

*Дейнеко І. В.,
Лукашова І. В.,
Бойченко С. В.*

*Національний авіаційний університет, Київ, Україна
Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

СТВОРЕННЯ ВІДПОВІДНОГО ЕМОЦІЙНОГО ФОНУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ З КОМПЛЕКСУ БЕРЕК (КВАЧ) У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ З ФУТБОЛУ

Підготовча частина тренувального заняття дуже часто сприймається багатьма тренерами здебільше, як щось другорядне. Більшість тренерів ретельно готують основну частину, забуваючи про важливість, яку може і повинна нести підготовча частина навчання.

Одним із тренувальних заходів, який надзвичайно популярний, особливо в наймолодших вікових групах, є гра **берек** (квач). Вона останнім часом набула різновиду, та підвищує емоційну складову на початку тренувального заняття.

Ми розглянемо можливість використання гри берек для тренування студентів непрофільних ЗВО. Визначити динаміку емоційного фону гравців у підготовчій частині тренувального заняття з футболу у непрофільних ЗВО.

Останнім часом є багато думок про те, що велика кількість ігор – це лише час для підготовки гравців до наступного тренування, і це марна трата часу для підготовки гравця великого рівня. Теги дуже часто використовують, наприклад, тренери клубів Екстракласу.

Крім аспекту підготовки до занять, берек також відіграє відміну роль у так званому **тімблдінг** (побудова команди). Гравці у запропонованих їм форматі заняття зможуть краще пізнати один одного, пожартувати та добре підготуватися до основної частини.

Звичайно ми розуміємо, що це навчальний захід частіше використовується на початковому етапі підготовки, тобто для дітей. Майже кожен навчальний блок має починатися з нових вправ і нових вражень. Застосовуючи підготовчі вправи в тренувальному процесі студентів ЗВО, ми налаштуємо їх до активної участі, яка в свою чергу вибудовує прагнення до самостійного рішення.

Рухлива гра, часто заснована на вигаданій історії, дозволяє зняти напругу, що супроводжує дитину, і активізувати дремаючу уяву у молодій людині.

Всупереч поширеній думці, берек є одним з найкращих тренувальних засобів для формування емоційного фону гравців так і техніки пересувань. Слід пам'ятати, що теорія футболу розбиває техніку на:

загальна техніка – техніку пересування: біг (техніка бігу, старти), а також стрибки (багатоскоки та стрибки на одній нозі та стрибки на двох ногах),

спеціальна техніка – удари, зупинки м'яча, ведення, фінти, гру у відборі, прийом м'яча у русі, техніку воротаря, кидання.

Не специфічні дії - яка включає: біг (початки з різних положень, зміна темпу та напрямку, зупинки, фінти без м'яча, додатковий крок, човниковий біг) і стрибки (відштовхуватися одночасно двома ногами, стрибки в довжину, прийом м'яча у повітрі).

Для порівняння ми впроваджували вправи у підготовчій частині, які сприяють

розвитку фізичних якостей і формують навички стійкого інтересу до вправного володіння м'ячем.

Таким чином ми налаштувалися формувати майже кожен елемент техніки володіння м'яча завдяки берек (квач), або виконували вправи на розвиток техніки володіння м'ячем. Однак слід пам'ятати, що при влаштуванні будь-якої, вправи наша мета як тренера – розвинути конкретні навички. Тому необхідно планувати хід навчального заходу до мети, якої ми хочемо досягти за допомогою цього. Протилежна дія точно не дасть бажаного ефекту.

Засоби використання тегів (напрямок) для формування техніки футболу можна знайти в прикладах нижче.

Вправа 1 «Хвостики» для підняття настрою ! (до 8 ХВ)

Кожній дитині дається м'ячик, яку втягує позаду себе , в шорти, як «хвіст». Після того, як гра починається, діти намагаються зловити стільки «хвостів», скільки треба для досягнення успіху, і в той же час зберігати як можна довше свій «хвіст». Гра закінчена, коли діти, які зберегли свій "хвіст" і зібрали всі "хвостики". Можливі інші варіанти вправи.

Хто зібрав найбільше "хвостів" той і переміг. Мотиваційна винагорода.

Вправа 2 «Кенгуру «Берек» Стрибки на одній нозі і обома ногами

Вправа: Учасники діляться на кенгуру і на 2-3 кенгуру – пташенят (залежно від чисельності групи), у яких м'ячі заховані в мішечку-кенгуру (м'ячі заховані під футболкою). На початку вправи гравці знаходяться у визначеній зоні.

«Кенгуру» рухаються (стрибають) на одній нозі. «Кенгуру-пташенята» стрибають на двох ногах. Захоплений гравець, «Кенгуру-пташка» , віддає м'яч «Кенгуру» і перетворюється на «Кенгуру». В свою чергу «Кенгуру» перетворюється на «Кенгуру-пташка». Гра продовжується.

Вправа 3 – «Гойдалки»

Хід виконання вправи: Учасники (дві групи у різних м'яшечках) стоять обличчям один до одного приблизно в одному метрі від конуса між ними. У якийсь момент тренер піднімає руку, щоб вказати сторону, в яку рухатися (підняття правої руки означає, що гравці праворуч від тренера біжать до кінцевої лінії, визначеної зони, яких переслідують гравці зліва від тренера). Вправа мотиваційна, кожна пара підраховує свої бали.

Модифікація: гравці починають з різних положень.



Вправа 4 – «Засць в кошику»

Хід виконання вправи: На початку вправи гравці знаходяться у визначеній зоні. Визначені гравці(зайці) розташовуються всередині кільця(кошик). Час

знаходження у «кошику» регламентується 3 стрибками. Після цього «зайці» мають змінити «кошик». Інші «зайці» в цей час мають зайняти вільний «кошик». Перемогу отримує той «засць» який перший відвідав всі «кошки». Мотивація у кількості перемог.

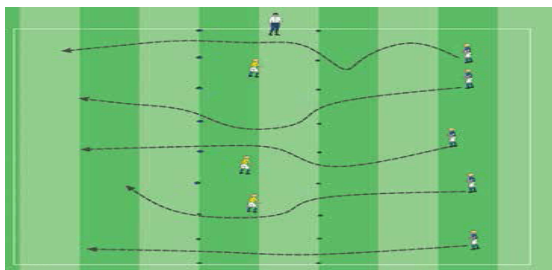
Вправа 5 – «Крокодиловий» Принт (Слід)

Зміна темпу та напрямку, зупинки, стрибки без м'яча

Вправа: Поле поділено на дві частини. Між полями(островами) простір, яким є «річка». У річці водиться 2-3 «крокодила» (залежно від розміру групи). «Крокодили» пересуваються тільки в межах «річці».

Завдання решти гравців — дістатися до іншого острова таким чином, щоб не потрапити до крокодила. Спіймані гравці виконують додаткове завдання (стрибки, присідання) і стають крокодилами.

Модифікації: На другому острові є кулі. Завдання гравців — взяти м'яч з іншого острова і віднести його на острів, з якого вони стартували.



Висновок.

Застосовуючи такі вправи ми налаштуємо дітей до творчого розвитку, яке в свою чергу вибудовує прагнення приймати самостійне рішення.

Впроваджуючи запропоновані вправи в тренувальних заняттях «Підготовчої частини» зі студентами збірної НАУ з футзалу, ми домоглися , завдяки використанню мотиваційної складової вправ , зменшити психологічне навантаження студентів, які спостерігалися після учбового процесу. Завдяки цьому в «Основній частині» вправи з техніко –тактичної спрямованості отримують дидактичну послідовність.

Література:

1. Вчитель фізкультури як тренер. (журнал «Фізична культура та здоров'я») ul. Polska 13 60-595 Познань, Польща 25.05.2020р.№43. Бартош Гржелак. Берек як тренувальний інструмент у розвитку юного футболіста.
2. «Берек – як тренувальний інструмент у розвитку юного футболіста» Журнал «Фізична культура та» 25.05.2020р.№43. Бартош Гржелак.
3. Соломко В.В, Лісенчук Г.А, Соломко О.В. Футбол - К.: Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 295 с.