

Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності

I. М. Скрипка, М. Б. Чхайло, І. М. Кравченко, В. В. Гладов

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, г. Суми, Україна

*Corresponding author. E-mail: iraskripka1986@gmail.com

Paper received 31.01.19; Accepted for publication 06.02.19.

<https://doi.org/10.31174/SEND-NT2019-193VII23-18>

Анотація. У статті розглянута проблема формування та удосконалення всіх сторін підготовки футболістів під час їх навчання в вузі, що займає провідне місце в педагогічному процесі. Підтверджено популярність оздоровчого спортивного руху в Україні серед студентської молоді, який висуває нові вимоги до методики підготовки студентів у вищих навчальних закладах спортивного профілю. Встановили, що навчально-виховний процес інститутів та академій фізичного виховання спрямований на удосконалення та розвиток спортивної підготовки студентів їх розумових і фізичних здібностей тощо. Визначено, що підготовка студентської футбольної команди – багатокomпонентний процес успіх якого залежить саме від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки спортсменів.

Ключові слова: футбол, техніка, тактика, студенти, змагання.

Українські студенти-спортсмени сьогодні є одними з лідерів у міжнародному студентському спорті, посідаючи в загальнокомандному заліку місця у першій десятці. Разом з тим у сучасній вітчизняній науково-методичній літературі недостатньо висвітлюються й аналізуються проблеми розвитку студентського спортивного руху [6].

Поширення оздоровчого спортивного руху в Україні, який в останній час є популярним серед студентської молоді висуває нові вимоги до методики підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Навчально-виховний процес інститутів та академій фізичного виховання спрямований на удосконалення та розвиток спортивної підготовки студентів їх розумових і фізичних здібностей тощо. Проблему формування та удосконалення всіх сторін підготовки спортсменів-студентів та впливу занять спортом на підвищення рівня рухової активності під час їх навчання в вузі розглянуто Степанюком С.І. [6], Гученко Г.Б. та Скрипкою І.М. [1]. За даними науковців [2, 5, 6, 8] з метою вирішення проблем розвитку спорту серед студентів, що навчаються у ВНЗ, необхідно проаналізувати історію розвитку міжнародного та національного студентського спорту та вивчити дані про здобутки українських спортсменів-студентів на внутрішній та міжнародній спортивних аренах.

Серед численних видів спорту, що культивуються в ВНЗ, футбол завжди мав велику популярність серед студентів. Студенти, які зараховуються до спортивних вузів мають різну кваліфікацію, в командних іграх спорту постійно оновлюється склад команд, пов'язаних термінами навчання та індивідуальної зацікавленістю в заняттях обраним видом спорту це потрібно враховувати при підготовці студентів в групах ПСМ. Актуальність роботи полягає в тому, що раціональне використання доступних для студентів спеціальних вправ та технічних дій, що застосовуються на тренуваннях в групах спортивного удосконалення з футболу дозволяє значно поліпшити їх спортивну підготовку і тим самим підвищити їх спортивну кваліфікацію. У зв'язку з цим актуальність, практична і теоретична значущість, недостатня розробленість поставленої проблеми удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів футболістів є акту-

альною темою дослідження, яка потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – розробити та вдосконалити методику технічної та тактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності та визначити її вплив на підвищення результатів змагальної діяльності спортсменів.

Для розв'язання поставленої мети були поставлені такі **завдання**:

1. Аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Розробити методику для покращення показників техніко-тактичної підготовки футболістів в підготовчому періоді спортивного тренування.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої експериментальної методики та її вплив на змагальну діяльність футболістів.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ННІФК м. Суми. У дослідженні прийняли участь спортсмени збірної ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка різної кваліфікації (I-II дорослі розряди), які були однорідні за віком (18-22 років), стажу зайняття (6-8 років).

В даному дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка студентської футбольної команди – багатокomпонентний процес успіх якого залежить від реалізації багатьох завдань, а саме: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки спортсменів. А реалізація цих завдань залежить від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи у залежності від контингенту спортсменів і умов, у яких проводиться тренування. Слід зауважити, що спортивна підготовка включає: систему тренувань; систему змагань; систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності. Приблизний зміст тижневого мікроциклу загально-підготовчого етапу поданий в таблиці 1.

Таблиця 1. Структура мікроциклу загально-підготовчого етапу для студентів групи підвищення спортивної майстерності

День тижня	Переважає спрямованість	Тривалість хв.	Навантаження
Понеділок	Теоретичне заняття згідно з теоретичним планом. Розвиток швидкості, гнучкості: естафети, рухливі ігри з м'ячем, акробатичні вправи Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення зупинки передачі обведення та ігрові вправи. групові техніко-тактичні дії.	120	Мале
Вівторок	Розвиток швидкісно-силових здібностей: вправи вибухового характеру: стрибки; вправи з опором 4x3, 5x2., спортивні ігри (гандбол, баскетбол.)	90	Велике
Середа	Удосконалення техніко-тактичної майстерності: удари по м'ячу, зупинки – удари в ціль. Ігрові вправи 4x2, 4x4, 5x5 без воріт, на одні ворота, на двоє воріт.	90	Середня
Четвер	Удосконалення технічної майстерності індивідуально та в парах. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у вправах найбільш наближених до гри. Розвиток загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах.	90	Велике
П'ятниця	Теоретичне заняття згідно з теоретичним планом. Удосконалення технічної майстерності: ведення-удар-передача-зупинка-удар в ігрових вправах, розвиток рухових якостей (старту, прискорення, естафети, рухливі та спортивні ігри).	90	Середнє
Субота	Удосконалення техніко-тактичної навичок у контрольних та навчальних іграх	90	Велике
Неділя	Активний відпочинок та відновлювальні заходи..	-	-

В техніко-тактичних заняттях футболістів груп спортивного удосконалення до яких відносяться спортсмени різної кваліфікації повинні бути частими вправи, які спрямовані на вдосконалення «скритих» середніх та довгих передач м'яча різними способами. В індивідуальних та колективних вправах з виконанням завершального удару обов'язкові завдання на точність. Вправи стереотипного характеру, без певного тактичного змісту, що не сприяє підвищенню техніко-тактичної підготовленості футболістів, мають займати найменше тренувального часу спортсменів.

Удосконалювання технічної підготовленості футболістів груп ПСМ відбувалась за рахунок: застосування розробленої методики і засобів удосконалювання і розвитку індивідуальної майстерності футболістів; раціонального співвідношення командних, коаліційних та індивідуальних занять. Індивідуальна підготовка футболістів збірної команди «Сумихім-пром-СДПУ» здійснювалась за рахунок: розвитку рухових здібностей (швидкісних, швидкісно-силових, координаційних і ін.) до необхідного рівня; удосконалювання ведучих технічних прийомів футболістів; розширення варіативності і надійності застосування тактико-технічних прийомів; виправлення недоліків у функціональній і техніко-тактичній підготовленості. Навчання й тренування футболістів груп ПСМ під час спортивної підготовки в вузі припускає різноманітні методи виконання фізичних вправ, виховання морально-вольових якостей, навчання техніки й тактики гри. Вибір методів визначається завданнями й змістом навчально-тренувального процесу, умовами проведення занять і ступенем підготовленості студентів. В опануванні футболістами систематичних знань і рухових навичок значне місце відводиться словесним методам (пояснення, бесіда, короткі зауваження, лекція) і методам наочності (показ досліджуваного прийому тренером або добре підготовленим спортсменом, застосування відео зйомок).

Під час розучування технічних і тактичних прийомів основним методом є метод вправи, тобто повторне виконання прийомів і дій. Причому повторення можна здійснювати за допомогою цілісного, розчленованого, змагального й ігрового методів. Наприклад, нескладні технічні прийоми й тактичні дії можна розучувати в основному в цілісному вигляді. Під час навчання складних прийомів застосовували розчленований метод. Він також був дуже ефективний в процесі розучування командних тактичних дій. Важливе місце у навчально-тренувальній роботі над технікою з футболістами груп ПСМ зайняв ігровий метод. Його сутність в тому, що вдосконалювання техніко-тактичних дій здійснювалась в ускладненій обстановці (рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, навчальні ігри). Близький до цього методу є змагальний метод, який полягав в тому, що технічні прийоми й тактичні дії закріплювались й удосконалювались в умовах змагань.

Підвищення рівня спеціальної працездатності студентів-футболістів під час занять за розробленою методикою відбувалось за рахунок: доцільного співвідношення засобів і методів тренувального впливу; оптимального співвідношення спрямованості тренувальних занять у циклах та мікроциклах спортивної підготовки; використання біологічних закономірностей між процесами стомлення і відновлення в ході реалізації навчально-тренувального процесу; певної спрямованості тренування з чіткою регламентацією кожного навчально-тренувального заняття; удосконалення системи комплексного контролю тренувальної і змагальної діяльності футболістів; удосконалювання медико-біологічного забезпечення; застосування комплексу відновлювальних заходів.

З метою оцінки і реєстрації технічної характеристики зрушень у рівні тренуваності і фізичної підготовки футболістів та розробки відповідного плану їх підготовки використовували етапний контроль таблиця 2. При тестуванні технічного елементу ведення

м'яча по прямій на дистанції 30 м середнє значення результату становило 7,1 с до початку експерименту, а після його закінчення – 6,0 с. Згідно з отриманими результатами контрольного тестування щодо ведення м'яча з ударом по воротах, середнє значення результатів у групі становило до впровадження розробленої методики – 6,7 с. По закінченню експерименту результати статистично покращились – 9,20 с. Визначаючи результати тестування удар по м'ячу на дальність

до експерименту виявлено низький рівень результатів, що пов'язано з різним рівнем підготовленості студентів у групах ПСМ (кількість попадань з 10 спроб). Проте зіставлення отриманих у дослідженні даних до та після впровадження експериментальної методики, вони суттєво покращились на 5 м у зв'язку з відпрацюванням техніки ударів та розвитком силових здібностей спортсменів.

Таблиця 2. Контрольні вправи для оцінки технічної підготовленості футболістів груп ПСМ

№ п/п	Тестове завдання	До педагогічного експерименту	Після педагогічного експерименту	достовірність
1.	Ведення м'яча по прямій на дистанції 30 м,с.	7,1±0,6	6,0±0,3	p<0,05
2.	Удари по м'ячу у задану ціль після ведення, к-сть попадань з 10 спроб.	6,7±0,4	9,2±0,4	p<0,05
3.	Удари по нерухомому м'ячу, м.	19,0±1,0	24,0 ±1,0	p<0,05

Зміст тренувального процесу визначається змістом змагальної діяльності, ігровими змагальними діями та умовами їх ефективного виконання. Взаємозв'язок тренувальної і змагальної діяльності забезпечується за допомогою інтегративної підготовки, вищою формою якої є навчальні, контрольні та змагальні ігри [7]. Названі ігри дають змогу максимально реалізувати тренувальні ефекти технічної та інших сторін спортивної підготовки в цілісній змагальній діяльності. Саме тому, було проведено аналіз змагальної діяльності футболістів груп підвищення спортивної майстерності СДПУ (табл. 3.).

Ми проаналізували результати виступу команди «Сумихімпром-СДПУ» на чемпіонаті України з фут-

залу серед команд 2 ліги 2017-2018 року після застосування розробленої методики. У змаганнях брало участь 24 команди, команда «Сумихімпром-СДПУ» ввійшла у вісімку кращих серед команд 2 ліги. Після аналізу результатів було визначено кращого гравця «Сумихімпром-СДПУ» - Завгородній Денис кількість забитих голів в якого складала 8 з 26 забитих на змаганнях. Високі результати збірної команди «Сумихімпром-СДПУ» в змаганнях вказує на ефективність застосування методики підготовки спортсменів групи ПСМ з футболу, які є членами збірної команди «Сумихімпром-СДПУ».

Таблиця 3. Таблиця результатів на змаганнях Чемпіонату України II ліги 2018 з фут залу

Команда	Кількість ігор	Перемоги	Нічія	Поразки	Забиті голи	Пропущені голи	Бали
«Рятувальник» (Ромни)	6	5	0	1	39	18	15
Сумихімпром-СДПУ (ННІФК)	6	3	1	2	26	21	10
«Локомотив» (Конотоп)	6	3	1	2	28	23	10
Академія ЧНТУ (Чернігів)	6	0	0	6	12	43	0

Висновки. В результаті аналізу змагальної діяльності футболістів груп ПСМ визначено кращого гравця за підсумками 2017-2018 року. Завгородній Денис на Чемпіонаті України серед команд другої ліги забив 8 з 26 забитих голів на змаганнях. Високі результати збірної команди «Сумихімпром-СДПУ» в змаганнях вказує на ефективність застосування методики підго-

товки спортсменів. У спортсменів також підвищились показники техніко-тактичної підготовки, а саме при тестуванні технічного елементу ведення м'яча по прямій на дистанції 30 м середнє значення результату становило 7,1 с до початку експерименту, а після його закінчення – 6,0 с.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гученко Г.Б. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей / Г.Б. Гученко, Скрипка І.М. // Науковий часопис НПУ М.П. Драгоманова. – 2018. – Випуск 3К(97). – С.167-171.
2. Коваленко І.М. Лапицький В.О. Ефективність впливу розробленої методики на техніко-тактичну підготовку воротарів у фут залі. // Зб. наук.праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. №. 2, 84-86.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014, 616.
4. Костюкевич М., Шамардін В.М., Воронова В.І., Догадайло В.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет. – 2015. – 148 с.
5. Кравченко І.М., Гончаренко О.М. Гладов В.В. Застосування засобів футболу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, - 2018, Вип. 6 (100) 14. – С. 42–45.
6. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 132 с.

7. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення технічної підготовки футболістів збірної команди України з вадами зору // Електронний науковий журнал «Спортивні ігри». – Харків, № 4 (10). – 2018. – С. 51-59.
8. Krivoruchko NV, Masliak IP, Bala TM, Skripka IN, Honcharenko VI. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. Physical education of students, 2018; 22(3):127–133.

REFERENCES

1. Huchenko H.B. Rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti studentok pedahohichnykh spetsial'nostey / H.B. Huchenko, Skripka I.M. // Naukovyy chasopys NPU M.P. Drahomnova. – 2018. – Vypusk 3K(97). – S.167-171.
2. Kovalenko I.M. Lapyts'kyi V.O. Efektyvnist' vplyvu rozrobenoyi metodyky na tekhniko-taktychnu pidhotovku vorotariv u fut zali. // Zb. nauk.prats' Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. – 2017. № 2, 84-86.
3. Kostyukevych V.M. Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovyykh vydiv sportu). Vinnytsya: Planer, 2014, 616.
4. Kostyukevych M., Shamardin V.M., Voronova V.I., Dohadaylo V.H. Futbol: navchal'na prohrama dlya dytyachonyunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyachonyunats'kykh sportyvnykh shkil olimpiys'koho rezervu ta shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti. – Kyiv: Respublikans'kyi naukovo-metodychnyy kabinet. – 2015. – 148 s.
5. Kravchenko I.M., Honcharenko O.M. Hladov V.V. Zastosuvannya zasobiv futbolu u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv humanitarnoho profilu // Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, - 2018, Vyp. 6 (100) 14. – S. 42–45.
6. Stepanyuk S.I. Student-s'kyi sportyvny rukh: istoriya, s'ohodennya ta maybutnye. – Kherson: Vydavnytstvo KHDU, 2006. – 132 s.
7. Chkhaylo M. B., Kravchenko I. M., Hladov V. V. Udoshkonalennya tekhnichnoyi pidhotovky futbolistiv zbirnoyi komandy Ukrainy z vadamy zoru // Elektronny naukovyy zhurnal «Sportyvni ihry». – Kharkiv, № 4 (10). – 2018. – S. 51-59.

Improvement of technical and tactical training of footballers of the group of increasing sporting skills

I. M. Skripka, N. B. Chaylo, I. N. Kravchenko, V. V. Gladov

Abstract. The article deals with the problem of formation and improvement of all sides of the preparation of football players during their studies in the university, which occupies a leading place in the pedagogical process. The popularity of the sporting movement in Ukraine among the student youth has been confirmed, which puts forward new requirements for the methodology of training students in higher educational establishments of a sports profile. It was established that the educational process of institutes and academies of physical education is aimed at improving and developing the sports training of students of their mental and physical abilities, and so on. Then, as the preparation of a student football team is a multicomponent process, the success of which depends on the realization of the tasks of physical, technical, tactical, psychological, theoretical and competitive training of athletes.

Keywords: football, technique, tactics, students, competitions.