

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ

Шаверський В. К., Салко М. В., Хімич Т. В.

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. У статті представлені результати дослідження ефективності програми для покращення показників технічної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються у футзалі на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: футзал, технічна підготовка, програма, навчально-тренувальний процес.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Футзал на даний час набуває все більшої популярності серед ігрових видів спорту. Футзал не став відкриттям, оскільки цей різновид «великого футболу» завжди знаходив і знаходить гідне місце у навчально-тренувальному процесі [2].

На сучасному етапі розвитку футзалу досягти високих спортивних результатів можливо лише за допомогою якісної організації процесу

підготовки. Важливим компонентом процесу підготовки є корекція тренувального процесу на основі врахування показників, які були отримані в ході змагань [1].

Досягнення високих спортивних результатів у футзалі потребує вдосконалення цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, створення дієвої системи відбору до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи. Базами для залучення бажаючих до систематичних занять футзалом є дитячо-юнацькі спортивні школи, чітка організація роботи яких ґрунтується на сучасних державних нормативно-правових актах, та високому рівні педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу [3. 4].

Розробка програм підготовки під час спортивних тренувань обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу, та у зв'язку з підвищенням сучасних вимог до підготовки резерву для збірних команд України з футзалу.

Мета роботи: впровадити в навчально – тренувальний процес програму для покращення показників технічної підготовки спортсменів які спеціалізуються у футзалі на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Для формування контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту було протестовано 32 спортсмени у віці 8 років які займаються футзалом та перебувають на етапі початкової підготовки спортивного тренування.

За результатами тестування було сформовано дві однорідні групи контрольну кількістю 16 та експериментальну кількістю 16 спортсменів. Контрольна група під час спортивних тренувань займалась за традиційною програмою (Футзал. Навчальна програма для дитячо юнацьких спортивних шкіл 2015 р.).

Експериментальна група крім традиційної програми один раз на тиждень для покращення показників технічної підготовки виконувала запропоновану нами програму основою якої були вправи які виконувались у формі естафет.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності впровадження в навчально-тренувальний процес програми для покращення показників технічної підготовки юних спортсменів віком 8 років які спеціалізуються у футзалі на етапі початкової підготовки.

На початку педагогічного експерименту було проведено тестування показників технічної підготовки. Тестування включало вправи; біг 30 м. з веденням м'яча; удар по м'ячу на дальність; жонгливання м'яча; оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль; ведення м'яча по лінії штрафного майданчика.

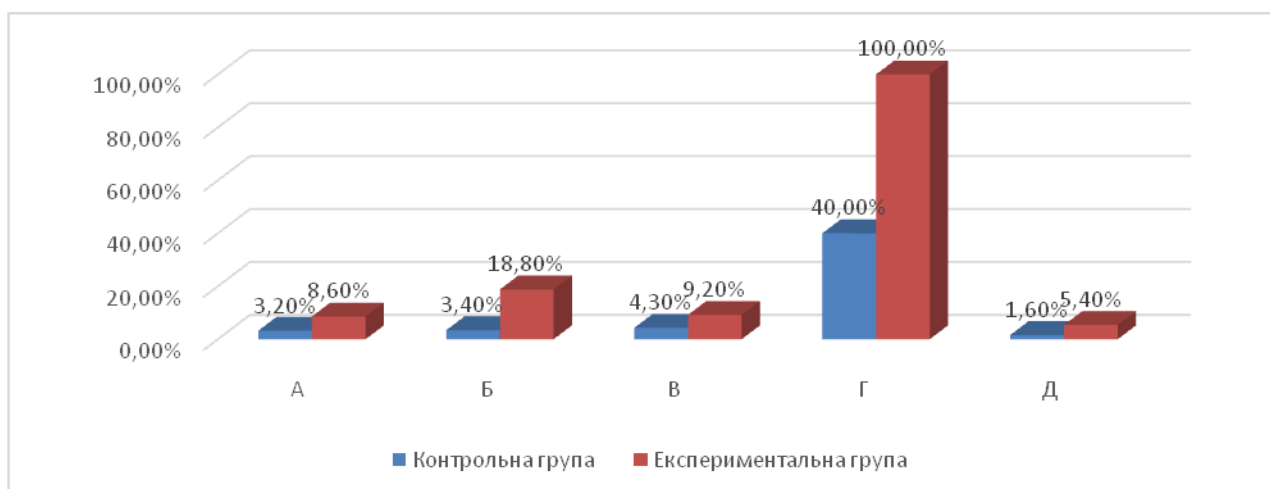
Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування показників технічної підготовки.(табл. 1).

Таблиця 1.

Показники технічної підготовки юних футзалістів контрольної (n=16) та експериментальної (n=16) групи до та після педагогічного експерименту

№	Вид тестування	Контрольна (n=16) група				Експериментальна (n=16) група			
		До експерименту	Після експерименту	Приріст %		До експерименту	Після експерименту	Приріст %	
		\bar{X}	\bar{X}			\bar{X}	\bar{X}		
1.	Біг 30 м. з веденням м'яча (с)	9,2	8,9	3,2	>0,001	9,3	8,5	8,6	<0,001
2.	Удар по м'ячу на дальність (м)	17,4	18,0	3,4	>0,001	17,3	18,8	8,6	<0,001
3.	Жонгливання м'яча (кількість раз)	6,9	7,2	4,3	>0,001	7	9,2	31,4	<0,001
4.	Оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль к-сть попадань	1	1,4	40	<0,001	1,1	2,2	100	<0,001
5.	Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика (с)	6,1	6,0	1,6	>0,001	6,1	5,4	11,4	<0,001

Після педагогічного експерименту статистично значущими є зміни (Рис. 1).



А- біг 30 м. з веденням м'яча. Б- удар по м'ячу на дальність. В- жонглювання м'яча. Г- оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль. Д- веденні м'яча по лінії штрафного майданчика.

Рис 1. Динаміка показників приросту технічної підготовки футзалістів контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту.

у тестуванні вправи біг 30 м. з веденням м'яча спортсменів експериментальної групи становить 8,5 с. ($P < 0,001$) зріс на 8,6 %, у спортсменів контрольної групи –дорівнює 8,9 с. ($P > 0,001$) – 3,2 %.

Позитивні зміни спостерігаємо і у вправі удар по м'ячу на дальність, так в експериментальній групі результат дорівнює 18,8 м. ($P < 0,001$) – 8,6%, у контрольній групі середньостатистичний показник становить 18 м. зріс на 3,4 % ($P > 0,001$).

Технічний елементу жонглювання м'яча, під час якого спостерігаємо, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 31,4 %, в середньому становить 9,2 рази ($P < 0,001$), тоді як у спортсменів контрольної групи становить 7,2 рази– 4,3 % ($P > 0,001$).

За показником вправи оббігання стійок, та удар по м'ячу у ціль і контрольна та експериментальна має статистично достовірні результати відповідно приріст становить 40 – 100% ($P < 0,001$).

Також у веденні м'яча по лінії штрафного майданчика у спортсменів експериментальної групи результат 5,4 с. ($P < 0,001$) – 11,4% значно переважає показник контрольної групи 6 с. ($P > 0,001$) – 1,6%.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що впроваджена програма для покращення технічних показників спортсменів які спеціалізуються у футзалі значно підвищила результати тестування технічної підготовки спортсменів експериментальної групи.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в впровадженні в навчально – тренувальний процес спортсменів які спеціалізуються у футзалі засобів які на нашу думку покращать показники технічної підготовки на етапі попередньо базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высоко-квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2009. С. 67–70.

2. Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.

3. Стасюк В.А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 65–71.

4. Стасюк І.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні футболі протягом змагального періоду. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2013. С. 99–106.