

*Олег Байрачний,*

*Дейнеко І.В.*

*Катерина Зора,*

*(Київ, Україна)*

## **ТЕСТ «6 М'ЯЧІВ» ЯК ЗАСІБ КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ**

*Аннотація. В статті представлено модифікований варіант тесту для оцінки спеціальної фізичної підготовленості в футзалі. Показано особливості застосування тесту «6 м'ячів» та результати його практичного застосування в процесі відбору та тренувальної діяльності. Дані тестування студентських команд по футзалу дозволили обґрунтувати інформативність та специфічність запропонованого тестового завдання.*

*Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, футзал, тестування.*

*Bairachny Oleg V.,*

*Deyneko Igor V.,*

*Zora Kateryna P.*

*National university of Ukraine on physical education and sport*

*Summary. The article presents a modified version of the test to assess special physical fitness in futsal. The features of the application of the test "6 goals" and the results of its practical application in the selection process and training activities are shown. Testing data of student futsal teams allowed substantiating the information content and specificity of the proposed test exercise.*

*Key words: special physical fitness, futsal, testing.*

**Постановка проблеми.** Комплексна оцінка рівня підготовленості гравців є важливим та невід'ємним елементом ефективного управління підготовкою команди незалежно від її рівня [1, 3, 9]. Данні, які тренер отримує в процесі контролю, можуть бути використані як в процесі відбору на етапах багаторічної

підготовки, так і як засіб оцінки ступеню ефективності тренувальних впливів на ті чи інші сторони підготовленості гравців або окремі їх якості. В окремих випадках результати тестування можуть використовуватися в якості критеріїв готовності футболістів до участі в змагальній діяльності в конкретні проміжки часу.

Слід зазначити, що практична значущість контролю як складової управління навчально-тренувальним у футзалі в загальному значенні справедлива для команд будь-якого рівня: від професійних клубів найвищого рівня до аматорських колективів чи збірних команд ЗВО [2, 4-7]. Звичайно має місце певна специфіка за змістом та організаційним і матеріально-технічним забезпеченням процесу, а також необхідність 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 ігрової (змагальної діяльності) та, як наслідок, здатність забезпечити високий ступінь позитивного переносу, що передбачає високу ігрову ефективність футболістів, які демонструють високі результати тестувань. Іншою ознакою ефективного засобу оцінки підготовленості гравців є можливість в одному тестовому завданні визначити рівень розвитку різних якостей та здібностей [1, 4, 6, 9].

В рамках даної роботи було проаналізовано особливості використання тесту «6 м'ячів» в процесі оцінки спеціальної фізичної підготовленості футболістів у футзалі. 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. Це суттєво обмежує можливості розвитку креативного мислення та різнобічності підготовленості і як підсумок створює не сприятливі умови для повноцінної реалізації індивідуального потенціалу футболіста.

Тому 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.

Реалізація такого підходу потребує дотримання таких принципів:

1. Принцип єдності базових принципів організації гри команди та стратегію конкретного матчу.

2. Принцип пріоритетності найбільш ефективних тактичних схем та прийомів з огляду на рівень підготовленості гравців та команди в цілому.

3. Принцип підпорядкованості навчально-тренувального процесу базовим принципам організації гри.

4. Принцип періодичності та комплексності контролю спеціальної підготовленості гравців.

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 (рис.).

Тест проводиться на спортивному майданчику для гри у футзал розміром 40×60. Удари по м'ячу у бік воріт здійснюються за межами штрафного майданчика з позначок D і B. М'ячі розташовані по два на кутових відмітках і два м'яча в центрі ігрового майданчику.

Гравець веде м'яч (пунктирна лінія) від кутового (A) до позначки B, яка розташована на радіусі штрафного майданчика (AB). Виконує удар (пряма лінія) в дальню частину воріт (ця умова обов'язкова для кожного наступного удару). Далі гравець рухається без м'яча (хвилеподібна лінія) до ближнього кутового (C). Від кутового веде м'яч до позначки D, яка розташована на радіусі штрафного майданчика (CD), звідки б'є у дальній кут воріт і повертається на

позначку А (DA). Далі знову виконує ведення м'яча до позначки В (AB). Після нанесення удару по м'ячу в бік воріт, робимо прискорення на позначку Е, з позначки Е ведемо м'яч до позначки В (EB), після виконання удару переміщуємося до позначки С (BC), далі ведемо м'яч до позначки D (CD), виконуємо удар по м'ячу і робимо прискорення до позначки F (DF). З позначки F ведення м'яча до позначки D (FD) і завершаємо тест ударом по воротах. Таким чином, загальна дистанція, яку долає гравець, становить 107-110 метрів. Секундомір вмикається в момент початку руху гравця і вимикається коли після м'яч перетинає лінію воріт.

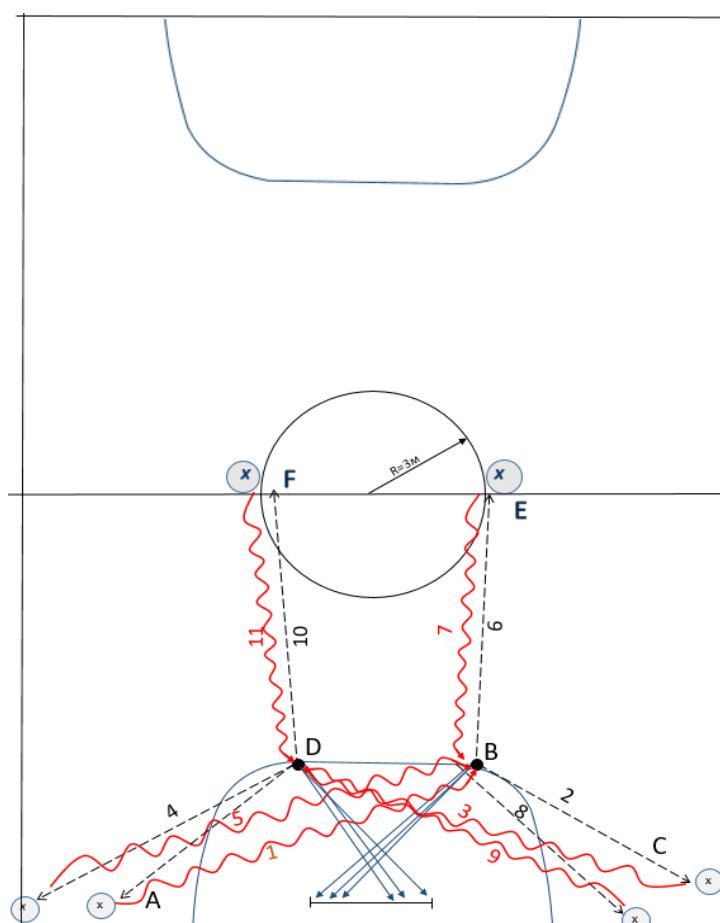


Рис. Схема виконання тесту «6 м'ячів».

Для того щоб дослідити інформативність зазначеної вправи ми використовуємо 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.

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

Команда	n	$\bar{x}$ , 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.

Наступним кроком стало формування шкали оцінювання результатів запропонованого тесту. В таблиці 2 представлено орієнтовні параметри для оцінки спеціальної витривалості та технічної підготовленості, а саме техніки виконання удару по м'ячу ногою. Звичайно, враховуючи комплексну спрямованість тестової вправи, показники, що підлягають оцінці за її допомогою не обмежуються наведеними і можуть бути легко розширені та модифіковані в результаті творчого підходу до практичного її застосування кожним окремим тренером.

Окремо слід зазначити передумови та обґрунтування доцільності застосування даного тестового завдання не тільки в процесі відбору та контролю рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців у футзалі, але й як

засіб підготовки та розвитку цілого ряду спеціальних здібностей та якостей. Так, зокрема, на першому етапі тестування напрямок руху було заздалегідь обумовлено. У подальшому, при набуванні певних тактичних і фізичних навичок, студенти мали змогу довільно обирати напрямок руху.

*Таблиця 2*

**Шкала оцінювання результатів випробувань в тесті «6 м'ячів»**

<b>Оцінка спеціальній витривалості</b>		<b>Оцінка техніки ударів по воротах</b>	
Результат	Оцінка	Результат (кількість влучань)	Оцінка
< 36 сек.	Відмінно	5-6	Відмінно
37-41 сек.	Добре	4	Добре
42-44 сек.	Задовільно	3	Задовільно

Таким чином, при використанні тесту нами було впроваджено певні зміни, що дали змогу підвищити вимоги до тактичного мислення гравця (варіативність прийняття рішення про послідовність виконання тесту гравець залишає за собою та складності виконання удару по воротах (удар зараховувався за умов влучання у фішки, які встановлюються по кутам воріт). В подальшу підтвердилось ефективність даного тесту та його варіацій як засобу розвитку спеціальної витривалості, координаційних здібностей, техніко-тактичних навичок.

**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 та координаційних здібностей.

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.

### ДЖЕРЕЛА ТА 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. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник /В.П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 200с.
6. 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.
7. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография /Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2013. – 180с.
8. Селуянов В.Н. Футбол. Проблемы физической и технической подготовки /В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заброва. – Долгопрудный: Издательский дом «ИНТЕЛЛЕКТик», 2012. – 160с.
9. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 128с.

## Відомості про авторів

Прізвище, ім'я, по батькові: Байрачний Олег Васильович

Місце роботи: кафедра футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України

Посада: зав. кафедри

Науковий ступінь: к.фіз.вих

Вчене звання: доцент

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-3013-0845>

e-mail: obairachniy@gmail.com

Прізвище, ім'я, по батькові: Дейнеко Ігор Володимирович

Місце роботи: кафедра футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України

Посада: викладач

Прізвище, ім'я, по батькові: Зора Катерина Петрівна

Місце роботи: кафедра футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України

Посада: старший викладач

Науковий ступінь: к.фіз.вих