

Гарнусова В. В., Совгіря Т. М., Коротя В. В.

ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХОД ПІДГОТОВКИ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ НАУ З ФУТЗАЛУ

Футбол є одним з найпопулярніших видів спорту в світі, та має велике значення як для спортивної галузі, так і для суспільства загалом. Заняття цим видом спорту сприяють розвитку загальних фізичних навичок, загальної фізичної форми та зміцненню здоров'я. Він об'єднує людей різних культур та національностей, сприяє формуванню лідерських навичок та командної дисципліни. Матчі з цього виду спорту залучають велику кількість глядачів і створюють видовищні та емоційні моменти. Футбол має великий вплив на суспільство як цікавий, емоційний вид змагань, загартовуючи спортивний дух як гравців, так і вболівальників.

Ефективна підготовка футболістів НАУ є невід'ємною складовою для досягнення успіху в цьому виді спорту, відіграючи важливу роль у покращенні фізичної форми, розвитку технічних та тактичних навичок, спортивної витривалості та ментальної міцності гравців. Ефективна підготовка допомагає футболістам виявити свій потенціал, рівень майстерності та досягти високих результатів на полі, сприяючи збереженню фізичного здоров'я гравців, зменшуючи ризик травм. поглиблюючи загальний футбольний досвід.

Загально визнано, що розвиток гравців з футзалу потребує інтегрованого підходу, який об'єднує основні етапи підготовки такі як: фізична, технічна, тактична та психологічна.

Фізична підготовка є одним з ключових етапів підготовки футболіста, яка включає в себе, не тільки розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість, а також, вдосконалення техніки виконання рухів, як з м'ячем так і без нього. Цей етап тренування допомагає покращити загальну фізичну форму, збільшити м'язову силу, посилити реакцію та швидкість рухів на полі, забезпечити необхідну витривалість для тривалої гри. Відповідна фізична підготовка дозволяє гравцям бути конкурентоспроможними, виконувати технічні елементи гри з високою якістю та довше тримати оптимальний темп гри протягом всього матчу.

Технічна підготовка є одним з важливих етапів підготовки футболіста, яка спрямована на розвиток технічних навичок і вмій, необхідних для ефективної гри у футбол. Під час технічної підготовки гравці працюють над такими елементами, як дотримання техніки ударів, пасів, техніки приймання й контролю м'яча, фінтів, навичок дриблінгу та інших основних футбольних дій.

Цей етап сприяє поліпшенню координації рухів, точності, швидкості та контролю м'яча. Він дозволяє футболістам бути впевненими в своїй техніці та виконувати складні дії з високою якістю, навіть, в умовах великого тиску та швидкості гри. Технічна підготовка проводиться через тренування з дотриманням технічних елементів, вправами для покращення

технічних навичок та створенням ігрових ситуацій, де вирішуються завдання з використанням різних технічних дій. Технічна підготовка вимагає постійної практики та удосконалення технічних навичок, оскільки рівень технічної підготовленості кожного гравця впливає на якість виконання командних дій, на точність передачі м'яча, на успішність ударів по воротах та загальний рівень, що є ключовою основою для успішної гри та досягнення високих результатів.

Тактична підготовка є надзвичайно важливим етапом підготовки футболіста. Вона орієнтована на розвиток тактичного розуміння гри, формування стратегій та плану дій на полі. Під час тактичної підготовки гравці вивчають різні системи гри, рухи команди, позиціонування на полі, взаємодію з партнерами та багато іншого, що допомагає розуміти її тактичні аспекти, використовувати стратегічні переваги, визначати оптимальні моменти для атак та захисту. Крім того, сприяє формуванню командної гри, спілкуванню та взаємодії між гравцями, дозволяє адаптуватися до різних ситуацій на полі та ефективно реагувати на дії суперників. Під час підготовки проводиться аналіз відеоматеріалів, тактичні бесіди, симуляцію ситуацій, які сприяють розумінню гри та забезпеченню успіху команди на полі.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки футболіста. Вона спрямована на розвиток ментальної міцності, концентрації, самодисципліни та емоційного контролю у гравця. Психологічна підготовка допомагає впоратися з тиском, стресом та негативними емоціями, зберегти впевненість та мотивацію, а також покращити спроможність приймати рішення та реагувати на змінні ситуації на полі.

Цей етап тренування включає психологічні вправи, вивчення стратегій управління емоціями, візуалізацію успіху, позитивне мислення та комунікацію в команді. Він також включає аналіз та усунення психологічних перешкод, які можуть впливати на гру футболіста. Психологічна підготовка допомагає залишатися сфокусованими, розуміти свої мотиви та цілі, контролювати свої дії та реагувати на ситуації з високою ефективністю. Крім того, впливає на самодовіру гравця, його віру в успіх та здатність вирішувати проблеми, що виникають під час гри. Також, психологічна підготовка є ключовим елементом для досягнення успіху в футболі, оскільки вона впливає на психологічний стан гравця, його взаємодію з командою та здатність управляти стресовими ситуаціями на полі.

В свою чергу, під час підготовки футболістів важливо звертати увагу на особливості навчально-тренувального процесу для різних вікових категорій:

У підлітковому віці основний акцент ставиться на розвиток загальної фізичної підготовки, координації рухів та базових футбольних навичок. Тренування повинні бути різноманітними та веселими, сприяти

розвитку технічних навичок та вихованню любові до гри.

В цьому віці важливо зосередитися на розвитку фізичних якостей, покращенні технічних навичок та тактичних здібностей. Тренування мають бути більш інтенсивними та спрямованими на підвищення витривалості, швидкості, сили та гнучкості. Важливо, також, навчити юних гравців працювати в команді та розвивати розуміння гри.

У молодіжній та юнацькій категорії підготовка футболістів має бути спрямована на досягнення високого рівня фізичної форми, розвиток тактичних навичок та вироблення стійкості психологічного стану. Тренування повинні бути інтенсивними, включати ігрові ситуації та тактичні вправи, а також працювати над психологічною міцністю та впевненістю.

Так само, важливою умовою успішної професійної діяльності є реабілітація футболіста після травми, що є важливим етапом, який допомагає повернути гравця після пошкодження і забезпечити його повне відновлення. Основні аспекти реабілітації після травми включають:

- *оцінка травми* фахівцем, таким як лікар або фізіотерапевт. Вони проводять детальне обстеження та діагностику травми, визначають ступінь пошкодження та необхідний обсяг реабілітаційних заходів;

- *покрововий (індивідуальний) план відновлення*, який включає фізіотерапевтичні процедури, заняття з м'язової сили, розтяжку, координаційні вправи та інші техніки для відновлення функцій тіла та здоров'я;

- *контроль навантаження* під час реабілітації та поступове збільшення навантаження. Фахівці враховують стан травми та реакцію організму для уникнення подальших ускладнень;

- *фізіотерапія та реабілітаційні процедури*, такі як масаж, ультразвукова терапія, електростимуляція, лазерна терапія та інші, для поліпшення лікувального процесу, зменшення запалення та відновлення м'язової функції;

- *психологічна підтримка* є фундаментом покращення психологічного стану, а також запорукою швидкого відновлення гравця після травми.

Висновки. Отже, враховуючи все вище зазначене, комплексна підготовка футболістів є невід'ємною складовою досягнення успіхів збірної НАУ. Ефективна підготовка гравців включає розвиток загальної фізичної підготовки, такої як сила, швидкість та витривалість, які є основою для досягнення високих результатів на полі. Крім фізичної підготовки, технічна підготовка спрямована на вдосконалення навичок контролю м'яча, пасів, стрибків та інших футбольних елементів. тактична підготовка дозволяє гравцям розуміти гру, а також виконувати тактичні завдання та працювати в команді. Крім того, психологічна підготовка відіграє важливу роль у розвитку ментальної міцності, концентрації та емоційного контролю у гравців. Вона допомагає футболістам впоратися зі

стресом, тримати фокус на грі та приймати ефективні рішення в складних ситуаціях.

Тільки за умови належного розвитку усіх цих аспектів футболісти можуть досягти свого максимального потенціалу та досягти успіху на футбольному полі.