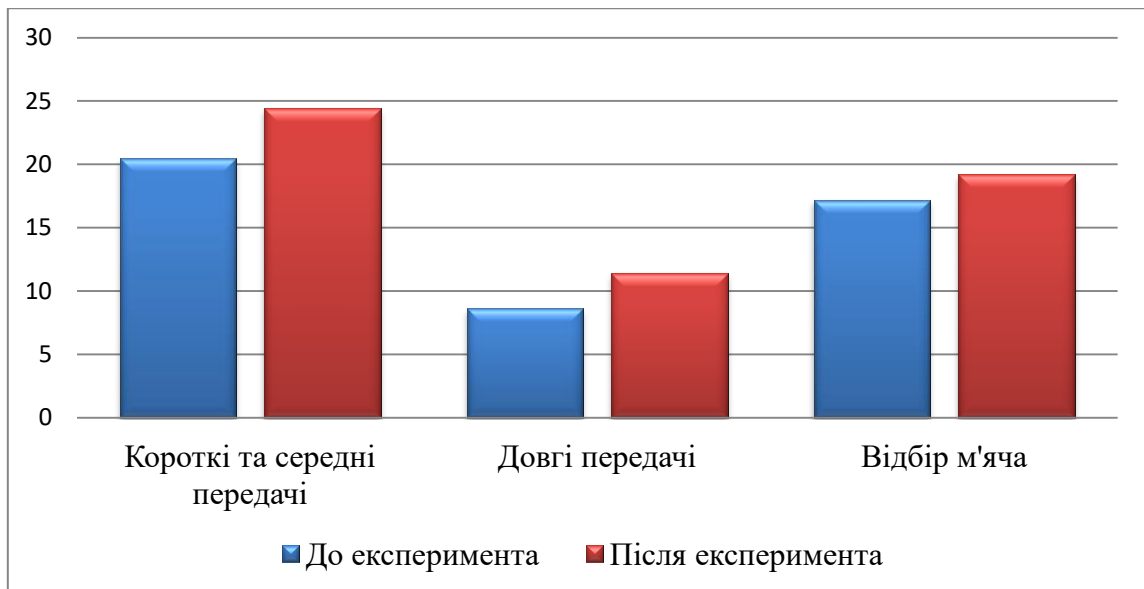


Рис 1. Зміна результатів коротких та середніх передач, довгі передачі, відбір м'яча протягом експерименту

Якщо удари по нерухомому м'ячу до експерименту були $2,5 \pm 0,56$ к-ть разів, то після експерименту $3,8 \pm 0,56$ к-ть разів, у тесті жонгливання м'ячем до експерименту $49,2 \pm 1,81$ то після експерименту $58,1 \pm 1,89$. Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 5,2%, 18,3%. Результат з тесту удар по м'ячу в задану ціль змінився від $8,4 \pm 0,14$ сек. до $8,15 \pm 0,14$ сек.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Техніко-тактична підготовленість футзалістів є одним із важливих факторів, від яких залежить ефективність дій команди. Тактична ефективність гри знаходиться у прямій залежності від вміння спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це, в кінцевому підсумку, визначається станом підготовленості футзалістів, що є результатом генетичної обдарованості та кумулятивного ефекту програм підготовки.

2. Адже, метою техніко-тактичної підготовки, виходячи із сказаного вище, є навчання футболістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

3. Аналіз отриманих результатів показав, що впровадження у тренувальний процес великої кількості різноманітних вправ з техніко-тактичної підготовленості футболістів. Так, зміна результатів коротких та середніх передач, довгі передачі, відбір м'яча протягом експерименту покращився.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем спеціальної підготовленості і розвитку фізичних якостей кваліфікованих футзалістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беспорочный А.Л. Любительский футзал профессионально: Харьков., 2009. 200 с.
2. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів *Молода спортивна наука України*: збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 216 – 219;
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : Винница: «Планер», 2006. 683 с
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с
5. Швець В., Чхайло М. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів у футзалі. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка.2021 С -137.