

порівнянні з безперервним. Відзначається, що застосування інтервального тренування найбільш доцільно при спрямованій роботі над спеціальною витривалістю [2].

Інтервальне тренування крім підвищення функціональних можливостей серцевого м'яза одночасно впливає й на активацію всіх типів м'язових волокон. У цьому його відмінність від тривалого тренування, при якому швидкі волокна рекрутуються в останню чергу при вираженому стомленні.

**Висновки.** У результаті аналізу науково-методичної літератури з'ясувалося, що біг на ковзанах на короткій доріжці пред'являє більш високі вимоги до швидкісно-силової підготовки ковзанярів у порівнянні із класичним швидкісним бігом і є роботою субмаксимальної потужності, що виконується в основному за рахунок анаеробних джерел енергії. Таким чином, тренування шорт-трековиків повинно мати чітко виражену анаеробну спрямованість.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у дослідженні спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих шорт-трековиків юніорів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Березина О.Б. Експериментальне обґрунтування застосування спеціально-підготовчих вправ у тренуванні ковзанярів: Дисс. к. п. н., Санкт-питербург, 2003, 165 с.
2. Баканов М.В. Программирование тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации с учетом факторной структуры подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Баканов Максим Викторович ; Коломенский гос. пед. ин-т. - М. : [б. и.], 2005. - 23 с. : ил.
3. Набатникова М.Я., Філін В.П. Спортивна підготовка як багаторічний процес // Сучасна система спортивної підготовки. – М.: СААМ., 2001. – С. 351-389.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с. : ил.
5. Пярнат Я.П, Виру А.А. Вікові особливості фізичної (аеробної й анаеробної) працездатності. // Фізіологія людини, т. 1,4, 2004 – С. 692-696.
6. Ширковец Е.А. Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ширковец Е.А.; ВНИИФК. - М., 1995. - 47 с.

**РУДЬКО М.В.,** магістрант

*Харківська державна академія фізичної культури*

### **ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Анотація.** Проведено дослідження загальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у базовому мезоциклі підготовчого періоду річного

макроциклу.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, тестування.

**Вступ.** Одним із найбільш важливих завдань у спорті вищих досягнень є вирішення питань контролю фізичної працездатності, визначення меж адаптаційно-приспосувальних можливостей та оптимізації фізичних навантажень спортсменів на всіх етапах спортивної підготовки (Бальсевич В. К., 2004, Барановський В. А., 2005). Таким чином, вирішення питань контролю фізичної працездатності є дуже актуальним. Особливо гостро ця проблема постає в спорті вищих досягнень, зокрема у футболі.

Отже, здійснення контролю за рівнем загальної фізичної підготовленості як складової фізичної працездатності є актуальним для успішної побудови навчально-тренувального процесу в команді та досягнення високих результатів в чемпіонаті України з футболу.

**Мета дослідження** – визначити та проаналізувати показники загальної фізичної підготовленості футболістів у базовому мезоциклі підготовчого періоду до чемпіонату України з футболу 2015-2016 рр.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературні джерела щодо специфіки процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у футболі.
2. Дослідити показники загальної фізичної підготовленості футболістів у базовому мезоциклі підготовчого періоду.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні – спостереження та оцінка, контрольні випробування (тестування); методи математичної статистики.

**Результати дослідження.**

Аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що рівень досягнень у футболі залежить від технічної, фізичної, психологічної та тактичної підготовленості спортсменів. Однак, що жоден із цих компонентів підготовленості не може бути визначений у чистому вигляді. Поряд із цим у структурі підготовленості найважливішим компонентом є фізична підготовка, що спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізична підготовка футболістів поділяється на загальну та спеціальну. Високі показники фізичної підготовленості є функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над удосконаленням інших компонентів підготовленості: технічного, тактичного, психічного.

Функціональний потенціал, якого футболіст досягнув під час загальної фізичної підготовки в базовому мезоциклі, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення, але сам по собі не може забезпечити високих спортивних результатів без цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Під час дослідження нами було визначено загальну витривалість кожного футболіста окремо (за тестом Купера), де критерієм оцінки є відстань у метрах, яку долає спортсмен за 12 хвилин, для того, щоб більш детально простежити зміни протягом тренувального періоду підготовки в 2015-2016 рр. і команди загалом. За отриманими даними простежується зростання показників загальної

витривалості у футболістів за базовий період 2016 року в порівнянні з базовим періодом 2015 року. Середній показник подолання дистанції змінився з  $3169,76 \pm 123$  ( $p \geq 0,05$ ) (2015 р.) до  $3203,10 \pm 138$  ( $p \geq 0,05$ ) (2016 р.), проте, за результатами математичних даних маємо, що отриманий результат  $t_{\text{емп}}=0,8$  знаходиться у зоні не значимості, так як критичне значення при ( $p \geq 0,05$ )  $t_{\text{кр}}=2,02$ , отже є статистично недостовірним. Це може вказувати на те, що рівень загальної витривалості не зменшився, тобто рівень підготовленості гравців знаходиться на рівні оптимальної достатності.

Порівняльні дані результатів тесту діагностики швидкісної витривалості гравців команди ХДАФК на прикладі тесту 400м, де критерієм оцінки є час показують що середній показник швидкісної витривалості команди змінився з  $55,95 \pm 1,38$  ( $p \geq 0,05$ ) (2015 р.) до  $55,43 \pm 0,98$  ( $p \geq 0,05$ ) (2016 р.)

Провівши математичну обробку даних маємо, що отриманий результат знаходиться в зоні не значимості  $t_{\text{емп}}=0,9$ , так як критичне значення ( $p \geq 0,05$ )  $t_{\text{кр}}=2,01$ , отже є статистично недостовірним.

### **Висновки.**

1. Загальна фізична підготовленість футболістів є невід'ємною складовою процесу підготовки гравців в річному макроциклі.
2. Загальна витривалість гравців не змінилась у порівнянні з аналогічним періодом 2015 р. про що свідчать дані отримані за допомогою тесту «Купера».
3. Швидкісна витривалість гравців також не мала змін і є на рівні оптимальної достатності.

**У перспективі подальших досліджень** планується дослідити спеціальну працездатність та рівень розвитку спеціальних фізичних якостей гравців збірної команди ХДАФК.

### **Література.**

1. Барамідзе А.М. Побудова тренувань у підготовчому періоді футболістів високої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / А.М. Барамідзе. – М., 1990. – 25 с.
2. Голденко Г.А. Оперативний контроль і оцінка змагальної діяльності футболістів / Г.А. Голденко. – К. : ФК, 1989. – 16 с.
3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Шамардин В.М. Дослідження фізичних навантажень юних футболістів (15-17 років) у річному циклі тренування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / В.М. Шамардин. – Л., 1996. – 21 с.