

УДК: 796.332-055.2

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ЖІНОЧОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ

Олег Мазурчук<sup>1</sup>, Панасюк Олександр<sup>1</sup>, Петро Герасимюк<sup>1</sup>, Андрій Гаврилюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна, e-mail: oleg\_mot@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-131-136>

### Анотації

**Актуальність теми.** Фізична культура й спорт на сучасному етапі є могутнім засобом формування особистості, галуззю інтенсивної творчості тренерів. Жінки активно освоюють ті види спорту, які традиційно вважаються «чоловічими». До них належить і міні-футбол. Його доступність, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність гри завоювали велику кількість прихильників й уболівальників. **Мета роботи** – визначення основних вимог до діяльності тренера з метою досягнення спортсменами високих спортивних результатів. **Методи** – аналіз наукових джерел. **Результати.** Автори наголошують на тому, що тренер із міні-футболу повинен вести пошук нових шляхів, способів, прийомів і показу навчального матеріалу. Основа цього процесу – створення нової техніки, тактики, методики тренування, прийняття правильних рішень під час гри. У своїй діяльності тренер повинен намагатися використовувати всі закономірності пізнавальних процесів спортсменок для глибокого засвоєння ними системи знань, вироблення творчих навичок та вмінь. У процесі спортивної підготовки жіночої команди з міні-футболу тренер повинен урахувати ті особливості, які характерні лише для жінок, тобто відмінності протікання адаптаційних процесів в організмі. Велике значення в тренувальному процесі має індивідуальний підхід тренера до розв'язання поставлених завдань, формування взаємин у колективі. **Висновки.** Творчий підхід тренера з міні-футболу ґрунтується на його здібності формувати основні гіпотези для розв'язання проблемної ситуації в процесі тренування, умінні трансформувати знання й методичні прийоми в грі, майстерності застосовувати в конкретний час надійні критерії оцінки спортсменок. Загалом тренер має бути і психологом, і педагогом, і адміністратором, і господарником, і дипломатом.

**Ключові слова:** міні-футбол, жінки, етапи підготовки, діяльність тренера, якості, авторитет.

**Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Петр Герасимюк, Андрей Гаврилюк. Эффективность деятельности тренера женской команды по мини-футболу.** **Актуальность темы.** Физическая культура и спорт на современном этапе является мощным средством формирования личности, отраслью интенсивной творчества тренеров. Женщины активно осваивают виды спорта, которые традиционно считаются «мужскими». К таким относится и мини-футбол. Доступность мини-футбола, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность игры завоевали большое количество поклонников и болельщиков. **Целью данной работы** является определение основных требований к деятельности тренера для достижения спортсменами высоких спортивных результатов. **Методы** – анализ научных источников. **Результаты.** Авторы подчеркивают, что тренер по мини-футболу должен вести поиск новых путей, способов, приемов и показа учебного материала. Основой этого процесса является создание новой техники, тактики, методики тренировки, принятия правильных решений во время игры. В своей деятельности тренер должен пытаться использовать все закономерности познавательных процессов спортсменок для глубокого усвоения ими системы знаний, выработки творческих навыков и умений. В процессе спортивной подготовки женской команды по мини-футболу тренер должен учитывать те особенности, которые характерны только для женщин, то есть различия протекания адаптационных процессов в организме. Большое значение в тренировочном процессе имеет индивидуальный подход тренера к решению поставленных задач, формирования взаимоотношений в коллективе. **Выводы.** Творческий подход тренера по мини-футболу базируется на его способности формулировать основные гипотезы для решения проблемной ситуации в процессе тренировки, умения трансформировать знания и методические приемы в игре, мастерства применять в конкретное время надежные критерии оценки спортсменок. В общем тренер должен быть и психологом, и педагогом, и администратором, и хозяйственником, и дипломатом.

**Ключевые слова:** мини-футбол, женщины, этапы подготовки, деятельность тренера, качества, авторитет.

**Oleh Mazurchuk, Oleksandr Panasiuk, Petro Herasymiuk, Andrii Havryliuk.** *The Effectiveness of the Coach's Activity of Women's Mini-Football Team. Relevance of the Theme.* Physical culture and sport on the modern stage are the mighty means of forming a personality. Besides, it is one of the ways of the development of the intensive trainers' creativity. As the rule women master such kinds of sports, which are traditionally considered to be «masculine» activities. One of them is mini-football. *The main objective* of the article is to show the demands to a personality of a professional trainer, describe the qualities, he or she needs to obtain in order to do training more effective. *Methods* – analysis of scientific literature. *Results.* The authors of this article emphasize that trainer should be a highly qualified personality, able to give his students deep knowledge and develop the necessary students' skills make it possible to achieve great results in sports they go in for, and finally to succeed in sport. Trainers must always be in search of new ways, methods of teaching, in the process of creation of new technique, tactics, methodology of training, taking into account physical ability of a woman. The aim of a professional trainer is to he develop students' creative thinking, fantasy, intuition and other characteristics of the creative person by means of sport. *Conclusions.* The creative trainer must be in search of decisions based on his ability to transform knowledge and methodical receptions, ability to apply the reliable criteria of estimation of sportswomen in concrete time.

**Key words:** mini-football, women, stages of preparation, activity of a trainer, decision, qualities, authority.

**Вступ.** Розвиток жіночого міні-футболу, його вдосконалення потребують постійного підвищення фізичної підготовленості спортсменок, рівня їх техніко-тактичної майстерності й морально-вольових якостей. Різноманітність ігрових ситуацій, високі вимоги до фізичних якостей, зокрема швидкості, витривалості, сили та спритності спортсменок поряд із недостатньо вивченим впливом занять на жіночий організм спонукають тренерів вести пошук найбільш доцільних підходів до тренувального процесу футболісток [2].

У сучасному міні-футболі оцінюються не лише футбольні якості гравців, але і їхня психологічна стійкість, дисциплінованість, здатність протистояти агресії суперника. Успіх команди значною мірою залежить від того, наскільки дисципліновані її гравці. Дисципліна на полі сприяє чіткому виконанню обов'язків кожною спортсменкою. Дисципліна поза ігровим майданчиком – це запорука дружніх відносин у команді та позитивного настрою. Проте не кожному тренеру вдається грамотно керувати командою. На щастя, є кілька досить універсальних прийомів, що сприяють «здоровому» мікроклімату в колективі, зокрема:

- тренер повинен дати гравцям зрозуміти, що він добре розуміється в міні-футболі, володіє основними технічними прийомами;
- не допускати конфліктів усередині команди;
- проявляючи твердість рішень;
- бути прикладом для своїх підлеглих [5].

**Мета дослідження** – вивчити та проаналізувати питання ефективної діяльності тренера жіночої команди з міні-футболу.

**Виклад основного матеріалу.** Команда спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями, які майстерно володіють технічними прийомами, тактичними діями під час гри. Провідні тренери з футболу стверджують, що суттєвої різниці у фізичній підготовці футболісток і футболістів немає, проте все ж існують певні особливості, які потрібно враховувати в процесі розробки тренувальних програм спортсменок. Важливою відмінністю між чоловічим та жіночим футболом є психологія. Потрібно зважати на те, що чоловіки у фізичному плані відчутно сильніші. Водночас жінки більш гнучкі, вони швидше сприймають нове, проте зволікають із прийняттям рішення [4].

Тренеру слід приділяти значну увагу фізіологічним особливостям жіночого організму, оскільки під впливом жіночих статевих гормонів діяльність основних систем організму жінок-футболісток циклічно змінюється [2]. При цьому потрібно враховувати особливості та умови підготовки футболісток, закономірності вдосконалення фізичних якостей, спрямованість навчально-тренувального процесу, обсяг та інтенсивність навантажень, застосування адекватних засобів відновлення (психолого-педагогічних та медико-біологічних).

Обсяг й інтенсивність навантаження тренер повинен будувати з урахуванням виявлених функціональних можливостей футболісток. У теорії та практиці міні-футболу виділяють кілька етапів підготовки спортсменів, зокрема загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, передзмагальний. Основними завданнями *загальнопідготовчого* етапу є підвищення рівня загальної фізичної підготовки гравців, збільшення потенційних і резервних можливостей їхнього організму, формування необхідних техніко-тактичних навичок і розвиток психологічних якостей, підвищення здатності долати значні

навантаження. Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі спрямовані на різнобічну підготовку. Більшість часу тренер має приділяти засобам із розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації рухів [5].

Підготовка на *спеціально-підготовчому* етапі скеровується на забезпечення високого рівня змагальної діяльності в контрольних іграх. Велику увагу приділяють розвитку швидкісно-силових якостей, удосконаленню техніко-тактичної майстерності. Основними завданнями етапу є подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму, удосконалення набутої техніки володіння м'ячем, засвоєння нових тактичних варіантів взаємодії між гравцями. Навантаження мають бути спрямовані переважно на вдосконалення швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості.

*Передзмагальний* етап підготовки будується з урахуванням специфіки майбутніх змагань. Основними завданнями цього етапу є вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості й техніко-тактичної майстерності в таких умовах, які наближені до ігрових. Переважно застосовуються техніко-тактичні вправи з чітко визначеними завданнями (обмежена кількість дотиків під час передачі м'яча, передача м'яча обов'язково низом, використання елементів персональної, зонної та комбінованої опіки суперниць тощо).

Загалом тренувальні заняття футболісток проводяться з урахуванням завдань кожного з етапів. На загальнопідготовчому етапі збільшується частка неспецифічних засобів підготовки, координаційна складність вправ висока, інтенсивність навантажень – помірною. На спеціально-підготовчому етапі збільшується частка засобів техніко-тактичного спрямування, зростає частка специфічних засобів, тривалість занять зменшується. На передзмагальному етапі суттєво збільшується використання специфічних засобів тренувань, збільшується частка засобів техніко-тактичного характеру та зростає кількість теоретичних занять з елементами ідеомоторного тренування, інтенсивність навантажень зменшується. Отже, щоб уміло проводити тренувальні заняття на кожному з цих етапів тренер повинен ретельно складати плани занять для спортсменок, тобто не орієнтуватися на трудомісткі вправи, зокрема віджимання, підтягування, пробіжки тощо, а використовувати нові й цікаві вправи та урізноманітнювати тренувальні заняття з м'ячем.

Задля забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей спортсменок тренер повинен використовувати низку засобів і методів. Обираючи вправи для вдосконалення рівня фізичної підготовки, слід контролювати величину навантаження на тренуванні, використовуючи дані частоти серцевих скорочень (ЧСС), оскільки вони є найбільш об'єктивним показником реакції організму на виконане навантаження. Потрібно з перших же занять навчати спортсменок підраховувати ЧСС після виконання вправ за командою тренера за 10, 12, 15 секунд. Добираючи ігри та ігрові вправи, слід урахувати їхню спрямованість (на розвиток швидкості, сили тощо) і контролювати величину навантаження [4].

Ефективність тренерської діяльності залежить від поєднання в особі тренера вроджених задатків і здібностей та набутого професійного й життєвого досвіду, які загалом складаються з емоційної його врівноваженості, стійкості та послідовності поведінки, об'єктивного оцінювання діяльності гравців, що формує в спортсменок відчуття впевненості й захищеності. Вагоме значення для ефективності тренерської діяльності має правильно вибране рішення як під час тренувальних занять, так і під час змагань, що є однією з умов успіху команди. Правильним слід вважати таке, яке найкраще забезпечує виконання поставленого педагогічного завдання за оптимально короткий час. Успішне розв'язання педагогічних завдань залежить від наявності в тренера певного досвіду, навичок, умінь використовувати весь арсенал методів (у тому числі й логічних) та засобів. Тренер оцінює кожен елемент спортивної обстановки, зокрема суперника, свою команду, спортивний майданчик, час тощо, і потім визначає їх взаємодію, будує динамічну модель наступних спортивних дій, у якій пов'язує ці елементи в одне ціле та визначає, до яких змін може привести те чи інше рішення.

На основі досліджень А. А. Деркача, А. А. Ісаєва [3] ми класифікували рішення тренера на інформаційні, організаційні та оперативні (рис. 1).

*Інформаційні рішення* – це оцінювання обстановки, викриття задуму поведінки спортсменів, тобто узагальнення й перетворення інформації в таку форму, яка найбільш відповідає конкретному завданню управління спортивним колективом. Інформаційні рішення є вихідними для прийняття оперативних та організаційних. Тут тренер розглядається як фахівець, котрі володіє необхідними знаннями в галузі спорту та суміжних дисциплін: теорії й методики спортивного тренування, педагогіки, психології, фізіології тощо. Дуже важливо, щоб тренер постійно стежив за новітніми досягненнями в галузі розвитку сучасної спортивної науки.

Організаційні рішення, пов'язані зі складом команди, її структурою, часом дії. До них належать також затвердження програм навчально-тренувальних занять, визначення структури навчально-тренувального процесу тощо. Особливістю цих рішень є їх орієнтація на порівняно широкий діапазон ситуацій. Приймаючи організаційне рішення, тренер розглядає низку аспектів, що пов'язані з процесом створення й наступного функціонування команди.

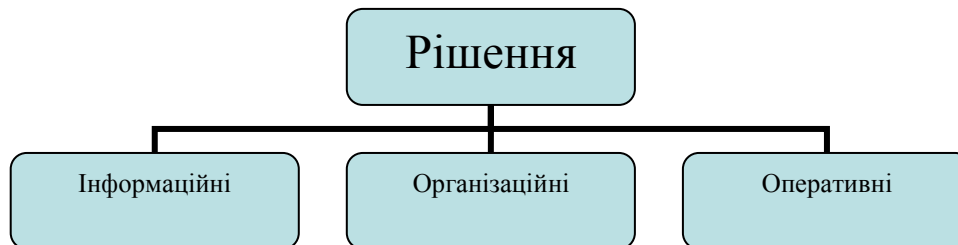


Рис. 1. Класифікація рішень педагогічних завдань у діяльності тренера

Оперативні рішення є кульмінацією діяльності тренера, тобто містять у собі всі види рішень, пов'язаних зі спортивними діями команди, зокрема визначення мети спортивних дій, установлення рівня фізичної та спортивної підготовленості, визначення завдань команди, порядку взаємодії тощо. Загалом оперативні рішення визначають дію, у той час як організаційні – не пов'язані з конкретними діями, їх змістом і формами.

Тренер будь-якого виду спорту, у тому числі й тренер жіночої команди з міні-футболу, повинен володіти широким арсеналом якостей, зокрема професійних, фізичних, вольових і морально-психічних (рис. 2). До професійних якостей тренера слід віднести вміння виконувати діяльність на всіх етапах підготовки спортсменів; прагнення до самовдосконалення; здатність до узагальнень нових досягнень і розробка нових засобів та методів тренування.

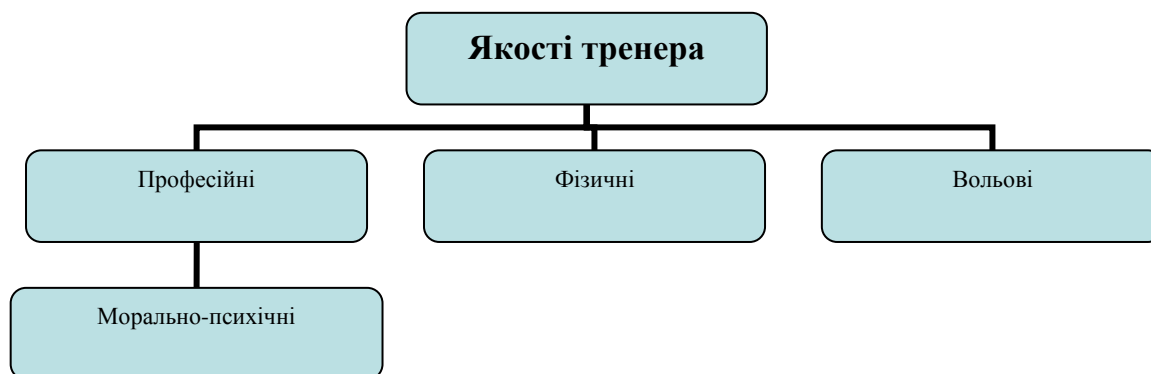


Рис. 2. Класифікація якостей тренера з міні-футболу

До фізичних – міцне здоров'я; витривалість нервово-психічної сфери; звучний голос. До вольових – цілеспрямованість; уміння досягати мети; здатність володіти собою; тверезе сприйняття критики; спостережливість; готовність нести відповідальність. До морально-психічних – чесність; принциповість; тактовність; урівноваженість; пам'ять (точність і швидкість запам'ятовування, збереження й відновлення); мислення; уяву (здатність швидко та точно уявити той чи інший предмет або об'єкт).

Передусім, тренер має керувати командою таким чином, щоб спортсмени відчували себе відповідальними за виконання поставлених перед ними завдань, проявляли самостійність та ініціативу в досягненні певної мети.

Необхідною умовою успішного керівництва командою є авторитет тренера, що створює сприятливі умови для плідної співпраці «спортсмен-тренер». Він значною мірою ґрунтується на рівні його професійної майстерності, яка повинна неухильно зростати, і на технічній підготовленості, що залежить переважно від попередньої діяльності тренера як спортсмена. Про роль професійної майстерності тренера для підтримки його авторитету знаменитий футбольний воротар Лев Яшин сказав таке: «Нинішні спортсмени вчать в різних навчальних закладах, але більшість, вступає в інститути фізичної культури або школи тренерів. Тому дехто з них може з тренером посперечатися в окремих питаннях, пославшись при цьому на конкретну сторінку підручника або заперечивши йому щось на зразок: «На лекції з фізіології говорили інакше». До таких спортсменів потрібний інший підхід, нові методи виховання [1].

Авторитет тренера зумовлений його високою моральністю й завойовується в спортсменів, насамперед, об'єктивним ставленням до них, добросовісним виконанням своїх обов'язків. Крім того, для спортсменок важливі зовнішній вигляд тренера, його ввічливість і толерантність. Потрібно, щоб тренер мав авторитет не лише у своїй команді, а й у своїх колег по роботі, керівництва тощо. Звичайно, не кожен тренер відразу може здобути авторитет, але не можна забувати, що авторитет фахівця, навіть молодого, великою мірою залежить від того, як він поводить себе. Створенню авторитету сприяє високий інтелектуальний рівень тренера: він повинен бути вищим, ніж у його спортсменів. Тренер має прагнути брати верх у будь-яких дискусіях зі спортсменами, але робити це ненав'язливо, не підкреслюючи своєї переваги [6].

**Дискусія.** Ми цілком погоджуємося з думками авторів про те, що тренер з міні-футболу повинен велику увагу приділяти підвищенню фізичної й технічної підготовленості своїх підопічних, сприяти формуванню особистості кожного спортсмена. Систему спортивної підготовки жіночої команди вдосконалювати й будувати з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму, найважливішими з яких є гормональна перебудова.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Розвиток фізичної культури та спорту на етапі сьогодення вимагає інтенсивної творчості тренерів і спортсменів. Основою цієї творчості є створення нової техніки, тактики й методики тренування. Освітня, виховна та оздоровча дії спортивної гри будуть ефективними лише тоді, коли гру проводитиме такий тренер, який професійно готовий до реалізації її потенціалу. Невичерпна його творчість дає змогу розробляти оригінальну техніку спортивного тренування. Володіння професійними, фізичними, вольовими та морально-психічними якостями дасть змогу тренеру успішно управляти спортивною командою, приймати правильні рішення при виникненні конфліктних ситуацій під час гри та поза грою.

Подальші дослідження будуть пов'язані з пошуком способів оптимізації тренувального процесу жіночої команди з міні-футболу.

#### *Джерела та література*

1. Бабушкин Г. Д. Специфика деятельности тренера. Омск: ОГИФК, 1985. 68 с.
2. Будзин В., Пелехатий Р., Рябуха О. До питань підходів тренувального процесу футболісток з урахуванням функціональних можливостей жіночого організму в різні фази оваріально-менструального циклу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2(8). С. 33–42.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 240 с.
4. Мельник Е. В., Силич Е. В., Кухтова Н. В. Психология тренера: теория и практика: метод. рек. Витебск : ВГУ им. М. П. Машерова, 2014. 55 с.
5. Ровний А. Системні механізми управління цілеспрямованою діяльністю спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 468–473.
6. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Стасюк Іван Іванович. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

#### *References*

1. Babushkyn, H. D. (1985). Spetsyfyka deiatelnosti trenera [Specificity of the coach work]. Omsk, OHIFK, 68.
2. Budzyn, V., Pelekhatyi, R. & Riabukha, O. (2012). Do pytan pidkhodiv trenuvalnoho protsesu futbolistok z urakhuvanniam funktsionalnykh mozhlyvostei zhinochoho orhanizmu v rizni fazy ovarialno-menstrualnoho tsyklu [The main issue of testing physiological preconditions of new approaches to female football-players training process according to capabilities of female body condition during different ovarial-menstrual cycle phases]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, no. 2(8), 33–42.

3. Derkach, A. A. & Isaev, A. A. (1982). Tvorchestvo trenera [Creativity of the trainer]. М., Fizkultura i sport, 240.
4. Melnik, E. V., Silich, E. V. & Kukhtova, N. V. (2014). Psikhologhiia trenera: teoriia i praktika [Psychology of the trainer: theory and practice]. Vitebsk, VHU im. M. P. Masherova, 55.
5. Rovnyi, A. (2012). Systemni mekhanizmy upravlinnia tsilespryamovanoiu diialnistiu sportsmeniv [System management mechanisms purposeful activity athletes]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, zb. nauk. pr. VNU imeni Lesi Ukrainky, Lutsk, VNU im. Lesi Ukrainky, no. 4 (20), 468–473.
6. Stasiuk, I. I. (2014). Pobudova trenovalnoho protsesu vysokokvalifikovanykh hravtsiv u mini-futboli v richnomu tsykli pidhotovky: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets.24.00.01 «Olimpiiskyi i profesiinyi sport» [Construction training process of highly skilled players in mini-football for competition period]. Dnipropetrovsk, 20.

Стаття надійшла до редакції 18.05.2018 р.