ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕСТУВАННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Володимир ЛЕВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Із зростанням тренувальних та змагальних навантаже в сучасному футболі висуваються все більш жорсткі вимоги до різних сто підготовленості спортсмена. Підбір та використання тестів для оцінки всіх сто підготовленості спортсмена, у тому числі і техніко-тактичної, є актуальн проблемою в сучасному футболі [6].

Технічні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ефективного ведення гр Вміле та ефективне застосування засобів техніки футболу для вирішення тактичн завдань в екстремальних умовах ігрової діяльності є необхідним чинник досягнення перемоги [2,3].

У міні-футболі, на відміну від великого, де різним аспектам підготов присвячено багато наукових та методичних робіт, розробкою основ тренування відповідно контролю, як невід'ємної його складової, практично ніхто не займався [

Техніко-тактична діяльність у міні-футболі має свої, відмінні від велико футболу особливості. Їй притаманна велика кількість специфічних технічн елементів, володіння якими забезпечує надійне виконання як простих так і складн техніко-тактичних дій. Оцінка техніко-тактичної діяльності має велике значення пр визначенні реального стану готовності спортсмена до змагань [1].

Вдосконалення теорії та методики комплексного контролю можна вважат однією з найактуальніших науково-практичних проблем сучасного футболу [4].

Мета роботи. Розробити методику контролю за рівнем техніко-тактичн підготовленості кваліфікованих гравців у міні-футболі.

Завдання дослідження. Вивчити організаційний підхід проведення контролю рівнем техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих гравців у міні-футболі.

Основні результати дослідження та їх обговорення. Змагальна діяльність міні-футболі має багато специфічних особливостей, як необхідно враховувати пр підборі тестів. Тести, які потрібно використовувати для оцінки рівня техніко тактичної підготовленості мають відповідати специфіці змагальної діяльності у мін футболі.

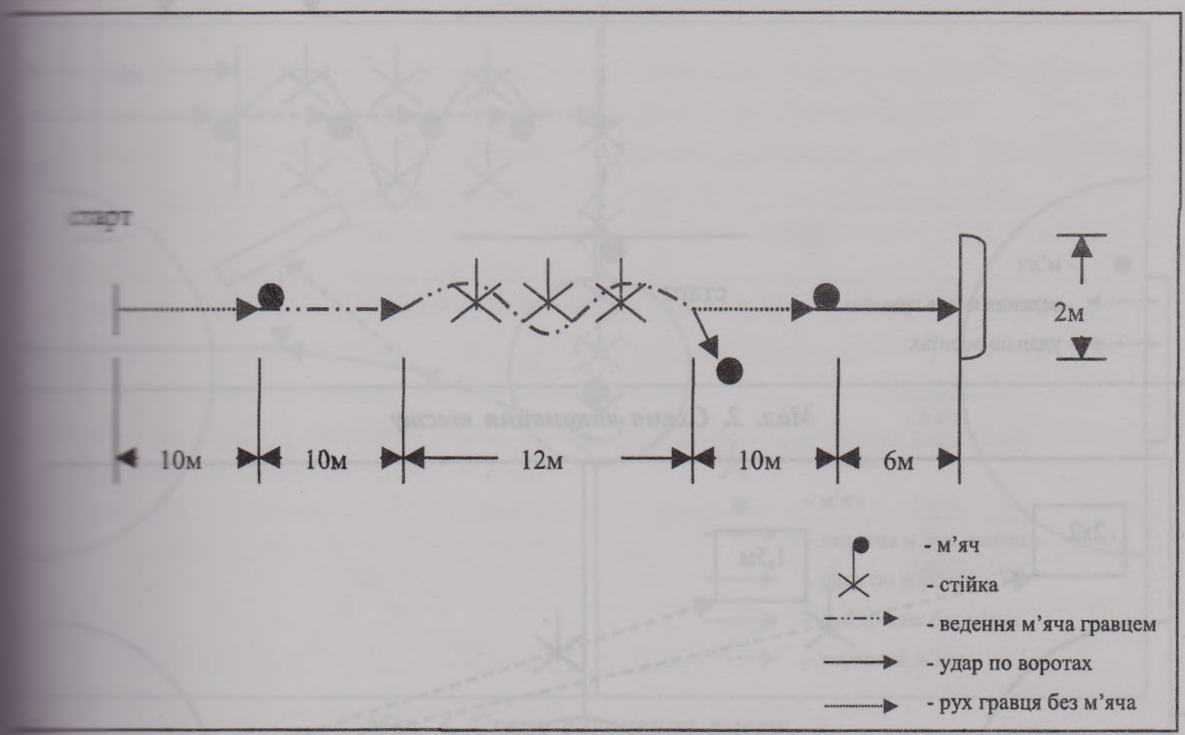
Ми пропонуємо вам оптимальний розподіл тестування розрахованого на два дн В цей комплекс ми включили тести, які на нашу думку дадуть глибоку інформацію пр рівень техніко-тактичної підготовленості гравців у міні-футболі.

Перший день: Тестування рівня технічної підготовленості:

1. Жонглювання м'ячем. Гравець починає жонглювати нагама (один раз правою один раз лівою ногою), далі переходить на стегно (по разу правим та лівим), після чого правим та лівим плечем (по разу) та один раз головою. Підбивши м'яч головою повертається у зворотньому напрямку: плече-плече, стегно-стегно, стопа-стопа. Від стопи через голову до стопи – це одне коло. Спроба зараховується якщо м'я жодного разу не торкнеться землі, всього виконується три спроби, зараховуєтьс кращий результат.

Оцінка техніки виконання: "відмінно" – 5 кіл; "добре" – 4 кола; "задовільно" – 3 кола.

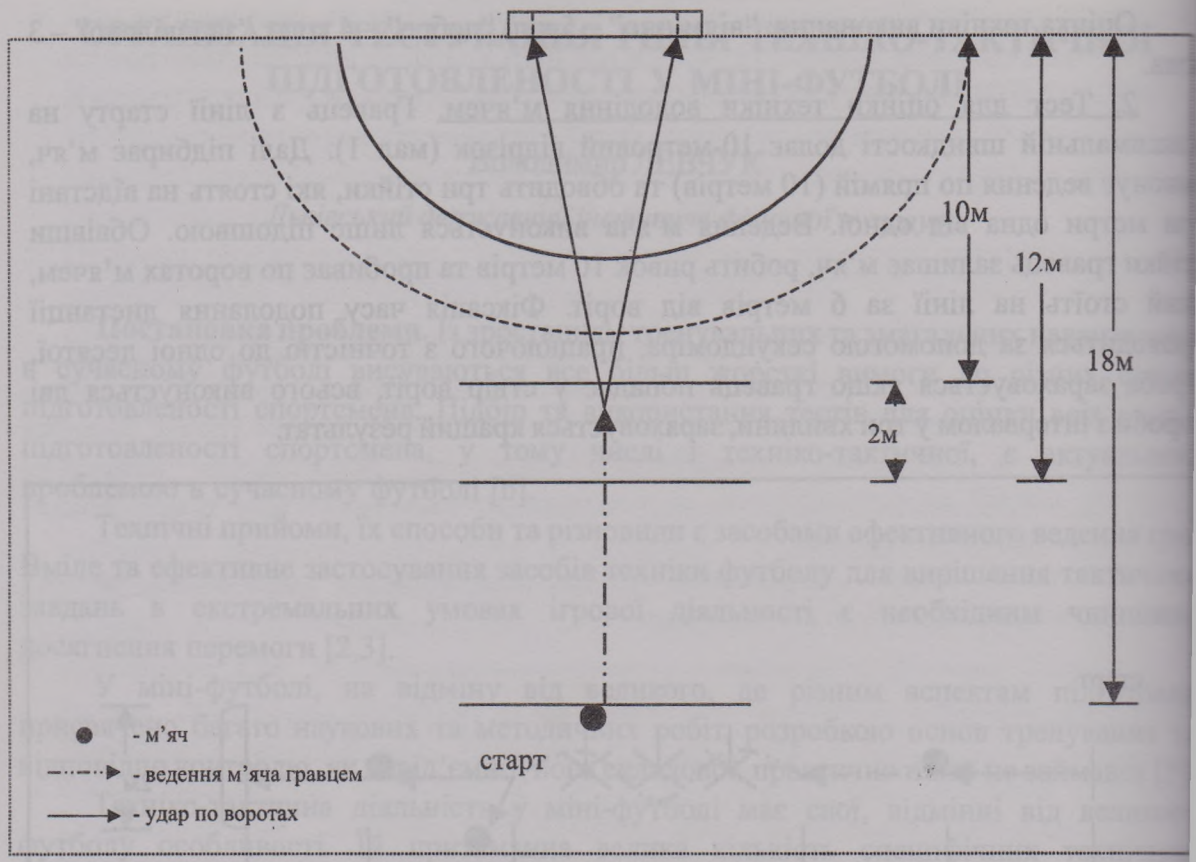
2. Тест для оцінки техніки володіння м'ячем. Гравець з лінії старту на максимальній швидкості долає 10-метровий відрізок (мал 1). Далі підбирає м'яч, виконує ведення по прямій (10 метрів) та обводить три стійки, які стоять на відстані три метри одна від одної. Ведення м'яча виконується лише підошвою. Обвівши стійки гравець залишає м'яч, робить ривок 10 метрів та пробиває по воротах м'ячем, який стоїть на лінії за 6 метрів від воріт. Фіксація часу подолання дистанції проводиться за допомогою секундоміра, працюючого з точністю до одної десятої. Спроба зараховується якщо гравець попадає у ствір воріт, всього виконується дві спроби з інтервалом у три хвилини, зараховується кращий результат.



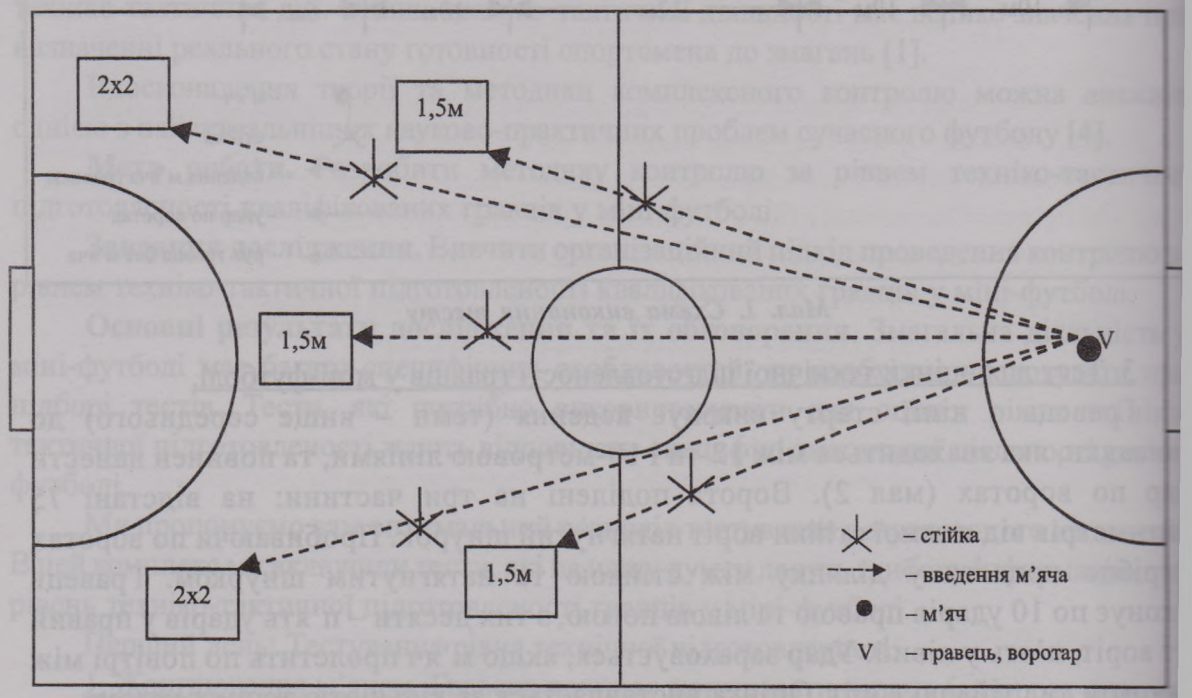
Мал. 1. Схема виконання тесту

3. Тест для оцінки технічної підготовленості гравців у міні-футболі. Гравець з лінії старту виконує ведення (темп – вище середнього) до позначки, яка знаходиться між 12-ти і 10-метровою лініями, та повинен нанести удар по воротах (мал 2). Ворота поділені на три частини: на відстані 75 сантиметрів від кожної стійки воріт натягнутий шнурок. Пробиваючи по воротах потрібно попасти у ділянку між стійкою та натягнутим шнурком. Гравець виконує по 10 ударів правою та лівою ногою, з тих десяти – п'ять ударів у правий верхній кут воріт, п'ять у лівий. Удар зараховується, якщо м'яч пролетить по повітрі між шнурком та стійкою воріт. Оцінка виставляється за кількістю точних ударів.

4. Тест – для визначення технічної підготовленості гравців у міні-футболі. Гравець з штрафного майданчика виконує десять передач м'яча верхом, будь-якою ногою (мал. 3). Передачі виконуються одна за одною в майданчики розміром 2х2 та 2х4, які відповідно розташовані на відстані 23, 26, 29, 32 та 35 метрів від місця виконання передачі. Між місцем виконання передач та майданчиками, в які повинен попасти гравець, стоять стійки заввишки 1,5-2м. При виконанні передачі м'яч



Мал. 2. Схема виконання тесту



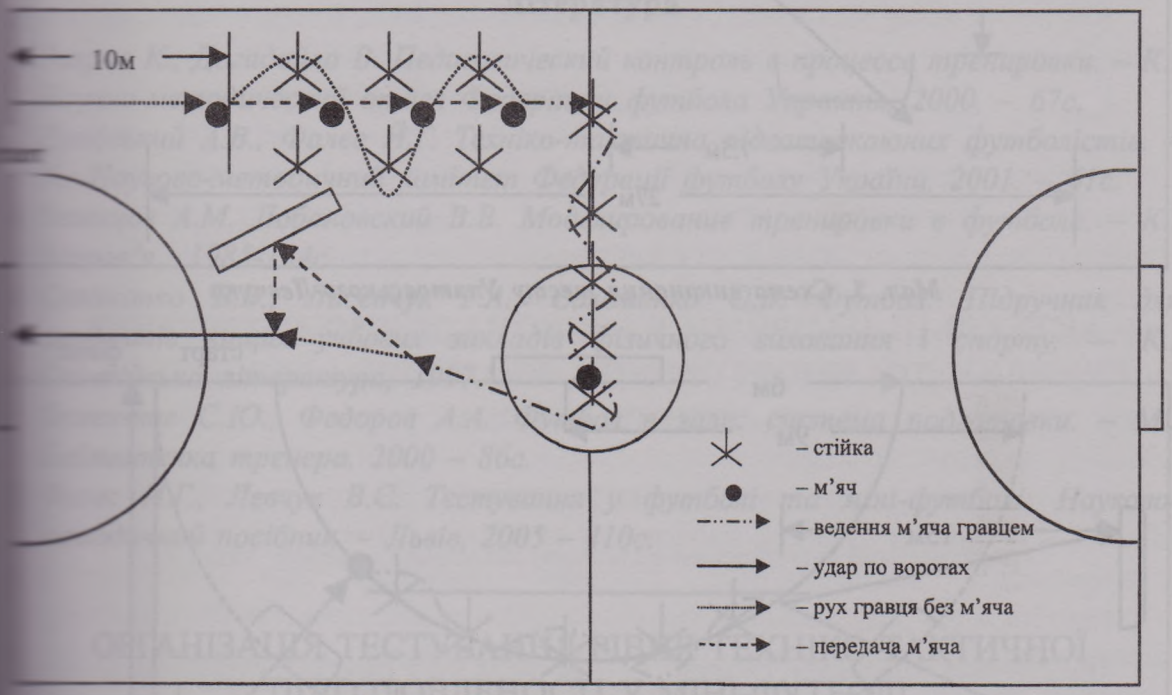
Мал. 3. Схема виконання тесту

повинен пролетіти над стійкою. Цей тест можна використовувати для оцінк технічної підготовленості як польових гравців так і воротарів: введення м'яч виконується як ногами так і руками.

При оцінці враховується загальна кількість точних передач: "відмінно" – 9-1 попадань; "добре" – 7-8 попадань; "задовільно" – 5-6 попадань.

Другий день: Тестування рівня техніко-тактичної підготовленості:

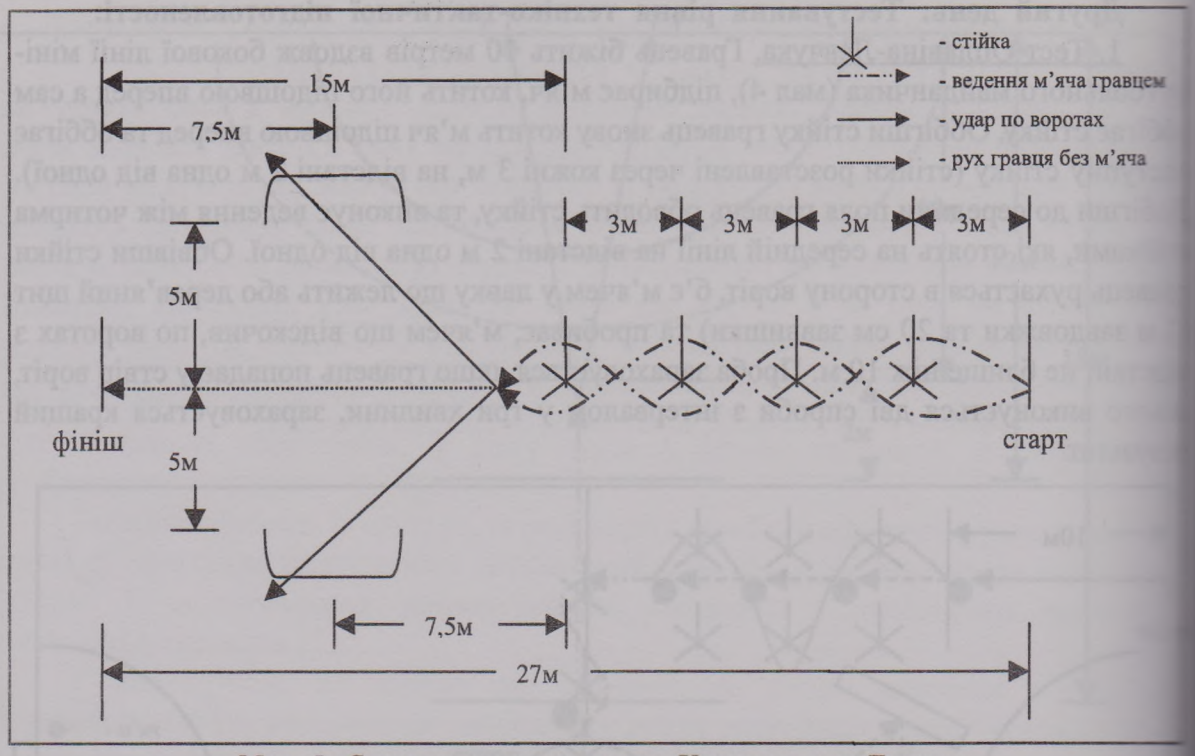
1. Тест Оплавіна-Левчука. Гравець біжить 10 метрів вздовж бокової лінії міні-футбольного майданчика (мал 4), підбирає м'яч, котить його підошвою вперед а сам оббігає стійку. Оббігши стійку гравець знову котить м'яч підошвою вперед та оббігає наступну стійку (стійки розставлені через кожні 3 м, на відстані 2 м одна від одної). Добігши до середини поля гравець обводить стійку, та виконує ведення між чотирма стійками, які стоять на середній лінії на відстані 2 м одна від одної. Обвівши стійки гравець рухається в сторону воріт, б'є м'ячем у лавку що лежить або дерев'яний щит (2 м завдовжки та 20 см заввишки) та пробиває, м'ячем що відскочив, по воротах з відстані не блище ніж 10 м. Проба зараховується якщо гравець попадає у ствір воріт, всього виконується дві спроби з інтервалом у три хвилини, зараховується кращий результат.



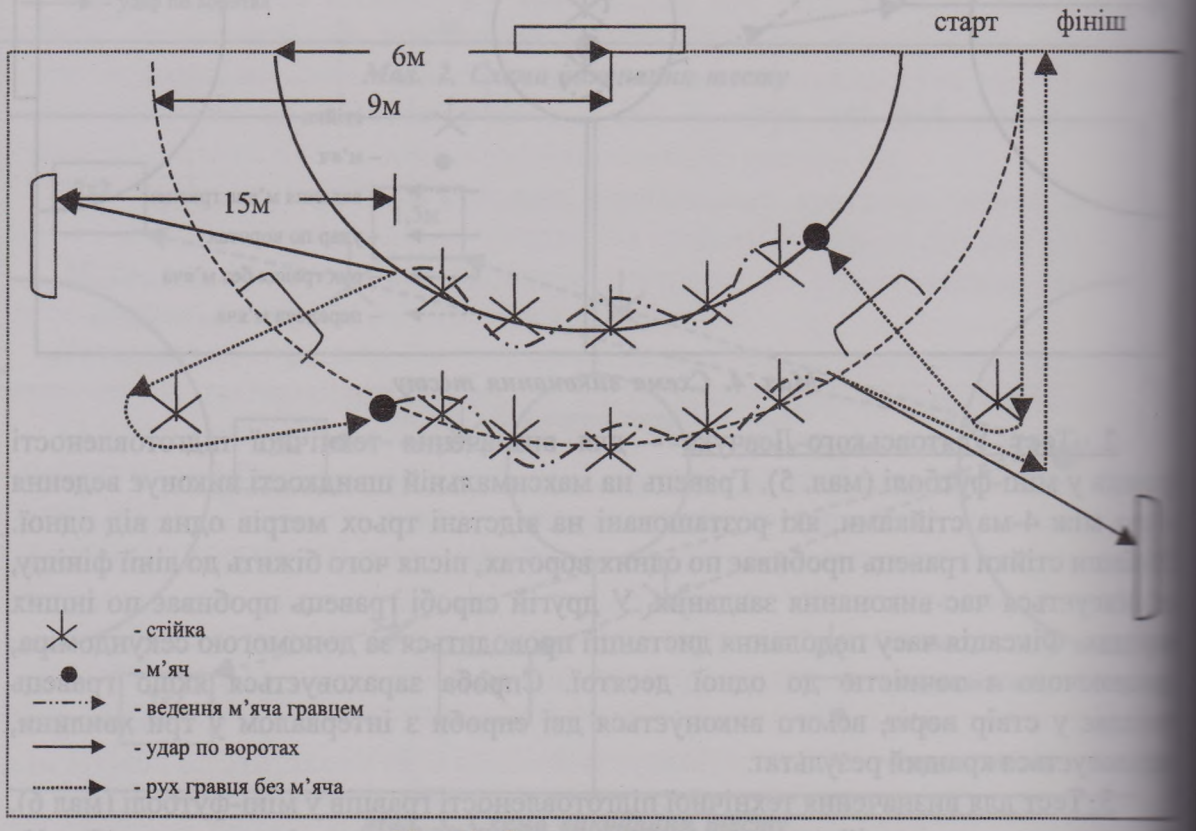
Мал. 4. Схема виконання тесту

2. Тест Улятовського-Левчука – для визначення технічної підготовленості гравців у міні-футболі (мал. 5). Гравець на максимальній швидкості виконує ведення м'яча між 4-ма стійками, які розташовані на відстані трьох метрів одна від одної. Обігнувши стійки гравець пробиває по одних воротах, після чого біжить до лінії фінішу, де фіксується час виконання завдання. У другій спробі гравець пробиває по інших воротах. Фіксація часу подолання дистанції проводиться за допомогою секундоміра, найближчого з точністю до одної десятої. Спроба зараховується якщо гравець попадає у ствір воріт, всього виконується дві спроби з інтервалом у три хвилини, зараховується кращий результат.

3. Тест для визначення технічної підготовленості гравців у міні-футболі (мал 6). Гравець на максимальній швидкості оббігає стійку, біжучи до м'яча перестрибує 40-сантиметровий бар'єр, бере м'яч та виконує ведення між стійками, після чого пробиває по воротах завдовжки 1,5 метра. Пробивши по воротах гравець перестрибує назад бар'єр, оббігає стійку, бере м'яч, виконує ведення між стійками та пробиває по воротах. Пробивши по воротах гравець оббігає стійку та повертається на лінію старту, де фіксується час подолання дистанції. Фіксація часу подолання дистанції



Мал. 5. Схема виконання тесту Улятовського-Левчука



Мал. 6. Схема виконання тесту

проводиться за допомогою секундоміра, працюючого з точністю до одної деся... Проба зараховується якщо гравець попадає у ствір обидвох воріт, всього виконуєть... дві спроби з інтервалом у три хвилини, зараховується кращий результат.

Повторні тестування слід проводити у адекватних попереднім тестуванню умовах та в одні і ті ж години доби. Для отримання об'єктивної оцінки рівня фізич...

підготовленості тести слід виконувати у логічному порядку і розпочинати після стандартної розминки.

Висновки

Дані тести дають глибоку інформацію про рівень техніко-тактичної підготовленості гравців у міні-футболі, що робить можливим проаналізувати та скоректувати процес підготовки.

Оптимальний розподіл запропонованих тестів допоможе тренерам визначити реальний стан підготовленості спортсменів, що дозволить ефективно керувати тренувальним процесом.

Література

1. *Вилров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. – К.: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. – 67с.*
2. *Дунбський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовкаюних футболістів. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61с.*
3. *Зеленцов А.М. Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К.: Здоров'я, 1985-134с.*
4. *Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. — К.: Олімпійська література, 1997.*
5. *Тепеньков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Библиотечка тренера, 2000 – 86с.*
6. *Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі: Науково-методичний посібник. – Львів, 2005 – 110с.*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕСТУВАННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Володимир ЛЕВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В статті піднімається питання організації тестування рівня техніко-тактичної підготовленості у міні-футболі.

Ключові слова: тестування, міні-футбол, планування тренувань, техніко-тактична підготовленість.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Владимир ЛЕВЧУК

Аннотация. В статье поднимается вопрос организации тестирования уровня технико-тактической подготовленности в мини-футболе.

Ключевые слова: тестирование, мини-футбол, планирование тренировоі технико-тактическая подготовленность.

ORGANIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS LEVEL TESTING IN MINI-FOOTBALL

Volodymyr LEVCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The conference paper deals with the problems of technical and tactical preparednes testing of highly qualified mini-football players.

Key words: testing, mini-football, training planning, competitive activity, technical and tactica preparedness.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШОРТ – ТРЕЦІ

Юрій ЛИТВИНЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Останні 12 – 14 років ми є свідками стрімкого розвитку шорт-треку, яке відображається, в першу чергу, в підвищенні його масовості та популярності, покращенні світових рекордів і посиленні конкуренції в боротьбі за перемогу на змаганнях різного рівня, а особливо чемпіонатах Європи та Світу.

Поява шорт-треку в програмі зимових Олімпійських Ігор викликало, з однієї сторони, його популяризацію, а з іншої – необхідність науково-методичного обґрунтування спортивної підготовки.

Загально відомим є те, що головним критерієм ефективності спортивної підготовки слугує результат, який встановлюють спортсмени в процесі змагальної діяльності. І хоча на результат впливають такі фактори як технічна, тактична, психологічна, фізична, теоретична підготовленість, пріоритетним в цьому напрямі, на думку [2–6], є саме технічна, оскільки вирішує питання пов'язані з реалізацією рухового потенціалу спортсмена. У той же час, спортивна техніка, як предмет вдосконалення, не повинна розглядатися окремо від психологічних, фізіологічних, педагогічних та інших компонентів [2,8].

Слід зауважити, що вченими, в галузі спортивної педагогіки, приділяється значна увага вивченню питань найбільш ефективної та раціональної організації рухової функції людини [3–6]. На сьогодні ця проблематика залишається актуальною в площині конкретних видів спорту і, зокрема, шорт-треку [1,2,7].