

ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Грибан Г. П., Мухін В. І.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті констатується, що рівень розвитку фізичних якостей у юних футболістів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки, модернізації тренувального процесу. Доведено, що фізична підготовленість юних футболістів є однією із складових від якої залежить ефективність командних та індивідуальних техніко-тактичних дій.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовка, юні футболісти, футбол, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів. Проблема розвитку фізичних якостей футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування. Рівень спортивних досягнень у юнацькому футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки юних футболістів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу в футболі. Розвиток фізичних якостей у юних футболістів – складний і багаторічний процес, який потребує розробки раціональних науково-обґрунтованих методик тренувань.

Аналіз останніх досліджень. Заняття футболом при правильній організації навчально-тренувального процесу є могутнім засобом розвитку фізичних якостей, які формують загальну і спеціальну фізичну підготовленість та працездатність юних футболістів. Окрім того, гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми тощо [4]. Основними завданнями підготовки юних футболістів є: всебічний гармонійний розвиток юного спортсмена; формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для успішної діяльності у футболі; засвоєння техніки й тактики гри у футбол; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму; виховання моральних і вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної

підготовленості; набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності [1]. В той же час без належного рівня розвитку фізичних якостей юний футболіст не в змозі виконати поставлені завдання.

Реалізація вище викладених завдань можлива за умови: 1) зростання обсягу загальної і спеціальної фізичної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи; 2) максимальної орієнтації на індивідуальні задатки й здібності кожного юного футболіста; 3) постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсмена; 4) збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів; 5) організації системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності; 6) динамічної системи підготовки, її оперативної корекції на підставі постійного вивчення та урахування особливостей розвитку футболу – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань [6].

В Україні, не дивлячись на значну захопленість футболістами, фахівці звертають увагу на значне відставання гравців провідних українських клубів від кращих світових і європейських команд у індивідуальній техніко-тактичній і фізичній підготовленості [3, 5, 7]. Особливе значення має фізична підготовка для юних футболістів. Фізична підготовленість футболістів є однією із важливих складових, від якої залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями [2].

Аналіз літературних джерел показує що проблема розвитку фізичних якостей юних футболістів потребує подальшого удосконалення.

Мета дослідження – підвищити рівень фізичної підготовленості юних футболістів 15–16 років у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Під час реалізації завдань фізичної підготовки юних футболістів важливо дотримуватися правил комплексного розвитку фізичних якостей з використанням широкого кола різних засобів. При розвитку швидкості нами враховувалося, що на її прояв впливають силові якості, гнучкість, координація, технічна майстерність. Було також враховано, що над розвитком швидкості необхідно переважно працювати в юності, що пов'язано з віковими особливостями. Вправи для розвитку швидкості виконувалися таким чином, щоб відпочинок між ними був достатнім для відновлення (1–2 хв). Основою методики розвитку швидкості були вправи, що виконувалися з максимальною граничною інтенсивністю впродовж 10–15 с. Для розвитку швидкості добиралися добре засвоєні і знайомі вправи.

Для розвитку спритності використовували різні вправи з футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Головний принцип добору

вправ – якомога більше різноманітності. Для цього послідовно опановували нові вправи, ускладнювали засвоєні раніше з оволодіння технічними прийомами гри.

Для розвитку сили використовували зовнішній опір і протидії за рахунок м'язових зусиль в усіх діях як з м'ячем, так і без нього, а саме: стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, удари по воротах суперників з відстані 25–30 метрів або довгі передачі м'яча партнерові, раптові зупинки та різка зміна напрямку бігу. З підвищення тренованості кількість вправ з обтяженнями поступово збільшувалася на різні групи м'язів: шиї, рук і верхнього плечового пояса, живота, тулуба, спини, ніг.

Для розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів застосувалися силові протидії: вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча; подолання сили опором (одноборством) суперника.

При розвитку витривалості враховувалися її різноманітні форми прояву: швидкісна, силова, швидкісно-силова і виходячи з цього застосовувалися різні засоби розвитку витривалості.

Для розвитку гнучкості виконували рухи з великою амплітудою: удари, особливо удари по м'ячу на льоту, зупинки і перехоплення м'яча, підкати. Також використовували вправи для розвитку пасивної гнучкості.

Співвідношення засобів спеціальної фізичної підготовки склало 55 % швидкісно-силової (переважно стрибкової), по 40 % на швидкість і спеціальну витривалість і 5 % на збільшення рухливості в суглобах та розслаблення. В основу програми покладено взаємопов'язані й взаємообумовлені методичні положення про тренувальний процес. Загальний обсяг навантаження характеризується такими компонентами: сумою стрибків у стрибкових вправах; кількістю метрів – у бігові на швидкість. Інтенсивність навантаження визначалася кількістю стрибків за одиницю часу, кількістю відрізків, які подолано за одиницю часу. Періодичність занять – три рази на тиждень. Основні методи виконання вправ – повторний, станційний, круговий, ігровий.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що запропоновані комплекси фізичних вправ та методика їх застосування у навчально-тренувальному процесі юних футболістів експериментальної групи дозволили суттєво підвищити показники розвитку фізичних якостей у футболістів 15–16 років (табл. 1).

Висновки. Упровадження в навчально-тренувальний процес футболістів 15–16 років запропонованих нами комплексів тренувальних вправ та методів і прийомів їх застосування (вправи із набивними м'ячами, стрибкові вправи на місці та в русі, біг на різні відрізки без м'яча й із м'ячем, підтягування тощо), показало суттєвий приріст показників тестів з виконання контрольних вправ в експериментальній групі ($P < 0,05$), в контрольній групі, навпаки, достовірних відмінностей не відбулося ($P > 0,05$). Запропонована методика розвитку

фізичних якостей юних футболістів може застосовуватися в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості юних футболістів
(15–16 років) впродовж педагогічного формувального експерименту
(ЕГ – n = 11, КГ – n = 11)**

| Показники | Групи | До експерименту | Після експерименту | Різниця $\Delta \bar{X}$ | Достовірність різниці | |
|---|-------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|
| | | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | | t | P |
| Дальність польоту м'яча (м) | ЕГ | 40,18 ± 2,11 | 45,09 ± 2,13 | 4,91 | 2,29 | □0,05 |
| | КГ | 40,45 ± 1,71 | 41,14 ± 1,67 | 0,99 | 0,64 | >0,05 |
| Підтягування на перекладені (к-сть разів) | ЕГ | 9,09 ± 0,77 | 12,90 ± 0,76 | 3,81 | 2,24 | □0,05 |
| | КГ | 10,72 ± 0,69 | 11,00 ± 0,72 | 0,28 | 0,57 | >0,05 |
| Кидок набивного м'яча (см) | ЕГ | 558,81 ± 21,80 | 669,86 ± 20,73 | 111,05 | 2,46 | □0,05 |
| | КГ | 531,81 ± 18,38 | 551,43 ± 18,34 | 19,62 | 0,69 | >0,05 |
| Стрибок у довжину (см) | ЕГ | 208,45 ± 4,72 | 229,72 ± 4,79 | 21,27 | 2,31 | □0,05 |
| | КГ | 206,07 ± 3,69 | 213,27 ± 3,80 | 7,20 | 1,12 | >0,05 |

Перспективи подальших досліджень спрямовані на удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Список використаних джерел

1. Авраменко В. Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Республіканський науково-методичний кабінет ФФУ. 2003. 105 с.
2. Галюза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ. 2013. 20 с.
3. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : Наук.-метод. комітет Федерації футболу України. 2001. 62 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: «Олімпійська література». 2003. 268 с.
5. Максименко І. Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія. За ред. проф. Єрмакова С. С. Харків. 2007. № 8. С. 85–88.
6. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин Е. Книга тренера по футболу. Київ. Здоров'є. 1988. 321 с.
7. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007. № 1. С. 87–89.