

СЕКЦІЯ 4

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Артюшенко М., магістрант групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКИ ГРИ В ФУТБОЛ

На сьогоднішній день футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор, це пов'язано з удосконаленням методики кваліфікованої тактичної підготовки спортсменів та їх майстерності. При сучасному високому рівні спортивних досягнень, саме тактична підготовленість футболістів набуває першочергового значення. Тактика футболу відрізняється великою різноманітністю способів і форм ведення гри. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше вони використовують його у боротьбі з суперником.

Тактика гри – це доцільне застосування індивідуальних, групових і командних дій у боротьбі з противником для досягнення перемоги.

Тактика гри у футболі поділяється на: тактику гри в нападі; тактику гри в захисті.

Головна задача нападу – це порушення організованих оборонних дій суперника, подолання індивідуального і групового опору, що дозволило б завершити атаку взяттям воріт.

Головна мета гри команди в обороні полягає в позбавленні суперника переваги в ігровому просторі і можливості виконувати прицільні удари у ворота з близької дистанції. Для цього необхідно забезпечити щільну опіку противника, порушити його взаємодії і якнайшвидше повернути собі контроль над м'ячем.

Для гри в нападі та захисті використовують різні тактики гри, такі як: 1 + 3 + 4 + 2 + 1; 1 + 3 + 3 + 3 + 1; 1 + 4 + 2 + 4; 1 + 4 + 3 + 3; 1 + 4 + 4 + 2. Ще одним з важливих моментів є тактичні дії футболістів. Вони поділяються на: індивідуальні; групові; командні.

Кожен футболіст повинен добре володіти кожним видом тактичних дій, оскільки від його майстерності залежить гра команди і чи зможуть вони перемогти суперника.

Кожен повинен мати гарну фізичну підготовку, володіти різними фінтами та техніками. Гра команди повинна бути злагоджена, щоб кожен гравець міг підстрахувати іншого у випадку непередбачуваної ситуації та допомогти партнеру. Також кожен повинен знати свою позицію і чітко розуміти свою роль

у команді та грі, тому що противника можна подолати тільки узгодженими колективними діями.

Щоб футболісти гарно і впевнено володіли тактичними прийомами гри, їм потрібно постійно тренуватися та вдосконалювати свої навички. Для цього на тренуваннях вони використовують і застосовують на практиці різноманітні вправи для індивідуальної та групової підготовки. Щоб ефективно засвоїти вправи, їх потрібно виконувати у невеликій кількості гравців, саме тоді всі тонкощі прийомів будуть точно відпрацьовані кожним футболістом. Також, корисним є відпрацювання певних вправ поділом на невеликі команди.

Отже, футбол є популярною грою на сьогоднішній день. І дуже важливо, щоб гравці мали гарну тактичну підготовку. Бо тільки в такому випадку команда зможе досягти цілі та перемогти суперника.

Література

1. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів / Методичний посібник. К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

Артюшенко М., магістрант групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Витривалість – здатність футболіста виконувати рухові дії впродовж гри без суттєвого зниження ефективності, тобто здатність протистояти втомі [2]. Для футболістів більш притаманною є швидкісна витривалість, що передбачає під час тренувальних занять чергування бігу на короткі відрізки з інтервалами відпочинку протягом тривалого часу, тобто в наближеному ритмі до гри.

Спеціалістами [1] розроблено і застосовано метод інтервального тренування для футболістів, за допомогою якого комплексно розвиваються всі рухові якості спортсменів, у такому вигляді в якому вони зустрічаються у грі. Головним принципом вищезгаданого методу є чергування різного роду навантаження з тривалими інтервалами відпочинку.

Основними методами виховання швидкісної витривалості є повторний та інтервальний. Основні характеристики повторного методу відповідають тим, що застосовуються при вихованні швидкісних можливостей. Відмінність лише у тривалості та характері пауз відпочинку між повтореннями. Критерієм правильного вибору тривалості та характеру пауз відпочинку може служити ЧСС перед наступним повторенням, що дорівнює $140 \pm 0,13$ уд/хв.