

МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Социально-экономические и политические изменения выдвигают принципиально новые требования к процессу реформирования высшей школы в нашей стране, которые невозможны без совершенствования физической культуры и спорта, где студент превращается из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности.

Мини-футбол относится к одному из популярных видов спорта среди студентов. Это действенное средство физического воспитания, достижения высот спортивного совершенствования, общения, расширения контактов. Но главное, что определяет популярность мини-футбола системе физического воспитания, – ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания студенческой молодежи. Мини-футбол – игра коллективная, содержание которой определяется задачей, как и во всех игровых видах спорта: забить мячей больше, чем соперник. Реализация этой задачи осуществляется организованной деятельностью всего коллектива. Структура деятельности базируется на физической, морально-волевой, технико-тактической и других видах подготовки футболистов, имеющих функциональную готовность разных систем на соответствующем уровне. Все это в рамках заранее подготовленного тактического плана направлено на целесообразные коллективные действия, подчиненные достижению стратегических задач. Отдельные стороны спортивной подготовки в мини-футболе были рассмотрены в работах С. Н. Андреева [1997; 1998], П. Б. Кононенко [1993], В. С. Левина [1997], С. Н. Петько [1997], М. С. Полишкиса [1996], С. Ю. Тюленькова [2000]. Однако в этих работах затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследования величины и параметров физических нагрузок

в мини-футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки мини-футболистов. Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности в ущерб технико-тактическому компоненту. В последние годы в мировом мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого мини-футболиста.

До максимума увеличиваются активные фазы игры, разнообразие форм атакующих действий и активных форм защиты, возрастает количество ударов по воротам соперников. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности мини-футболистов.

Разная спортивная квалификация студентов, поступивших в высшие учебные заведения и проявивших желание ее совершенствовать, выдвигает требования к процессу спортивной подготовки, где сочетаются подходы, характерные для массового спорта и спорта высших достижений [Рапорт, 2001]. Недостаточная разработанность проблемы подготовки мини-футболистов в современных условиях вуза ставит на повестку дня решение вопросов, связанных с организацией и совершенствованием учебно-тренировочного процесса с учетом их подготовленности.

Условия, предъявляемые к спортивной деятельности, обязывают применять эффективные средства и методы, позволяющие оптимизировать учебно-тренировочный процесс в вузе, повышать спортивное мастерство студентов, активизировать их интерес к занятиям спортом. В связи с этим раз-

работка и внедрение в учебно-тренировочный процесс целевых программ обучения является весьма значимой проблемой, так как позволяют оптимизировать и индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и целенаправленно повышать их технико-тактическую подготовленность.

Исходя из этого было проведено специальное исследование, целью которого являлось повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности студенческих команд по мини-футболу посредством использования модельно-целевой программы.

Было высказано предположение, что использование разработанной программы окажет положительное влияние на эффективность и надежность технико-тактических действий мини-футболистов и будет способствовать повышению результативности в соревновательной деятельности.

Исходя из гипотезы и цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1) определить соотношение тактических вариантов защиты и атаки, применяемых в мини-футболе в соревновательной деятельности;

2) изучить основные показатели технико-тактических действий студенческой команды при различных вариантах организации игры;

3) разработать и экспериментально обосновать модельно-целевую программу технико-тактической подготовки студенческой команды по мини-футболу.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос (анкетирование), педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях тренировочно-соревновательного процесса. Было проведено два эксперимента – предварительный и контрольный.

В предварительном эксперименте отрабатывалась традиционная методика физической подготовленности и оценка показателей технико-тактических действий команды в соревнованиях и их отдельных фрагментов в условиях тренировки, отдельные фрагменты программы и методики избира-

тельного развития физических качеств мини-футболистов.

В контрольном эксперименте проверялось соответствие определенных тренировочных нагрузок требованиям отдельных вариантов тактики, демонстрируемых в соревнованиях. Проводились частные экспериментальные оценки по уточнению тех или иных сторон системы физической и технико-тактической подготовки команд, их особенностей в зависимости от целевых установок на предстоящий макроцикл.

В предварительном эксперименте приняли участие игроки двух команд по мини-футболу, принимающих участие в различных соревнованиях, общей численностью 28 человек.

В проведении контрольного эксперимента-проверки разработанных программ приняли участие команды «МиФ-ДВГГУ» и «МиФ-Хабаровск».

Отличительной особенностью команд на начало контрольного эксперимента, позволившей проверить отдельные принципиальные направления разработки программы, был в целом достаточно сходный уровень физической подготовленности игроков обеих экспериментальных команд. По многим показателям не обнаружено достоверных различий. По уровню скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости экспериментальная команда имела достоверно худшие показатели. Уровень технической подготовленности игроков основной экспериментальной команды («МиФ-ДВГГУ») подтверждался некоторыми тестами, характеризующими комплексное проявление физической и технической подготовленности. Другой отличительной особенностью команд явились принципиально различные целевые установки на спортивный результат в макроцикле. В первом случае целевым соревновательным результатом ставилось одержание максимально возможного числа побед и завоевание в чемпионате не ниже 3-го места. Во втором – формирование состава команды, приобретение игроками соревновательного опыта. Целевой ориентации на максимально возможный результат 2-й команде, принимающей участие в эксперименте, не ставилось.

Организация исследования предполагала его проведение с 2002 по 2005 г. в три этапа. На первом этапе (октябрь 2002 – сентябрь 2003 г.) преимущественно изуча-

лась научная и методическая литература по исследуемой проблеме. На втором этапе (октябрь 2003 – июнь 2004 г.) была разработана модельно-целевая программа технико-тактической подготовки, включающая комплексы упражнений общей и специальной направленности, и проведена опытная проверка ее отдельных фрагментов. Продолжилось уточнение нагрузочных требований, предъявляемых определенными вариантами тактики игры и в соответствии с этим внесение коррекций в классификацию тренировочных упражнений, отобранных для работы по программе. На третьем этапе (июль 2004 – май 2005 г.) проведена экспериментальная проверка разработанной программы. Полученные данные были подвергнуты математической обработке и последующему анализу.

Тренировочный процесс экспериментальной команды в целом строился с целевой направленностью на подготовку к эффективной реализации в состязаниях намеченных вариантов тактических схем игры. Достижение намеченных целей виделось в решении следующей задачи: развитие общих и специальных физических качеств игроков применительно к избираемым тактическим схемам ведения игры. Эта задача решалась комплексно, т. е. специфическими для мини-футбола средствами тренировки, и избирательно, т. е. вспомогательными и неспецифическими для футбола средствами, направленными на совершенствование требуемых в соревновательной деятельности качеств.

К специфическим средствам были отнесены упражнения, включающие «...элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей» [Матвеев, 1991]. По форме эти упражнения представляют собой выполнение различного рода игровых заданий, направленных на развитие физических качеств в единстве с совершенствованием техники владения мячом, элементов и целостных форм тактики. По содержанию при создании определенных организационно-методических условий они дают эффект развития определенных физических качеств – специальной выносливости, быстроты, координационно-игровых способностей, скоростно-силовых качеств. Неспецифические средства тренировки составляли уп-

ражнения из родственных видов спорта и общеподготовительные упражнения.

Команда «МиФ-Хабаровск» (контрольная) имела традиционную программу подготовки, а для команды «МиФ-ДВГГУ» (экспериментальная) была разработана программа модельно-целевой технико-тактической подготовки в годичном макроцикле. В нее входили в качестве обязательных следующие варианты атакующих действий: быстрый розыгрыш мяча, игра с максимальной мощностью (мощное включение в игру), подключение игроков в атаку, расширение игрового пространства, атакующие удары с различных дистанций, высокая интенсивность обстрела ворот, розыгрыш угловых ударов, реализация штрафных ударов, индивидуальные обманные движения («финты»); а также как одна из составляющих – персональная система обороны, которая подразумевала опеку каждым игроком заранее намеченного соперника. Этот способ обороны предполагал высокую маневренность защитников, высокую работоспособность, способность к стартовому ускорению. Применительно к конкретной команде соперника использовались различные варианты персональной обороны:

- концентрированная (против соперников, использующих выдвинутого форварда);
- рассредоточенная (в целях противодействия дальним ударам по воротам и организации атак);
- персональный прессинг (с целью отбора мяча и быстрого развития собственной атаки);
- зонный прессинг (быстрый возврат в зону защитных действий и организация активной обороны в своей зоне).

В результате предварительных исследований было определено соотношение тактических вариантов защиты и атаки, применяемых в мини-футболе в соревновательной деятельности. Выявлено, что при организации как тактических вариантов защиты, так и атакующих действий, среди специалистов ($n = 25$) не было единого мнения. При построении защитных действий большая часть опрошенных (45 %) применяет тактику зонной защиты, когда каждый игрок должен охранять определенную территорию, прессинг как один из вариантов личной защиты используют 22 % респондентов, а 33 % предпочитают смешанные или комбинированные варианты защитных действий.

При организации атакующих действий наиболее эффективной, по мнению тренеров, является «быстрая» атака (51 %), позиционную атаку или систематизированное нападение предпочитают 49 % практических специалистов.

Анализ видеозаписей соревновательных игр, в которых принимала участие студенческая команда «МиФ-ДВГГУ» позволил определить следующие показатели технико-тактических действий: при различных вариантах тактики игры студенческая команда «МиФ-ДВГГУ» за игру проводила в среднем до 74 атак на ворота соперников и 54 % из них начинала от своих ворот. Наиболее эффективными были атаки, начатые из средней зоны (41 %) и зоны нападения (28 %). В среднем общее количество технико-тактических действий команды «МиФ-ДВГГУ» в играх «скоростно-атакующего» характера составляла до 100,1, из них: удары по воротам – 32,3; контратаки – 12,2; атаки с хода – 18,2; позиционные атаки – 37,4.

Общее количество защитных действий в среднем за игру составило 99,5, из них: перехваты – 23,5; позиционные варианты защиты – 55; срывы контратак соперников – 21.

Исходя из результатов предварительного исследования для эффективной реализации в состязаниях намеченных вариантов тактических схем игры, была разработана модельно-целевая программа технико-тактической подготовки студенческой команды по мини-футболу, основанная на следующих положениях:

- четкое разграничение целевых задач по физической и технико-тактической подготовке для каждого этапа макроцикла и средств их реализации;

- определение и создание базы обязательной для всех игроков общей и специальной физической подготовленности;

- обязательная дифференциация тренировочных воздействий на спортсменов с учетом выполняемых ими в игре технико-тактических установок.

В результате применения разработанной программы у испытуемых экспериментальной группы значительно, чем у мини-футболистов контрольной группы, улучшились результаты скоростных, скоростно-силовых показателей и скоростной выносливости ($P < 0,05$).

По сравнению с испытуемыми контрольной группы у игроков эксперимен-

тальной группы достоверно стали выше показатели скоростной техники владения мячом ($P < 0,05$). Выявлено, что у испытуемых экспериментальной группы в отличие от мини-футболистов контрольной группы динамика качественных и количественных показателей соревновательной деятельности имела устойчивую положительную тенденцию, в том числе в условиях нарастания степени игровой напряженности. Об этом свидетельствуют учтенные коэффициенты эффективности (атакующих ТТД в отдельных играх до 89, защитных – до 91) и надежности (в среднем около 83) выполняемых технико-тактических действий.

Применение модельно-целевой программы отразилось на соревновательной деятельности студенческой команды. Так, из 15 игр первого круга было выиграно 10 матчей, 4 – сыграно вничью и 1 – проиграно с минимальным счетом (1 : 2); а из 16 игр второго круга (с более высокой степенью напряженности) – выиграно 12 матчей, 2 – проиграно и 2 сыграно вничью.

Таким образом, проведенное нами исследование свидетельствует об эффективности разработанной модельно-целевой программы технико-тактической подготовки студенческих команд по мини-футболу, которая подтверждает правомерность выдвинутой гипотезы.

Список литературы

Андреев С. Н. Некоторые аспекты атакующих действий в мини-футболе: Метод. рекомендации. М., 1998. 14 с.

Андреев С. Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе: Метод. рекомендации. М., 1997. 31 с.

Кононенко П. Б. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе // Материалы научно-методической конференции. Хабаровск, 1993. С. 71–72.

Левин В. С. Реализация стандартных положений в мини-футболе: Метод. рекомендации. М., 1997. 20 с.

Матвеев Л. П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 11–21.

Петько С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного

совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997. 24 с.

Полишкис М. С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры // Теория и практика физической культуры. 1996. № 8. С. 26–29.

Рапопорт Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденция развития. Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2001. 211 с.

Тюленьков С. Ю., Федоров А. А. Футбол в зале: система подготовки. М.: Терра-Спорт, 2000. 86 с.

Материал поступил в редколлегию 19.01.2007