

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*ОВЧАРЕНКО С.В., к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор*

*ЯКОВЕНКО А.В., старший викладач кафедри спортивних ігор*

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Анотація.** Дана робота присвячена розробці та впроваджені методики, яка спрямована на вдосконалення розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів 16–17 років.

**Ключові слова:** юні футболісти, тестування, швидкісно-силові якості.

**Вступ.** Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливо без якісної підготовки всіх гравців незалежно від амплуа. Подальша інтенсифікація підготовки спортсменів, значне збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень у сучасному футболі потребує розробки та впровадження нових технологій, які забезпечують оптимізацію тренувального процесу. При цьому збільшується швидкість та щільність виконання технічних прийомів, що в свою чергу висуває високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Аналіз тренувальної діяльності юних футболістів дозволив виявити потребу в корінному покращенні якості фізичної підготовки юних футболістів, пошуку та втіленні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів та методів тренування [1,2]. Необхідність вирішення вказаних завдань і об'єктивна потреба у проведенні додаткових досліджень визначають зміст нашого дослідження, яке орієнтоване на наукове обґрунтування ефективної методики розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів.

Ігрова діяльність футболіста залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності [3,4]. В свою чергу, рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей. Основою ігрової діяльності та спеціальної фізичної підготовки футболістів є рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості, який істотно впливає на ефективність виконання техніко-тактичних дій [5]. Вирішення проблеми щодо розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів, пошук відповідей на інші не вирішені питання в перспективних дослідженнях будуть сприяти подальшому підвищенню ефективності багаторічної підготовки юних спортсменів. Аналіз науково-методичної літератури виявив недостатність науково обґрунтованих методик вдосконалення швидкісно-силових якостей футболістів на етапі спеціалізованої-базової підготовки, що і зумовило актуальність даного дослідження.

**Мета роботи** – підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів в

підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку експерименту в експериментальній і контрольній групах було проведено тестування з визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів з використанням наступних контрольних вправ: біг 30 м (с), стрибок вгору з місця (см), потрійний стрибок (см), стрибок в довжину з місця (см), біг 60 м з ходу (с), біг 60 м з низького старту (с), підтягування на поперечині (кількість разів), стрибок в гору із змахом рук (см), вкидання аути (м) (табл.1).

Таблиця 1

**Результати тестування  
швидкісно-силовій підготовленості футболістів 16-17 років**

Показники	Групи спортсменів	КГ (n = 15)	ЕГ (n = 15)	p
		X±S	X±S	
1	Біг 30 м з ходу, с	4,11 ± 0,02	4,12 ± 0,03	≥ 0,05
2	Стрибок в довжину з місця, м	2,27 ± 0,06	2,28 ± 0,06	≥ 0,05
3	Потрійний стрибок, м	7,5± 0,1	7,6 ±0,2	≥ 0,05
4	Стрибок вгору без змаху, см	22,1 ± 0,13	21,7 ± 0,17	≥ 0,05
5	Біг 60 м з ходу, с	8,1 ± 0,1	8,2 ± 0,1	≥ 0,05
6	Біг 60 м з низького старту, с	8,6± 0,1	8,5 ±0,1	≥ 0,05
7	Стрибок вгору із змахом, см	31,1 ± 0,13	31,3 ± 0,23	≥ 0,05
8	Підтягування на поперечині, (кіл-сть)	15,6± 0,4	15,9 ± 0,5	≥ 0,05
9	Вкидання аути, м	14,7±0,31	14,5 ± 0,3	≥ 0,05

Аналіз результатів таблиці 1 свідчить про наявність у спортсменів середнього рівня підготовленості, оскільки майже за всіма показниками футболісти продемонстрували середньостатистичні значення за даними програми для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ. Результати констатуючого експерименту вказують на необхідність розробки та впровадження в тренувальний процес футболістів методики щодо вдосконалення швидкісно-силових здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Експериментальна методика вдосконалення швидкісно-силових здібностей планувалася за принципом комплексної спрямованості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Тренувальний процес, як у експериментальній, так і у контрольній групах відбувався відповідно до загального плану, в якому багато уваги приділялося і швидкісно-силовій підготовці. Загальний обсяг тренувального навантаження в групах був однаковий. Спортсмени у тижневому циклі проводили п'ять тренувальних занять, на котрих вирішувалися завдання швидкісно-силової підготовки паралельно

з завданнями технічної підготовки. Всього було проведено 42 навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді підготовки протягом трьох місяців.

За розробленою методикою заняття в експериментальній групі проводилися два рази на тиждень інтервальним методом та методом колового тренування та на одному тренуванні – повторним методом.

Інтервальний метод: - біг з чередуванням високої та малої інтенсивності (біг зі старту 30 м з м'ячем з подоланням опору та без). При використанні даного методу виконувалося 4-6 вправ до явної втрати швидкості. Пауза відпочинку між повтореннями задавалася тренером (30-120 с). Після подолання 30-метрового відрізка футболісти виконували технічні прийоми («слаломне» ведення м'яча, удари після обертання та повороту, при падінні). Також використовувалися різноманітні вправи з м'ячем та без м'яча: вправи з м'ячем – «квадрати» з різноманітними модифікаціями, передачі м'яча з послідувачим ударом по воротах, гра в невеликих складах на обмеженій площадці.

Колове тренування складалося з виконання шести вправ в різній варіації: вправи з опором резинового жгута; вправи з веденням та кидками важкого м'яча; вправи з опором, заданим суперником; ведення з опором з виконанням завершального удару; вправи «біг зі спутаними ногами». Інтервал відпочинку складав 3 хв. Вправи виконувалися серіями (2-4 серії) та тривали від 3-10 хв.

Також у розробленій методиці, яка використовувалася у експериментальній групі, були представлені вправи тільки силового, швидкісного та швидкісно-силового характеру без використання м'яча, які виконувалися повторним методом один раз на тиждень.

Дані, отримані після експерименту, свідчать про підвищення рівня прояву даної якості в обох групах спортсменів, однак у спортсменів контрольної групи результати не мали достовірної різниці (табл.2).

Результати повторних досліджень рівня фізичної та технічної підготовленості, швидкісно-силової підготовленості та результативності змагальної діяльності свідчать про ефективність запропонованої методики щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовленості футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **Висновки:**

1. Визначено, що основою ігрової діяльності та спеціальної фізичної підготовки футболістів є рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості, який істотно впливає на ефективність виконання техніко-тактичних дій.

2. Аналіз результатів первинного визначення рівня швидкісно-силової підготовленості свідчить про наявність у спортсменів її середнього рівня, оскільки майже за всіма показниками футболісти продемонстрували середньостатистичні значення за даними програми для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ для даного віку та кваліфікації.

3. Запропонована методика щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовленості футболістів планувалася за принципом комплексної спрямованості занять у підготовчий період річної підготовки, який ділився на два етапи.

**Результати повторного тестування  
швидкісно-силової підготовленості футболістів 16-17 років**

	Групи спортсменів Показники	До і після експерименту	КГ (n = 15)	ЕГ (n = 15)	p
			X±S	X±S	
1	Біг 30 м з ходу, с	до	4,11 ± 0,02	4,12 ± 0,03	≤ 0,05
		після	4,04 ± 0,1	<b>3,93 ± 0,17*</b>	
2	Стрибок в довжину з місця, м	до	2,27 ± 0,06	2,28 ± 0,06	≤ 0,05
		після	2,31 ± 0,12	<b>2,42 ± 0,19*</b>	
3	Потрійний стрибок, м	до	7,5 ± 0,1	7,6 ± 0,2	≤ 0,05
		після	7,6 ± 0,1	<b>8,2 ± 0,1*</b>	
4	Стрибок вгору без маху, см	до	22,1 ± 0,13	21,7 ± 0,17	≤ 0,05
		після	22,3 ± 0,2	<b>26,7 ± 0,11*</b>	
5	Біг 60 м з ходу, с	до	8,1 ± 0,1	8,2 ± 0,1	≥ 0,05
		після	8,0 ± 0,1	<b>7,8 ± 0,1*</b>	
6.	Біг 60 м з низького старту, с	до	8,6 ± 0,1	8,5 ± 0,1	≥ 0,05
		після	3412,1 ± 15,1	<b>3491,2 ± 12,1*</b>	
7	Стрибок вгору з махом, см	до	31,1 ± 0,13	31,3 ± 0,23	≥ 0,05
		після	32,6 ± 0,11	<b>38,3 ± 0,13*</b>	
8	Підтягування на поперечині, (кіл-сть)	до	15,6 ± 0,4	15,9 ± 0,5	≥ 0,05
		після	16,1 ± 0,4	<b>18,5 ± 0,5*</b>	
9	Вкидання аути, м	до	14,7 ± 0,31	14,5 ± 0,3	≥ 0,05
		після	15,1 ± 0,31	<b>17,9 ± 0,3*</b>	

\* - достовірна різниця при  $p \leq 0,05$

Методика складалася з використання комплексів вправ на етапах підготовчого періоду і особливістю мала використання сукупності декількох методів спортивного тренування: інтервального, повторного, колового в тижневому мікроциклі. Позитивна динаміка показників футболістів експериментальної групи протягом експерименту у тестах, які характеризують рівень швидкісно-силової підготовленості, підтверджують ефективність запропонованої методики щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Подальші дослідження** необхідно спрямувати на вдосконалення методики розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів у змагальному періоді річного циклу.

### Список використаної літератури:

1. Максименко І. Г. Теоретико - методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх (монографія) – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009 – 352 с.

2. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді / С.В.Овчаренко, В.В.Матяш, А.В.Яковенко // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №1. – 2012. – С. 166-169.

3. Николаєнко В. Аналіз рухової діяльності юних футболістів / В. Николаєнко, В. Дараган // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. - №3. - С. 15-16.
4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
5. Герасименко О. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / О. П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 2014 с.