

Щодо до спеціальних плавальних вправ, які направлені на подолання водобоязні і навчання плаванню одночасно, то ми рекомендуємо їх проводити в такій послідовності. Опустити обличчя в воду і підняти його, не витирати, відкрити очі. Затримати дихання на вдиху і присісти з головою під воду, встати. Те ж саме, але затриматись під водою на 5-10 сек. Теж саме, але з пересуванням по дну. Далі вправи «Поплавець», «Зірочка», «Стрілочка», «Торпеда». Всі вправи виконувати послідовно: на затримці дихання; з видихом у воду; з відкриванням очей під водою. Паралельно вивчати вправи на дихання у бортика, в пересуванні по дну, в русі з дошкою з рухами ногами кролем або брасом (до якого способу вроджена схильність), рухи ногами без дошки. І далі по методиці навчання плаванню – рухи ногами, руками кролем на грудях і на спині, узгодження рухів ногами і руками з диханням і т. ін.

Регулярні заняття плаванням допоможуть студентам побороти фобії і виховати сильний характер, а також дадуть можливість насолоджуватись самим плаванням.

*Дейнеко І. В., Лукашова І. В., Хачатрян В. В.
Національний авіаційний університет,
Київ, Україна*

ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ТА ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ФУТЗАЛІ

Практична значущість контролю, як складової управління навчально-тренувальним процесом у футзалі, в загальному значенні справедлива для команд будь-якого рівня: від професійних клубів найвищого рівня до аматорських колективів чи збірних команд ЗВО [2]. Звичайно має місце певна специфіка за змістом та організаційним і матеріально-технічним забезпеченням процесу, а також необхідність корекції та адаптації існуючих засобів та методів контролю до конкретних умов діяльності тієї чи іншої команди, але в цілому даний елемент повинен обов'язково бути присутнім організації в процесі підготовки гравців.

Найважливішим критерієм ефективності власне засобів контролю (іншими словами тестових вправ) є їх відповідність специфіці тренувальної та змагальної діяльності та, як наслідок, здатність забезпечити високий ступінь позитивного переносу, що передбачає високу ігрову ефективність футболістів, відповідно до результатів тестувань. Найбільш ефективні тести, що дають можливість багаторівневої оцінки підготовленості гравців, тобто визначення рівня розвитку різних якостей та здібностей [1, 4].

Одним з найбільш інформативних тестів в процесі оцінки спеціальної фізичної підготовленості футболістів у футзалі є тест «6 м'ячів». З метою вирішення поставлених в роботі завдань нами було модифіковано розроблений для практики підготовки спортсменів у футболі НДЦ «Динамо» (м. Київ) тест «проводка 6 м'ячів». Апробація тесту здійснювалась на базі університетських чоловічих збірних команд НАУ (n=54) та НУФВСУ (n=36) з футзалу.

Результати дослідження. Одним з головних потенційних та дійсних недоліків планування навчально-тренувального процесу у футзалі взагалі та в практиці підготовки аматорських команд зокрема, є зловживання шаблонними тактичними схемами та, як наслідок, одноманітність засобів у спеціальній підготовці гравців [3]. Це суттєво обмежує можливості розвитку креативного

мислення та різнобічності підготовленості і як підсумок обмежує повноцінну реалізацію індивідуального потенціалу футболіста.

Тож контроль спеціальної фізичної підготовленості (інтегрального прояву комплексу фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності) окремих гравців має бути обов'язковим елементом системного підходу у тренувальному процесі команд різного рівня.

Враховуючи вище зазначене та мету наших досліджень, пропонуємо розглянути зміст тесту «6 м'ячів», практичне застосування якого сприятиме оптимізації контролю та у підсумку підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та відбору у футзалі.

Тест проводиться на спортивному майданчику для гри у футзал розміром 40×60. М'ячі розташовані по два на кутових відмітках і два м'яча в центрі ігрового майданчику. Удари по мячу у бік воріт здійснюються за межами штрафного майданчику після запропонованих переміщень з м'ячом.

Для того щоб дослідити інформативність зазначеної вправи ми використовувати цей тест у процесі відбору до збірної команди НАУ з футзалу.

В тесті брали участь студенти I-V курсів в кількості 54 чоловік. Також до виконання цього тесту були залучені 36 студентів НУФВСУ I курсу. Результати досліджень, що представлені в таблиці 1, дозволяють зробити деякі висновки.

Таблиця 1

Результати тестування студентських збірних команд з футзалу за тестом «6 м'ячів»

Команда	n	X с.	X max, с.	X min, с.
НАУ	54	44,6	34,17	51,3
НУФВСУ	36	41,23	37,5	48,32

Так, зокрема, порівняльний аналіз результатів студентів НАУ і НУФВСУ дав можливість виявити, що студенти непрофільного ЗВО спроміглися досягти кращі результати тільки на III-IV курсі. Тобто знадобилося 3-4 роки щоб наблизитися до результатів студентів НУФВСУ I курсу.

Результати виконаного тесту студентів НАУ: кращий результат – 34.17 сек.; найгірший – 51.30 сек. (з урахуванням влучання у ворота 5 з 6 м'ячів). Середній показник – 44,60 сек. Результати тесту студентів НУФВСУ: кращий – 37,5 сек, найгірший – 48,32 сек., середній показник – 41,23 сек..

Отримані данні підтвердили гіпотезу про інформативність даного тесту з точки зору його специфічності та здатності відображати рівень спеціальної підготовленості футболістів у футзалі. Про це свідчить демонстрація кращих результатів гравцями, які мають вищу спортивну кваліфікацію та володіють вищим рівнем спеціальної базової підготовки і відповідно швидше орієнтуються у виконанні техніко-тактичних дій в умовах дефіциту часу.

Висновки. В результаті проведених досліджень було встановлено інформативність модифікованого тесту «6 м'ячів» для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у футзалі. Практична значущість даного тесту полягає в його використанні в процесі відбору та оцінки готовності гравців

до змагального періоду. Крім того, тест «6 м'ячів» може застосовуватись і як засіб розвитку техніко-тактичних навичок, спеціальної витривалості, координаційних здібностей та при індивідуальних заняттях.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці оціночних шкал для гравців різного рівня кваліфікації та розробці і апробації різних варіантів даної тестової вправи з урахуванням спрямованості навчально-тренувальних занять.

Література

1. Айткулов С.А. Моделирование спортивной подготовки групп спортивного совершенствования (на примере мини-футбола) / С.А. Айткулов // Вестник Челябинского педагогического университета. – №10. – 2016. – С. 9-13.
2. Андреев С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) / С.Н. Андреев, С. Кардозо. – М.: Спорт, 2016. – 240с.
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336с.
4. Заул Р. Анализ технико-тактических действий в мини-футболе (футзале) в зависимости от спортивной квалификации команд / Р. Заул // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – №4 (50) – 2009. – С. 88-90.