

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

В.В. Островський, Г.П. Грибан

В наш час рівень фізичної підготовки футболістів-професіоналів знаходиться на високому рівні. Щоб мати змогу виступати на одному рівні з професіоналами потрібно демонструвати хорошу техніку, розуміти тактичну структуру гри та бути фізично підготовленим. Фізичну підготовленість не можна розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія [1, 3].

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями. По-друге, вплив засобів футболу на різносторонній фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня володіння навиками гри. Тому на початковому етапі (10–14 років) вправи з техніки, тактики і двостороння гра не сильно впливають на організм учня. Для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, необхідно використовувати широкий арсенал загально розвиваючих і підготовчих вправ. По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає суттєво впливати лише з 15–16 і особливо в 17–18 років, коли змагання проходять декілька днів підряд [4].

Основний напрям фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання – всестороння фізична підготовка. Основні засоби – це вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку швидкості відповідних дій, швидко-силових якостей, рухливі ігри, естафети тощо.

Вдосконаленням фізичної підготовленості юних футболістів займалися багато вітчизняних науковців, зокрема: М.А. Годик, В.М. Костюкевич, В.Н. Шамардин та інші, але даних щодо вдосконалення послідовності поглибленого навчання технічним прийомом на етапі початкової підготовки виявлено недостатньо, тому дана тема є актуальною [2, 5].

На етапі попередньої підготовки мета навчання – створення стійкого інтересу до гри та ігрової діяльності. Завдання – формування вміння грати в футбол та інші ігри (в малих складах), вироблення почуття м'яча, навчання ведення м'яча, удару (передачі) і прийому м'яча ногами, удару в ворота. На етапі попередньої підготовки засоби і методи загальної фізичної підготовки сприяють розвитку основних фізичних якостей і формування різних рухових навичок. На етапі попередньої підготовки застосовується переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічному впливу на організм юного футболіста. Загальна схема процесу навчання поділяється на три етапи, що розрізняються як за педагогічним завданням, так і за методикою навчання.

У силу фізіологічних особливостей дітей 8–10 років вони ще не володіють достатньо виразними м'язово-руховими відчуттями. Тому, на першому етапі навчання, переважне місце відводиться методам і прийомам, пов'язаним із зоровим і слуховим аналізаторами. Тренер повинен твердо пам'ятати про те, що до вдосконалення технічної навички володіння м'ячем на цьому етапі підготовки не повинно бути роздільного підходу: вдосконалення техніки і фізичних кондицій виступають в єдності і в прямій залежності один від одного. Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності [3].

Навчальний процес в ДЮСШ побудований таким чином, щоб підготувати кваліфікованих футболістів. Він реалізується на основі програмного матеріалу і режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити завдання поставлені перед ДЮСШ найбільш вдало, потрібно будувати навчальний процес за такими критеріями, які б дозволили різносторонньо розвивати підготовленість юних футболістів. В результаті дослідження визначено суттєвий кореляційний зв'язок в ударі на дальність та жонглюванні. Помірний зв'язок мали показники, які характеризували швидкісні якості (біг на 30 м) з показниками спритності (човниковий біг 3×10 м), швидко-силової підготовки (стрибок в довжину з місця) та вкиданням м'яча, спритності (човниковий біг 3×10 м) та швидко-силові якості (стрибок в довжину з місця), витривалість та швидко-силові якості (стрибок в довжину з місця), жонглювання та швидко-силові якості (стрибок в довжину з місця), жонглювання та вкидання м'яча на дальність.

Таким чином, на основі отриманих результатів дослідження виявлено, що на етапі початкової підготовки слід увагу приділяти не лише фізичній підготовці а й техніко-тактичній підготовці.

Література

1. Авраменко В.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико. – К. : 2003. – 105 с.
2. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: дис... к.н.ф.вих. / А.Г. Васильчук. – ЛДУФК, м. Львів. 2007. – 19 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 684 с.

5. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: учеб. пособие для студентов институтов физической культуры / М.С. Полишкис. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 171 с.
6. Шамардин В.Н. Состояние и тенденции развития современного футбола / В.Н. Шамардин // Футбол в Україні: Витоки, традиції, перспективи: матер. наук. конф. – Л.– К., 2004. – С. 234–240.