

КРАЙНИК Я. Б.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Анотація. У статті визначено динаміку показників швидкісної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ.

Ключові слова: футбол, швидкісна підготовленість, юні спортсмени, легкоатлетичні вправи.

Вступ. Сучасний юнацький футбол розвивається під гаслом підвищення вимог до усіх сторін підготовленості юних футболістів [4]. Фізична підготовленість футболістів є однією із важливих складових, від якої залежить активність і ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій [3; 5]. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей залежить ступень оволодіння технічними прийомами гри, тактичними діями і, як наслідок, результат змагальної діяльності.

Фізична підготовленість футболіста знаходить своє специфічне відображення у високій стартовій швидкості, стрибучості, спритності, а також у певних формах і взаємозв'язку цих якостей у юних футболістів [2].

Спеціалісти відзначають, що суттєві резерви зростання майстерності футболістів знаходяться у підвищенні швидкості виконання технічних прийомів за рахунок удосконалення змісту фізичної підготовки гравців [5]. У підготовці юних футболістів важливе місце відводиться розвитку швидкісних якостей, які вдосконалюються у стані оптимальної працездатності організму [4].

Проблему фізичної підготовленості, у тому числі розвиток швидкісних здібностей, футболістів вивчало багато вітчизняних науковців, зокрема М. А. Годик, В. М. Костюкевич, В. Н. Шамардін та ін., але увага дослідників приділялася, в основному, спортсменам високої кваліфікації. Водночас, як зазначає В. Волков [1], дитячо-юнацький футбол досі залишається без належного науково-методичного супроводу, що свідчить про актуальність обраної теми.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи: проаналізувати динаміку рівня розвитку швидкісної підготовленості юних футболістів.

Об'єкти і методи. Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь юнаки віком 8-9 років (n=8).

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2018 рр. за темою 3.1. «Інформаційно-синергетичне обґрунтування індивідуальної норми можливостей людини в фізичному вихованні та спорті».

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень швидкісної

підготовленості юних футболістів визначався за результатами в наступних тестах: біг на 15 м зі старту, 30 м зі старту, 30 м з м'ячем, човниковий біг 4×9 м.

З метою визначення впливу легкоатлетичних вправ на рівень розвитку швидкісних здібностей юних футболістів було проведено два тестування – первинне у жовтні 2017 року та повторне – у грудні 2017, результати яких представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня швидкісної підготовленості юних футболістів

Періоди тестування \ Контрольні тести	Біг на 15 м з високого старту, с $\bar{X} \pm m$	Біг на 30 м з високого старту, с $\bar{X} \pm m$	Біг на 30 м з м'ячем, с $\bar{X} \pm m$	Човниковий біг 4×9 м, с $\bar{X} \pm m$
Жовтень 2017	3,10±0,06	5,64±0,13	6,48±0,10	10,98±0,20
Грудень 2017	3,01±0,03	5,54±0,12	6,42±0,08	10,87±0,18
t	1,34	0,57	0,51	0,40
p	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1

Для розвитку швидкісних якостей юних футболістів використовувалися наступні вправи: човниковий біг 4×5 м з оббіганням конусів, ходьба через бар'єри, біг через бар'єри, стрибки через бар'єри різними способами, човниковий біг 3-6-9 м з переміщенням фішок на старт; біг на відрізках від 15 до 30 м в парах.

Порівняльний аналіз показників швидкісної підготовленості футболістів виявив покращення результатів у бігу на 15 м з високого старту на 0,09 с, що склало 2,9%, однак достовірності відмінностей не було виявлено. На наш погляд, це можна пояснити невеликим проміжком часу, що минув між початковим та повторним тестуваннями.

В бігу на 30 м з високого старту зафіксовано покращення результатів на 0,10 с, що склало 1,8%, а в бігу на 30 м з м'ячем результат покращився на 0,06 с, що склало 0,9%. Однак ці зміни не носили достовірного характеру. На наш погляд, тенденція підвищення показників швидкісної підготовленості футболістів може бути обумовлена зростанням загального рівня спеціальної фізичної та технічної майстерності спортсменів.

У човниковому бігу на 4×9 м зафіксовано покращення результатів на 0,11 с, що склало 1,0%, однак це не носило достовірного характеру. Позитивну зміну результатів у цьому тесті, на наш погляд, можна пояснити включенням вправ на розвиток пружкості у програми тренувальних занять юних футболістів.

Виявлено, що гравці різних амплуа мають неоднакові зміни показників швидкісної підготовленості.

В ході дослідження встановлено, що результати у бігу на 15 м зі старту у захисників покращилися на 0,17 с, що склало 5,2%, а у напівзахисників – на

0,13 с, що склало 4,1% (рис. 1). Водночас, аналогічні показники нападників та голкіпера не змінилися.

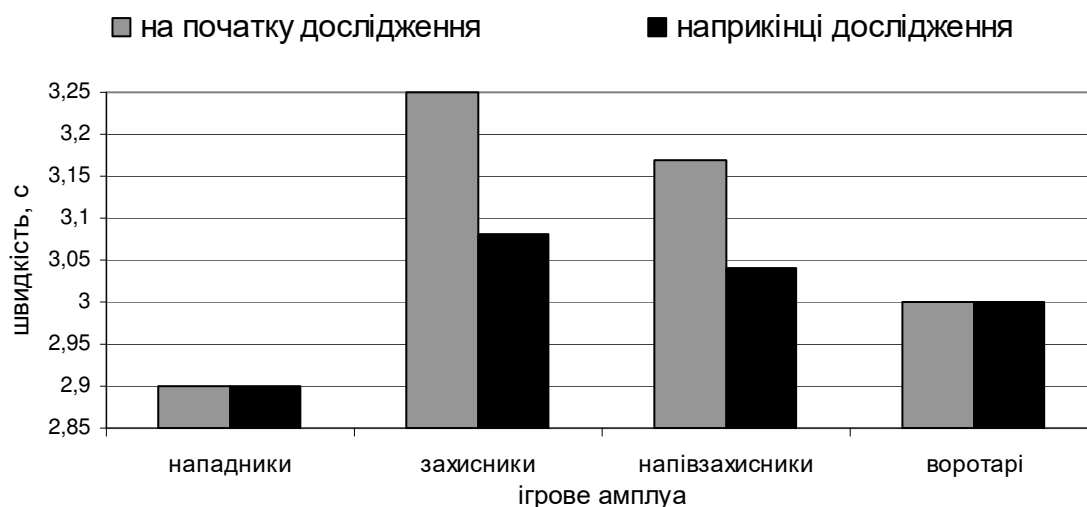


Рис. 1. Динаміка показників у бігу на 15 м зі старту в залежності від ігрового амплу футболістів

В ході дослідження встановлено, що найбільш значно результати у бігу на 30 м з високого старту підвищилися у захисників – на 0,13 с, що склало 2,2%, у напівзахисників – на 0,12 с, що також склало 2,2%, та у голкіпера – на 0,10 с, що склало 1,8%. Аналогічні показники нападників покращилися на 0,05 с, що склало 0,9%, (рис. 2).

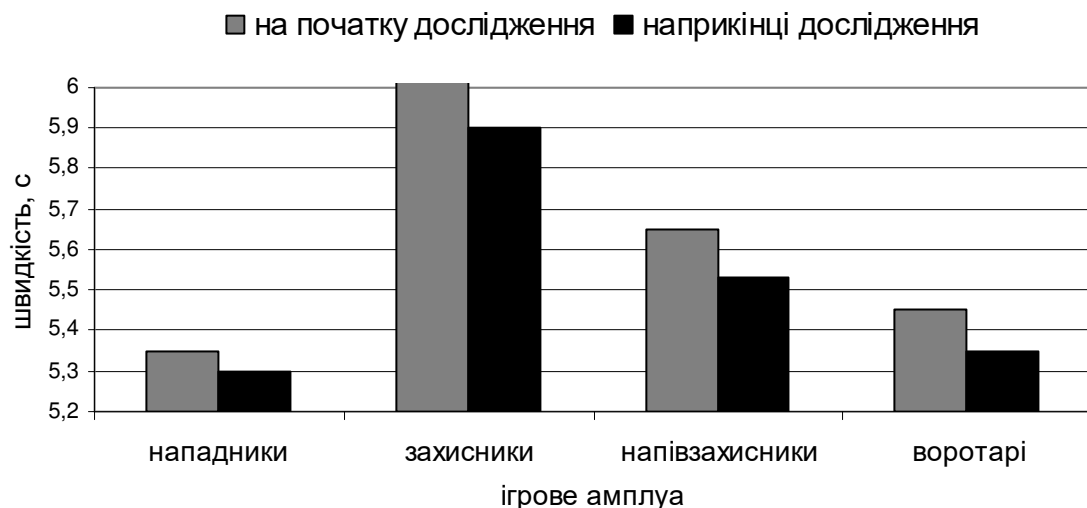


Рис. 2. Динаміка показників у бігу на 30 м зі старту в залежності від ігрового амплу футболістів

В ході дослідження встановлено, що найбільш значно результати у бігу на 30 м з м'ячем покращилися у захисників на 0,10 с, що склало 1,5%. Аналогічні показники у напівзахисників підвищилися на 0,06 с, що склало 0,9%, у голкіпера – на 0,05 с, що склало 0,8%, та у нападників – на 0,04 с, що склало 0,6% (рис. 3).

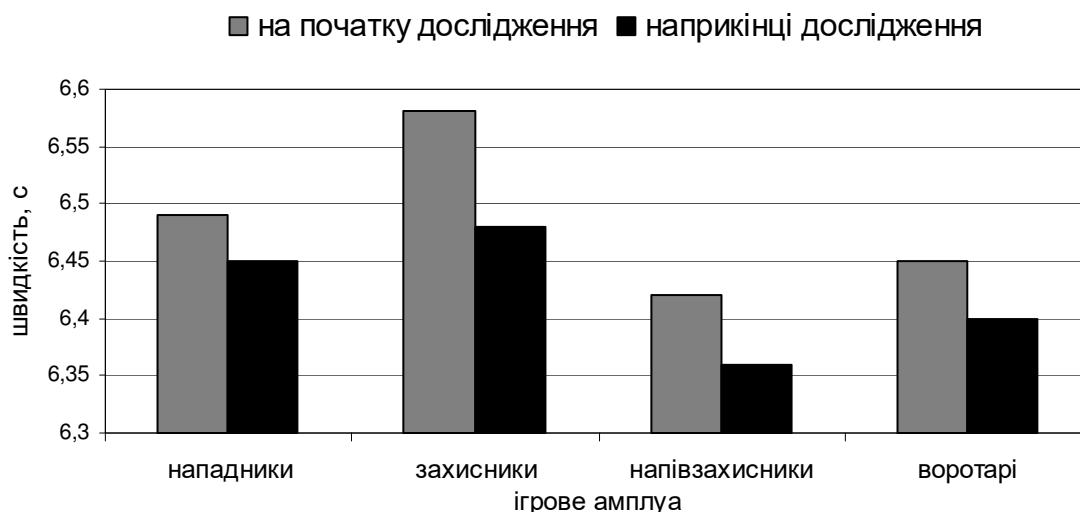


Рис. 3. Динаміка показників у бігу на 30 м з м'ячем в залежності від ігрового амплуа футболістів

В ході дослідження встановлено, що найбільш значно результати у човниковому бігу на 4×9 м покращилися у напівзахисників на 0,15 с, що склало 1,3%, у захисників – на 0,10 с, що склало 0,9%, та у нападників – на 0,08 с, що склало 0,8%. Аналогічні показники голкіпера поліпшилися на 0,05 с, що склало 0,5% (рис. 4).

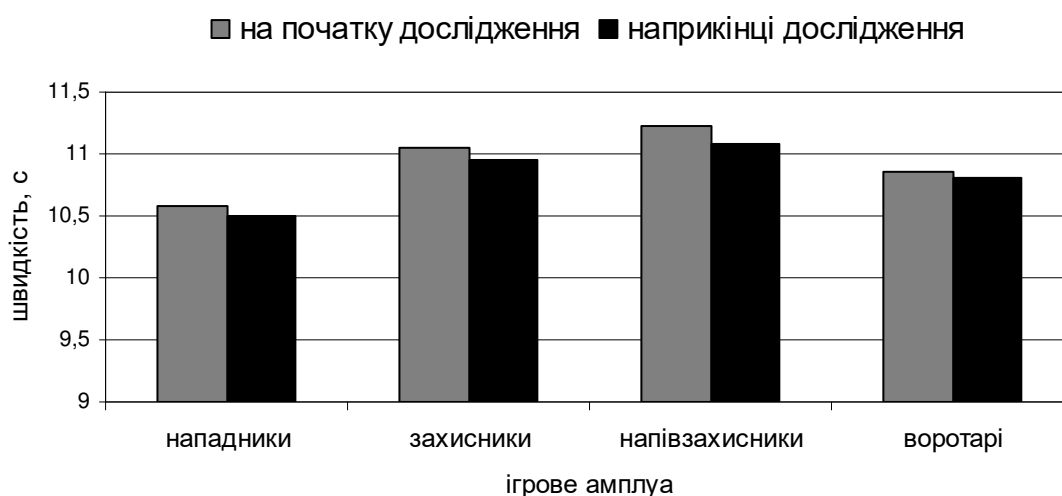


Рис. 4. Динаміка показників у човниковому бігу 4×9 м в залежності від ігрового амплуа футболістів

Більш низький приріст показників швидкісної підготовленості нападників, на наш погляд, зумовлений більш високими початковими результатами у тестових вправах, в той же час у захисників встановлений значний приріст показників, що може бути наслідком низьких результатів на початку дослідження.

Висновки. В ході проведеного дослідження встановлено позитивний вплив легкоатлетичних вправ на показники швидкісних здібностей юних

футболістів – результати у проведених тестах хоча і недостовірно, але покращилися.

Аналіз динаміки показників швидкісної підготовленості футболістів за ігровими амплуа дозволив встановити, що найбільший приріст результатів у тестових вправах спостерігався у захисників, а найменший – у нападників та голкіпера.

Отримані результати свідчать про раціональне використання легкоатлетичних вправ швидкісної спрямованості у тренувальному процесі юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні спеціальної витривалості юних футболістів.

Список використаної літератури.

1. Волков В. Вікові особливості розвитку фізичних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014. Вип. 10 (51). С. 12–15.

2. Лісенкчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 21–23.

3. Островський В. В., Грибан Г. П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування // Студентська спортивна наука : електрон. версія журн. 2014. № 4. С. 111–113. URL :<http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12561> (дата звернення 09.03.2018).

4. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чернобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 54–60.

5. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015. № 2 (30). С. 160–164.