

КОНТРОЛЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТЗАЛІСТІВ 11-12 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У даній статті розглядаються питання, які пов'язані з аналізом динаміки показників фізичної і технічної підготовленості спортсменів-футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки. Представлено результати дослідження показників технічної та фізичної підготовленості за допомогою комплексу контрольних вправ і визначено, що у футзалістів 11-12 років у більшості контрольних вправ спостерігається середній і вищий за середній рівні технічної та фізичної підготовленості.

Ключові слова: контроль, показники, технічна підготовленість, футзалісти, фізична підготовленість, тестування.

Постановка проблеми. Одним із чинників, що сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, є контроль показників фізичної і технічної підготовленості спортсменів. Модельні показники фізичної підготовленості дозволяють не лише оцінити стан спортсменів на певному етапі тренування, але й здійснювати корекцію тренувального процесу відносно спрямованості та величини тренувальних навантажень [1; 5; 6]. Модельні показники ми розглядаємо як такі, що відображають кількісну і якісну міру оцінки певної рухової специфічної діяльності спортсмена [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз рівня показників фізичної і технічної підготовленості спортсменів командних ігрових видів спорту в річному циклі тренувань здійснювався В. П. Губою [2], В. М. Костюкевичем [3], Г. А. Лисенчуком [4], але наразі ця проблема потребує подальшого дослідження.

Окремої уваги заслуговують питання кількості проведення тестувань різної спрямованості та відповідності етапам підготовки; питання обґрунтування і підбору вправ, які найбільш адекватно дозволяють відобразити рівень технічної підготовленості футзалістів.

Хоча більшість питань із застосування тестувальних вправ у процесі педагогічного контролю показників технічної підготовленості футзалістів практично вирішена, в сучасній практиці залишається ряд невирішених питань, пов'язаних із кількістю проведення тестувань у річному циклі підготовки, методичними особливостями застосування і відбору тесту вальних вправ для адекватної оцінки різних елементів техніки футболу та ін.

Мета роботи – дослідити динаміку показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки.

Завдання дослідження

1. Здійснити аналіз сучасного стану системи підготовки юних футзалістів, визначити проблеми й шляхи її вдосконалення.

2. Визначити рівень розвитку показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети ми використовували педагогічні тести, рекомендовані програмою з футболу, а також доповнили їх вправами, рекомендованими для дітей досліджуваного віку. Результати тестування та їх зміни в річному циклі підготовки (РЦП) наведені в табл. 1, 2.

Облік вікових особливостей розвитку рухових якостей перш за все необхідний для визначення раціональної методики їх удосконалення та допустимих тренувальних навантажень.

Однією з основних рухових якостей, що забезпечує успішність ігрової діяльності футзалістів, є швидкість, яка характеризується здатністю виконувати рухові дії з м'ячем і без м'яча за мінімально короткі відрізки часу.

Для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей ми використовували біг на 30 м. Час пробігання відрізка 30 м за період річного тренувального циклу зменшився, результат покращився на 0,37 с, приріст склав 3,5 %. Результати тестування показників швидкісних здібностей у юних спортсменів свідчать про їх зростання за умов раціональної побудови навчально-тренувального процесу.

Аналіз зміни показників спритності впродовж річного циклу підготовки показав позитивну динаміку (табл. 1). Зокрема, середній результат у човниковому бігу 3x10 м покращився на 0,14 с, що, на

нашу думку, пов'язано зі збільшенням кількості загальнорозвивальних вправ на цьому етапі. Загалом середній показник вищий, ніж контрольні-прикладні нормативи, що свідчить про раціональну методику тренування на етапі початкової підготовки.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості футзалістів
у річному циклі підготовки (n = 22)**

Показники фізичної підготовленості	Початкові дані $M_1 \pm m$	Кінцеві дані $M_2 \pm m$	t	P	Приріст $M_2 - M_1$
Біг на 30 м, с	5,22 ± 0,1	4,83 ± 0,1	-1,102	>0,05	-0,39
Човниковий біг 3x10 м, с	8,76 ± 0,1	8,62 ± 0,1	-0,990	>0,05	-0,14
Біг на 300 м, с	54,7 ± 0,8	52,9 ± 0,8	-1,216	>0,05	-1,8
Біг 6 хв, м	1120 ± 15	1162 ± 12	2,297	> 0,05	42
Стрибок у довжину з місця, см	166 ± 3,5	180 ± 4,2	2,389	<0,05	14
Стрибок вгору з місця, см	41,3 ± 0,7	43,9 ± 0,5	2,601	<0,05	2,6
Підйом тулуба із положення лежачи за 30 с, разів	23,5 ± 0,8	26,2 ± 0,9	2,240	<0,05	2,7
"Фламінго"	12,1 ± 0,8	13,8 ± 0,9	1,232	> 0,05	1,7
Нахил тулуба вперед з положення лежачи, см	8,0 ± 0,6	11,2 ± 0,9	2,130	<0,05	3,2

Таблиця 2

**Динаміка показників технічної підготовленості футзалістів
у річному циклі підготовки (n = 22)**

Показники	Початкові дані $M_1 \pm m$	Кінцеві дані $M_2 \pm m$	t	P	Приріст $M_2 - M_1$
Ведення м'яча на 30 м, с	6,7 ± 0,1	6,1 ± 0,1	-4,243	< 0,001	-0,6
Ведення м'яча на 30 м з обведенням 3-х стійок, с	9,3 ± 0,2	8,7 ± 0,1	-2,683	<0,05	-0,6
Ведення м'яча "змійкою", с	28,3 ± 0,7	26,1 ± 0,6	-2,386	<0,05	-2,2
Удар на точність, разів	2,7 ± 0,1	3,2 ± 0,1	3,536	< 0,01	0,5
Жонгливання, разів	11,8 ± 0,5	14,9 ± 0,7	3,604	< 0,01	3,1

Для визначення рівня розвитку витривалості футзалістів використовувався 6-хвилинний біг та біг на 300 м. Середній приріст довжини дистанції, яку долали юні спортсмени впродовж 6 хв., становив 3,7 %. Результати в бігу на 300 м зросли несуттєво, приріст становив 2,6 %.

Рівень розвитку показників швидкісно-силових здібностей юних футзалістів визначався за допомогою стрибкових тестів: стрибка у довжину і вгору з місця. Так середній показник стрибка у довжину з місця становив на початку експерименту 166 см, а наприкінці – 180 см.

Аналіз результатів стрибка вгору з місця показав, що у юних спортсменів показники достовірно зросли на 2,6 см, приріст є достовірним і становить 5,7 %.

Під час аналізу результатів розвитку гнучкості за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення стоячи спостерігається достовірне збільшення показників. Так, за період експерименту результат збільшився на 3,2 см, приріст склав 32,2 %.

У показниках розвитку сили юні футзалісти покращили свої результати. Так, результати виконання тесту підйом тулуба із положення лежачи за 30 с зросли на 10,4 %. Це дає підстави говорити нам про те, що футзал є ефективним засобом розвитку силових здібностей дітей даного віку.

Слід зазначити несуттєве збільшення показників координаційних здібностей (11,2 %) за результатами тесту "Фламінго".

Таким чином, отримані результати дослідження підтверджують дані інших авторів [1; 3; 5], про гетерохронний розвиток усіх систем організму спортсменів. Гетерохронність розвитку не заперечує його гармонійності, оскільки неоднчасне дозрівання морфофункціональних систем організму дитини забезпечує їй необхідну рухливість, надійність функціонування цілісного організму й оптимальну взаємодію з умовами навколишнього середовища, що ускладнюються у процесі розвитку [2].

Сучасний рівень розвитку футболу висуває високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією з основних сторін якої є швидкісні та швидкісно-силові здібності.

На етапі початкової спортивної спеціалізації зміст тренувального процесу більшою мірою набуває спеціального спрямування. Спеціальну фізичну підготовку під час проведення занять з футболу можна назвати основою навчання, у процесі якої діти освоюють техніко-тактичні дії, вивчають і вдосконалюють ігрові комбінації, поглиблюють знання і розвивають здібності. Спеціальна фізична підготовка складається з освоєння спеціальних навичок володіння м'ячем, навчання і вдосконалення взаємодій в ігрових вправах та самій грі, розвитку творчих здібностей гравців.

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів проводилося на підставі аналізу результатів у тестах на ведення м'яча, ударів на точність і жонглювання (табл. 2). Статистична обробка даних показала, що на початковому етапі дослідження показники технічної підготовленості юних спортсменів знаходилися на відносно низькому рівні. Хоча нормативні вимоги були успішно здані більшістю дітей, початкові середні значення багатьох тестів не відповідають віковим нормативам.

Ймовірно, це можна пояснити невисоким рівнем спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів під час переходу до навчально-тренувального етапу від етапу початкової підготовки, на якому основна увага приділялася загальній фізичній підготовці гравців.

Однак, слід зазначити, що темпи приросту показників спеціальної підготовленості футболістів протягом річного тренувального циклу були високими, тобто результати всіх контрольних вправ за річний період змінилися достовірно.

Результат у веденні м'яча на 30 метрів в учнів на початковому етапі досліджень становив 6,7 с, при нормативі 5,4 с, тобто більшість юних спортсменів показали недостатнє володіння технікою ведення м'яча. Після закінчення річного циклу підготовки результат підвищився і досяг 6,1 с ($p < 0,001$). Показник ведення м'яча "змійкою" також зріс істотно ($p < 0,05$), відносний приріст склав 8,1 %.

Враховуючи, що за той же період часу результат у бігу на 30 м підвищився несуттєво, можна говорити про те, що високий приріст пов'язаний з підвищенням показників технічної підготовленості. Приріст результату у веденні м'яча склав 9,2 %. Достовірний приріст відзначений у результаті ведення м'яча з обведенням стійок, який склав 6,6 %.

Висока ефективність навчання технічним діям спостерігається на етапі початкової спортивної спеціалізації, підтверджується значним підвищенням показників точності ударів. Так, якщо на початку річного циклу підготовки кількість точних ударів становила 2,7, то після його закінчення даний показник збільшився на 16,4 % і став складати 3,2 удари, приріст достовірний на рівні значущості 0,01.

Про покращення показників володіння м'ячем свідчить суттєве підвищення результату у жонглюванні, який на початковому етапі дослідження склав 11,8 разів, а по завершенні річного тренувального циклу зріс на 21,6 %.

Завдання етапу початкової спеціалізації – формування міцних умінь і навичок техніки футболу. Якщо розглядати методичну сторону етапу, то вона полягає в послідовності занять, необхідному забезпеченні зв'язку попереднього періоду з подальшим. Загальна та спеціальна фізична підготовка є фундаментом для освоєння технічних навичок футболістів.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на базі загальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Вона передбачає розвиток таких фізичних якостей, специфічних для футболу, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Головне завдання спеціальної фізичної підготовки – поліпшення діяльності всіх систем організму спортсменів, необхідних для вдосконалення ігрових рухових умінь і навичок, що є провідними ланками основних технічних варіантів в атаці й захисті.

Загальна та спеціальна фізична підготовка знаходяться в тісному взаємозв'язку між собою, доповнюючи одна одну. З одного боку, ці види підготовки залежать від специфіки футболу, з іншого – визначають реальні можливості дій гравців у змаганнях.

Висновки. У процесі навчально-тренувальної діяльності футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації спостерігається позитивна динаміка показників загальної фізичної підготовленості, яка виражається в достовірному підвищенні результатів стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, кількості підйомів тулуба з положення лежачи. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості підтверджується істотним приростом результатів у веденні м'яча на 30 м, веденні м'яча "змійкою", веденні м'яча з обведенням стійок, жонглюванні й точності ударів по воротах.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методичного забезпечення для проведення педагогічного контролю за техніко-тактичною ігровою діяльністю футболістів 13-14 років.

Використані джерела

1. Алиев Э. Г. Мини-футбол (футзал) : учебник / под. ред. Э. Г. Алиева, С. Н. Андреева, В. П. Губы. – М. : Советский спорт, 2012. – 554 с.

2. Губа В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – М. : Советский спорт, 2015. – 285 с.
3. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Соколькова. – Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2015 – 256 с.
4. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – Київ : Олімпійська література, 2014. – 304 с.
5. Стасюк І. І. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих гравців у футзалі / І. І. Стасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – №2 (18). – С. 317–321.
6. Шамардин В. Н. Сравнительная характеристика технико-тактической деятельности команды высшей квалификации в выигранных, проигранных и сыгранных вничью матчах / В. Н. Шамардин // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 108–111.

Kokhanets P. P.

CONTROL OF INDEXES OF PHYSICAL AND TECHNICAL SKILLS OF 11-12 YEARS OLD FUTSAL PLAYERS IN A FULL-YEAR CYCLE OF TRAINING

This article deals with issues related to the analysis of the dynamics of indexes of physical and technical skills of 11-12 years old futsal players in a full-year cycle of training.

One of the factors, which influence the effectiveness of the training process, is the control of indexes of physical and technical skills of the sportsmen. Model indicators of physical fitness allow not only to access the athletes' conditions at a certain stage of training, but also to correct the training process in relation to the direction and the amount of training load. We consider model indicators as those reflecting quantitative and qualitative measurement of a particular motor specific activity of an athlete.

Much attention is given to the issue of the amount of testing in a full-year cycle of training (microcycles, mesocycles) of different orientation and conformity to the stages of preparation; issues of substantiation and selection of exercises which allow to reflect properly the technical skills of futsal players.

However, most issues concerning the usage of testing exercises in a process of pedagogical control of technical skills of futsal players is almost solved, still in modern practice we can find a number of unresolved issues related to the number of tests in a full-year cycle of preparations, methodical peculiarities of usage and selection of testing exercises for the appropriate assessment of various elements of futsal technology.

The objectives of the research is to determine the level of fitness and technical competence of 11-12 years old futsal players and to identify the correlations between their technical and fitness skills. The testing of indexes of technical and fitness efficiency with the help of a set of control exercises has been carried out and it has been determined that in the 11-12 year old futsal players in the majority of control exercises there is an average and higher degree of technical and physical fitness.

The task of the elementary specialization is the formation of strong qualities and skills of futsal technology, the preparation of good basis for technical skills. The methodological side of the phase is the sequence of classes to ensure the connection of the previous period to the next one. General and specific physical abilities are a key basis for developing technical skills of futsal players.

Key words: *control, indexes, technical competence, futsal players, physical competence, testing.*

Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.