

Технологія визначення технічної та фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу

*Буковинський державний фінансово-економічний університет (м. Чернівці);
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження, спрямоване на підвищення якості педагогічного контролю технічної та фізичної підготовленості студентів-футболістів у вищих навчальних закладах.

Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі юнацького футболу негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, що виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і в пору спортивної зрілості. У результаті, більшість футболістів, котрі пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, залишаються осторонь від великого футболу й лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу у ВНЗ України.

Вибір теми досить актуальний і відзначається практичною значущістю для тренерів ДЮСШ, викладачів коледжів та вищих навчальних закладів, які займаються футболу.

Проблема підвищення технічної підготовленості для теорії й практики футболу має велике значення. Цією проблемою займалися багато вітчизняних та зарубіжних фахівців із футболу. О. М. Джус (1988), К. Л. Віхров (2002), Г. А. Лисенчук (2000), В. М. Костюкевич (2004), А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук (2011), А. А. Сучилін, (1981); А. П. Золотарьов, (1997); С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, (2002).

Зокрема, розроблено теоретико-методичні основи системи підготовки резерву для професійного футболу Г. А. Лисенчук, В. В. Соломонко (2000), О. В. Соломонко (2006); А. А. Сучилін, (1981); С. М. Андреев, (1988), А. П. Золотарьов (1997) розглянув питання оптимізації структури та змісту багаторічної підготовки юних футболістів у навчальних закладах України й за кордоном.

У низці дисертаційних робіт досліджувалися проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів у навчальних закладах (В. М. Шищенко, 1982; Леонард Ваксес, 1983; Рамадан Ахмед Ахмед, 1985; Б. Ф. Бойченко, 1986; Ж. Э. Бен Лакреш, 1986; І. М. Блащак, 1991; В. В. Суворов, 1996; А. В. Дулібський, А. Г. Васильчук, 2007).

Поряд із цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту й процесу технічної та фізичної підготовленості в процесі підвищення спортивної майстерності футболістів у ВНЗ.

Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної та фізичної підготовленості юних футболістів на етапах закінчення навчання в ДЮСШ і переходу у вищі навчальні заклади, з одного боку, та недостатність науково-методичних розробок цієї проблеми в теорії й методиці футболу – з іншого, обумовлює актуальність досліджень, спрямованих на розвиток технічної й фізичної підготовленості та її контроль на всіх етапах багаторічної підготовки в навчальних закладах.

Роль авторів у виконанні цієї теми полягала в розробці та впровадженні контрольних нормативів у процес підвищення спортивної майстерності студентів-футболістів.

Завдання роботи: 1) виявити ефективні засоби педагогічного контролю, що сприяють визначенню технічної й фізичної підготовленості студентів-футболістів у вищих навчальних закладах; 2) розробити та експериментально обґрунтувати технологію використання новітніх технологій при аналізі рівня технічної й фізичної підготовленості студентів-футболістів у ВНЗ.

Методи та організація дослідження включають теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, вивчення навчальної та змагальної документації, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводили в групах спортивної майстерності студентів-футболістів перших і других курсів на факультеті фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича протягом 2014–2015 рр.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для підвищення технічної та фізичної підготовленості студентів-футболістів у процесі підвищення спортивної майстерності потрібно використовувати новітні технології управління тренувальним процесом

у футболі й воно повинно ґрунтуватися на результатах педагогічного контролю. Тренер-викладач, який працює у вищому навчальному закладі, отримує інформацію про змагальну та тренувальну діяльність студентів-футболістів, про рівень їхньої підготовленості, у цьому випадку – про фізичну й технічну на різних етапах підготовки загальнопідготовчого та змагального періодів у річному плані, аналізує її й на основі цього складає плани та програми підготовки або вносить до них різні корективи. Тому дані комплексного контролю повинні бути достовірними. Цього можна досягти лише в тому випадку, якщо система контролю у футболі буде метрологічно коректною.

Усі показники контролю повинні відповідати таким вимогам стандартизації тестів: 1) мета тестування; 2) відповідність стандартизованої методики вимірювань результатів у тестах; 3) використання тільки надійних та інформативних тестів.

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна й фізична підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри (А. Чанаді, 1978; Г. А. Голденко, 1983; Р. В. Монаков, 1995; 1996; А. П. Золотарьов, 1997; А. П. Герасименко, 2002; Б. Г. Чирва, 2002; Г. А. Лисенчук, 2004; Ж. Л. Чесно, Ж. Дюре, 2002; А. В. Дулібський, 2007; А. Г. Васильчук, 2010; А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук 2011). Від того, наскільки повно футболіст володіє всім різноманіттям техніки футболу, як він підготовлений фізично, як уміло все це застосовує у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника, а часто – при прогресуючій утомі, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

Педагогічний контроль – найважливіша функція керування процесом спортивного тренування, що дає змогу одержати інформацію про результати педагогічних впливів на футболістів, завдяки системі зворотного зв'язку.

Завдання педагогічного контролю:

- оцінка рівня фізичного стану з метою визначення раціональних засобів і методів його виховання;
- контроль за розвитком фізичних і психічних якостей на різних етапах підготовки;
- оцінка рівня функціонального стану й стану здоров'я;
- оцінка техніко-тактичної підготовленості;

У процесі складання іспитів із визначення рівня тренуваності футболісти повинні показати максимальний результат, що неможливо без прояву високого рівня важливих якостей, доцільно також використовувати різні види заохочень гравців залежно від результатів перевірених іспитів (див. табл. 1).

Таблиця 1

Загальний середньостатистичний рівень фізичної та технічної підготовленості студентів-футболістів груп підвищення спортивної майстерності впродовж річного циклу підготовки

№ з/п	Компонент підготовленості	Загально-підготовчий період	Р різниці достовірності	Змагальний період	Р різниці достовірності
		$X \pm m$		$X \pm m$	
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,81±0,04	<0,01	4,60± 0,03	<0,01
2	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	7,52±0,05	<0,05	7,36±0,05	<0,01
3	Удари на дальність, м	90,1±1,35	<0,01	109,4±1,31	<0,01
4	Удари на точність, кількість разів	5,24±0,28	<0,05	6,15 ±0,27	<0,01
5	Жонглювання м'ячем, кількість разів/хв	18,1±1,27	<0,05	22,5 ± 1,05	<0,01

Здійснено аналіз отриманих даних, порівняння дійсного стану футболістів із фізичної та технічної підготовленості в різні періоди підготовки.

Вивчено ефективність використання методів педагогічних впливів для внесення коректив у навчально-тренувальний процес.

Таблиця 2

Оцінка тестування фізичної та технічної підготовленості студентів-футболістів груп підвищення спортивної кваліфікації перших і других курсів на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду (січень)

№ з/п	Компоненти підготовленості	Тестування 1 загальнопідготовчого періоду до II кола	Р різниці достовірності	Тестування 2 змагального періоду II кола	Р різниці достовірності
		$X \pm m$		$X \pm m$	
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	5,03±0,03	< 0,01	4,90±0,03	>0,05
2	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	7,79±0,05	> 0,05	7,65±0,05	>0,05
3	Удари на дальність, м	83,0±0,93	>0,05	87,1±1,14	>0,05
4	Удари на точність, кількість разів	4,35±0,19	> 0,05	4,8±0,23	>0,05
5	Жонгливання м'ячем, кількість разів/хв	13,1±1,03	>0,05	15,6±1,30	>0,05

Тестування проводили з метою дослідження різних видів технічної та фізичної підготовленості студентів груп спортивного вдосконалення спеціалізації «Футбол» упродовж річного циклу тренувань, а також для оцінки зрушень у процесі педагогічного експерименту в показниках рухових якостей у випробуваних на певних етапах підготовки.

Використовували тести, які апробовані багатьма фахівцями [1; 4; 6; 8] і відповідають вимогам інформативності й надійності:

Тестування з технічної та фізичної підготовленості проводили на початку й у кінці загальнопідготовчого періоду та в кінці I й II кола змагань Всеукраїнських змагань із футболу Студентської ліги України та змагань Універсиади Чернівецької області з футболу серед студентських команд.

У батарею тестів із технічної підготовки входило:

1. *Ведення футбольного м'яча по прямій 30 м* (виконувалося за сигналом викладача). Час подолання 30-метрової відстані фіксували з точністю до 0,01 с.

2. *Удари футбольного м'яча на дальність*. Студент виконував два удари правою й лівою ногою. Кращі результати ударів ногою підсумовувалися.

3. *Удари по воротах на точність*. Студент виконував десять ударів із лінії штрафного майданчика з метою послати кожен м'яч повітрям у визначену частину воріт (ворота розділені на дві частини) і з такою умовою, щоб м'яч приземлився мінімум за 10 м від лінії воріт. Спосіб виконання ударів указувався вчителем (тренером). Ураховувалися лише удари, після яких м'яч пролетів у задану площу воріт і приземлився за 10 м від лінії воріт.

4. *Жонгливання футбольного м'яча*. Дозволялося жонгливання м'яча будь-якою частиною тіла, що не забороняється правилами футболу. Ураховувалася кількість жонгливань за хвилину.

Таблиця 3

Показники фізичної та технічної підготовленості футболістів-студентів груп підвищення спортивної майстерності в кінці першого й другого кола змагань

№ з/п	Компоненти підготовленості	Студенти (n=20) I (коло)	Р різниці достовірності	Студенти (n=20) II (коло)	Р різниці достовірності
		$X \pm m$		$X \pm m$	
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,61±0,02	>0,05	4,49±0,03	<0,01
2	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	7,36±0,04	>0,05	7,24±0,03	<0,05
3	Удари на дальність, м	99,4±0,97	>0,05	104,0±1,07	<0,01
4	Удари на точність, кількість разів	7,30±0,21	<0,01	6,15±0,24	<0,01
5	Жонгливання м'ячем, кількість разів/хв	23,2±0,79	>0,05	22,5±1,02	>0,05

5. *Комплексний тест*. Спеціальна швидкість у взаємозв'язку з технікою ведення й ударів по м'ячу з ходу оцінюється за допомогою тесту: удари по м'ячу в задану ціль після ведення. Гравець починає

ведення м'яча від центрального кола, обводить п'ять стояків, розміщених по прямій на відстані 5 м одна від іншої, і з лінії штрафного майданчика наносить удар по воротах.

Результат тесту оцінюється часом від початку ведення до перетинання м'ячем лінії воріт повітрям.

Висновки. Технологією контролю технічної та фізичної підготовленості в навчально-тренувальному процесі студентів-футболістів у різних періодах підготовки тренер може планувати обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень ідеально, згідно з науковими рекомендаціями, але футболісти живуть у реальному світі з їх позитивними й негативними ситуаціями. Різні ситуації можуть негативно вплинути на стан футболістів. Не завжди те, що запланував тренер, можна виконати.

На підставі аналізу літературних джерел виявлено: в Україні ще не створені належні умови для впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів новітніх технологій із футболу; фахівці наголошують на необхідності застосування в навчально-тренувальному процесі комп'ютерних навчальних програм; у науково-методичній літературі широко представлені основи підготовки юних футболістів в умовах загальноосвітніх і дитячо-юнацьких футбольних шкіл та визначення рівня фізичної й технічної підготовленості юних футболістів на різних етапах підготовки.

Застосування розробленої методики навчання та визначення рівня фізичної техніки футболу сприяє підвищенню рівня розвитку вмінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях із фізичною підготовкою, формування вмінь високого ступеня варіативності й формування вмінь застосовувати технічні прийоми для розв'язання тактичних завдань під час навчання у вищих навчальних закладах.

Застосування засобів комп'ютерних технологій у педагогічному контролі дало змогу значно підвищити обробку інформації та ступінь реалізації рухового потенціалу студентів-футболістів і техніко-тактичної підготовки. Використання оптимального співвідношення навантаження й цілеспрямований вплив звукової та зорової інформації сприяли тому, що приріст показників технічної підготовленості в експериментальній групі був такий: кидання м'яча двома руками із-за голови – 18,7 м, ведення м'яча 9 м – 3,5 с, комплексний тест – 4,8 с, удари на дальність – 23,9 м, удари на точність – 4,9 разів і жонгливання м'ячем – 23,6 разів за хвилину.

Перспективи подальших досліджень. Наша робота не розв'язує всіх проблем педагогічного контролю за технічною та фізичною підготовленістю студентів-футболістів. Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватись за напрямом визначення динаміки технічної й фізичної підготовленості в групах ПСМ на старших курсах.

Джерела та література

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу у загальноосвітніх навчальних закладах України / А. Г. Васильчук. – Львів : ЛДФУК, 2007. – 19 с.
2. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. / А. Г. Васильчук. – Чернівці ; Київ : «Технодрук», 2009. – 187 с.
3. Васильчук А. Г. Методика підготовки юних футболістів у загальноосвітніх навчальних закладах України : навч. посіб. / А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці : «Технодрук», 2010. – 215 с.
4. Васильчук А. Г. Теоретичні основи технології навчання футболу у навчальних закладах України / А. Г. Васильчук // II Міжнародна наук. практ. конф. 2013 р. Фізична культура і спорт у східно-європейських країнах. – Чернівці, 2013. – С. 107–112
5. Васильчук А. Г. Педагогічний контроль технічної та фізичної підготовленості у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу / А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 24–25 квіт. 2015 р.) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т, 2015. – С. 32–33.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К., 1997. – 36 с.
7. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студ. фізичного виховання пед. ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. – 283 с.
8. Лисенчук Г. А. Технологія оцінки потенціальних можливостей футболістів дитячого віку / Г. А. Лисенчук // Наука в олімпійському спорті. – 2002. – № 3–4. – С. 45–48.
9. Максименко И. Г. Структура тренувальних навантажень, фізичної, технічної та ігрової підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Г. Максименко. – М., 2001. – 19 с.
10. Хоркавий Б. В. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих воротарів у футболі з урахуванням співвідношення захисних та атакуючих дій / Б. В. Хоркавий, О. В. Колобич, Й. Г. Фалес // Актуальні проблеми впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Чернівці : БДФЕУ, 2014. – С. 455–459.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання (I–II частина) / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – 269 с.

Анотації

Дослідження спрямоване на педагогічний контроль технічної та фізичної підготовленості в процесі підвищення спортивної майстерності студентів-футболістів у вищих навчальних закладах. Завдання дослідження: 1) виявити ефективні засоби педагогічного контролю що сприяють визначенню технічної та фізичної підготовленості студентів-футболістів у ВНЗ; 2) розробити й експериментально обґрунтувати технологію використання новітніх технологій при аналізі рівня технічної та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Управління тренувальним процесом у футболі ґрунтується на результатах педагогічного контролю. Тренер-викладач із футболу у ВНЗ отримує інформацію про змагальну й тренувальну діяльність студентів футболістів, про рівень їх технічної та фізичної підготовленості, аналізує її, і на основі цього складає плани й програми підготовки або вносить до них різні корективи. Застосування засобів комп'ютерних технологій у педагогічному контролі дало змогу значно підвищити обробку інформації та ступінь реалізації рухового потенціалу футболістів й техніки футболу.

Ключові слова: футбол, технічна підготовленість, фізична підготовленість, технологія навчання, студенти-футболісти.

Аурел Васильчук, Юрий Мосейчук. Технология определения технической и физической подготовленности студентов в процессе повышения спортивного мастерства по футболу. Исследование направлено на педагогический контроль технической и физической подготовленности в процессе повышения спортивного мастерства студентов-футболистов в высших учебных заведениях. Задачи исследования: 1) выявить эффективные средства педагогического контроля для определения технической и физической подготовленности студентов-футболистов в высших учебных заведениях; 2) разработать и экспериментально обосновать технологию использования новейших технологий при анализе технической и физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Управление тренировочным процессом в футболе базируется на результатах педагогического контроля. Тренер-преподаватель по футболу получает информацию о соревновательной и тренировочной деятельности студентов-футболистов, уровня их технической и физической подготовленности, анализирует ее и на основе результатов составляет планы и программы подготовки или вносит к ним разные коррективы. Использование средств компьютерных технологий в педагогическом контроле позволило значительно повысить обработку информации и степень реализации двигательного потенциала футболистов и техники футбола.

Ключевые слова: футбол, техническая подготовленность, физическая подготовленность, технология обучения, студенты-футболисты.

Aurel Vasylichuk, Yuriy Moseychuk. Technology of Defining of Technical and Physical Preparedness of Students in the Process of Increasing of Sports Mastery in Football. Topicality of the study is oriented at pedagogical control of technical and physical preparedness in the process of increasing of sports mastery of students-football players at higher educational establishments. Tasks of the study: 1) To reveal the effective means of pedagogical control for perception of defining of technical and physical preparation of students-football players at higher educational establishments; 2) To develop and experimentally ground the technology of usage of the newest technologies, to use the newest technologies while the analysis of technical and physical preparedness of students of higher educational establishments. Management of the training process in football is based according to the results of pedagogical control. Trainer-teachers of football receive information on contest and training activity of students-football players, on the level of their technical and physical preparedness, analyze it, and on the basis of the results make up plans and programs of preparation, or make different corrections. Usage of means of computer technology in pedagogical control allowed increasing of information processing and stage of realization of motor potential of football players and football technique.

Key words: football, technical preparedness, physical preparedness, technology of studying, students-football players.