

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Б.В. Марцун, Т.Є. Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Ігрова діяльність футболіста та успішний виступ футбольної команди на змаганнях, як свідчать практика та аналіз результатів наукових досліджень, залежать від багатьох чинників і, передусім, від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості, спритності, та фізичної підготовленості, що є основою для прояву високої технічної майстерності. Спеціальна витривалість посідає важливе місце у фізичній підготовці футболіста та характеризується здатністю спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом тривалого часу, обумовленого вимогами його спеціалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив з'ясувати, що проблему удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів висвітлювали у своїх працях такі науковці, як С.С. Бабаян, А.В. Дулібський, О.А. Курбонов, І.Г. Макси-менко, В.А. Марченко, А. Усманов [1; 5; 6]. Управлінням тренувальним процесом, створенням модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості футболістів займаються Д.В. Бондарев, В. М. Костюкевич, Г. А. Лисенчук, В. М. Шамардін тощо. З'ясовано, що у процесі змагальної боротьби на організм спортсмена діють значні за величиною й тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів [2; 3; 4; 8].

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти з футболу вважають, що при достатньо високому рівні техніко-тактичної майстерності основну роль у досягненні перемоги відіграє висока фізична працездатність. Тому, поряд із удосконаленням техніко-тактичної майстерності важливим завданням тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості. Більшість наукових досліджень у цьому напрямку були спрямовані на вивчення окремих сторін фізичної підготовки футболістів, зокрема роботи В.А. Марченка [6], С.С. Бабаяна [1] присвячені проблемі розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей футболістів. Крім того, слід зауважити, що у працях науковців М.І. Волкова, М.Я. На-батнікова, К.П. Сахновського, В.М. Платонова [5], Л.В. Волкова ґрунтовно розглядається питання розвитку спеціальної витривалості спортсменів у циклічних видах спорту, а в ігрових видах, таких як футбол, досліджень пов'язаних із розв'язанням цієї проблеми, проведено не достатньо.

Мета статті – удосконалити методику розвитку витривалості футболістів групи підвищення спортивної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Ігрова діяльність футболіста залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей. Зрозуміло, що футболісти різних ігрових амплуа виконують різну специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості та різний рівень її основних компонентів.

Відомо, що найбільшою фізичною працездатністю володіють півзахисники та крайні нападники, найменшою – центральні захисники і воротар. Це пов'язано з тими тактичними завданнями, які виконують гравці різного амплуа у сучасному футболі та обсягом й інтенсивністю рухової діяльності під час гри. Вирішення проблеми підготовки футболістів потребує також індивідуального підходу до гравців, що в подальшому сприятиме підвищенню ефективності багаторічної підготовки спортсменів.

Завданням етапу спеціалізованої базової підготовки футболістів передбачається створення передумов для виключно напруженого тренування на подальшому етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка стає більш спеціалізованою. Річний об'єм роботи зростає до 600–800 годин, загальна фізична підготовка (ЗФП) складає 20 %, допоміжна – 30 %, а спеціальна фізична підготовка – 50 % всього об'єму роботи.

Дослідження проводилося протягом 2014–2015 року на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. Для проведення основного педагогічного експерименту було сформовано 2-і групи: експериментальну та контрольну. Усього в експерименті взяло участь 16 футболістів 18–20 років, по 8 чоловік у кожній групі.

Навчально-тренувальний процес експериментальної групи, до якої увійшли футболісти групи підвищення спортивної майстерності, відбувався за розробленою нами методикою, згідно якої в завершальній частині тренувального заняття були впроваджені специфічні тренувальні засоби, направлені на розвиток витривалості, а саме: 1) зустрічний рух з м'ячем в трійках. Відстань 25 м. 1 підхід по 6–8 повторень з інтервалами відпочинку між повтореннями 20 сек. 2) Човниковий біг з м'ячем і без м'яча (5 відрізків, кожний наступний відрізок з поступовим збільшенням відстані). Кожне тренування варіювалося з м'ячем або без м'яча. 3) Спеціальна вправа: 2 колони по 2 особи в кожній (один м'яч) ставали один навпроти одного на відстані 6–8 м. Завдання гравців зробивши пас в групу навпроти виконати прискорення до фішки, і назад, тим самим встигнувши на передачу партнера. Виконується 4–6 хв. Поступове збільшення навантаження, у міру адаптації.

Команда футболістів контрольної групи, яка відвідувала секційні заняття з футболу, займалася за навчальною програмою ЖДУ імені Івана Франка, зокрема виконували стандартні ігрові вправи без акценту на спеціальну витривалість.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості організму, загальної витривалості та аеробної працездатності футболістів у якості випробування нами було запропоновано виконати 12-хвилинний біговий тест Купера.

Перед початком тестування випробовувані попередньо розминалися, після чого по команді стартували, намагаючись підтримувати максимально можливу для себе швидкість (при стомленні дозволялося переходити на крок). Після 12-ти хвилинного пересування замірялася подолана відстань у метрах з точністю до 100 м і оцінювався рівень фізичної підготовленості за таблицею нормативів тесту Купера для кваліфікованих спортсменів, робота яких пов'язана з витривалістю.

У результаті проведеного тестування на початку експерименту при порівнянні показників футболістів у контрольній та експериментальній групах було відмічено, що між ними достовірної різниці не спостережено ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників витривалості футболістів ЕГ та КГ до експерименту

Тести	Групи спортсменів		Достовірність різниці між групами	
	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)	t	p
	X±m	X±m		
12-хвилинний біг, м	2900±1,3 3	2900±1,0 6	2,01	> 0,05

В кінці педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування. У футболістів ЕГ простежувався приріст показнику витривалості на 300 м, тоді як у футболістів КГ цей показник збільшився на 100 м, порівняно з попередніми даними.

Отримані дані показали, що результати показників 12-хвилинного бігу за тестом Купера в експериментальній групі вищі, ніж у контрольній. Так приріст результату становить 200 м (при $t=3,57$, $p < 0,01$) (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників витривалості футболістів ЕГ та КГ після експерименту

Тести	Групи спортсменів		Достовірність різниці між групами	
	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)	t	p
	X±m	X±m		
12-хвилинний біг, м	3200±1,2 3	3000±1,6 9	3,57	< 0,01

Динаміка приросту витривалості футболістів ЕГ та КГ до та після експерименту представлено на рис. 1.

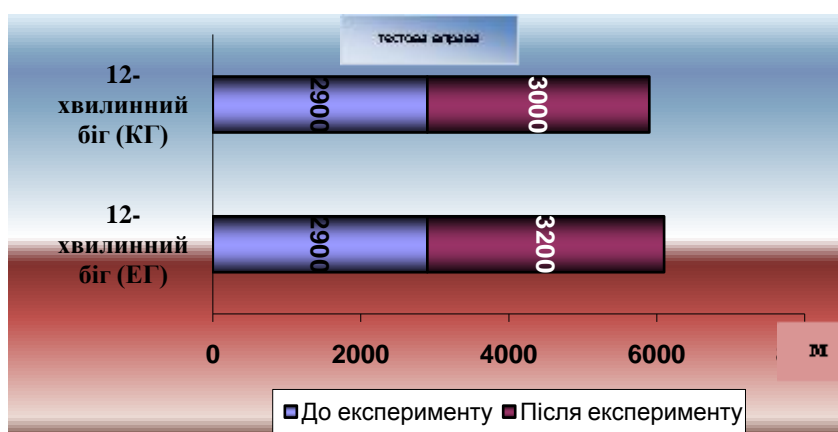


Рис. 1. Динаміка приросту витривалості футболістів ЕГ та КГ до та після експерименту

Результати, отримані в кінці експерименту свідчать про те, що футболісти ЕГ після спеціальної програми тренувань мали вище середнього рівень фізичної підготовленості, порівняно з вихідними даними та показниками футболістів контрольної групи, у яких рівень фізичної підготовленості став середній.

Висновки. Витривалість відіграє важливу роль в будь-якому виді спорту, оскільки спортсмени повинні протягом тривалого часу витримувати великі навантаження. Чим краще розвинена витривалість, чим вище її рівень, тим пізніше з'являється загальне стомлення, пізніше з'являється фаза некомпенсованого стомлення, успішніше відбувається боротьба організму з втомою, триваліше збережена працездатність.

Таким чином, запропонована програма з використанням вправ для розвитку витривалості дала змогу підвищити не тільки витривалість футболістів експериментальної групи, але й покращити усі показники загальної фізичної підготовки футболістів. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що удосконалена методика розвитку

витривалості та використання неспецифічних засобів тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволяє коректувати навчально-тренувальний процес футболістів.

Література

1. Бабаян С. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса / С. С. Бабаян, О. А. Курбонов, А. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 19-20.
2. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Бондарев Д. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 1. – С. 125-129.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница, 2006 – 683 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
5. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / И. Г. Максименко. – М., 2001. – 19 с.
6. Марченко В. А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів / В. А. Марченко // Практикум з футболу : [науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.]. – К., 2001. – С. 21–23.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2004. – 808 с.
8. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту / В. М. Шамардін. – Л., 2013. – 409 с.