

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

РЕМЗИ І.В. к.пед.н., доцент

ЛИТВЯК Т.І.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. *Розглянуті питання, пов'язані із з'суванням впливу футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.*

Ключові слова: *футбол, фізичні якості, юні футболісти.*

Вступ. Футбол належить до видів спорту, найбільшою мірою сприяючих різносторонньому фізичному розвитку людини і що в той же час пред'являють його організму виключно високі вимоги [1; 3; 11]. Сучасний рівень розвитку футболу пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією зі сторін якої є розвиток фізичних якостей [4; 8]. У ряді видів спорту, у тому числі у футболі, методика виховання здібностей потребує подальшого вдосконалення [6]. В процесі тренування у футболістів розвиваються складні і всілякі рухові навички. Характерна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навички і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття футболістів [2; 5]. Виконання придбаних рухових навичок пов'язане зі швидким переміщенням м'яча і гравців на полі. У зв'язку з цим провідне місце у футболістів займає зорова аферентна система [9]. Одночасно відбувається безперервне формування і вдосконалення умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами; значно розширюються функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів; удосконалюються координаційні і адаптаційні здібності [7; 10; 12].

Мета дослідження полягала у з'ясуванні та експериментальному обґрунтуванні впливу футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Вивчити і узагальнити спеціальну і науково-методичну літературу.
2. Провести педагогічне тестування юних футболістів.
3. Провести порівняльний аналіз результатів тестів, що пропонувалися на початку та в кінці експерименту.
4. З'ясувати вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи наукового дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування, бесіда, опитування.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент був організований в рамках навчально-тренувального процесу юних футболістів ДЮСШ «Восток» м. Харкова протягом 6 місяців (з жовтня 2015р. по березень 2016 р.). Програма педагогічного експерименту включала вивчення вихідного і кінцевого рівнів фізичної підготовленості футболістів, а потім їх порівняльний аналіз. Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей за наступною програмою:

1. Біг 30 м. Для оцінки швидкісних якостей визначався час пробіжки 30 м. Давалося 2 спроби, вибирався кращий результат.
2. Стрибок у довжину з місця. Для оцінки швидкісно-силових якостей вимірювалася довжина стрибка з місця поштовхом двох ніг. Записувався кращий результат з двох спроб.
3. Жонгливання м'ячем. Футболіст за сигналом починав жонгливати м'ячем поперемінно правою і лівою ногами впродовж однієї хвилини.
4. Біг 7х50 м. Для оцінки спеціальної швидкісної витривалості використовувався «човниковий біг 7х50 м». Фіксувався час, за який пробіг футболіст сім 50-метрових відрізків з ривково-гальмівними діями, при цьому опорна нога ставилася за лінію старту і фінішу. Футболіст починав рух з високого старту по сигналу тренера.
5. Тест Купера. Для оцінки загальної витривалості визначалася відстань, яку пробігає футболіст за 12 хвилин бігу по 400- метровій доріжці.
6. Підтягування. Тест проводився у приміщенні на високій перекладині.

Зважаючи на те, що наш експеримент проходив з жовтня по березень, ми захопили перехідний і підготовчий періоди підготовки. Перше тестування ми провели у жовтні. З усієї групи ми брали максимальні, мінімальні показники та знаходили середні для підведення підсумків. За такою схемою ми працювали і на кінцевому етапі нашого дослідження у березні.

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про те, що футболісти, які протягом 6 місяців систематично виконували фізичні вправи направлені на розвиток фізичних якостей, мають вищі кінцеві показники фізичного стану у порівнянні із своїми показниками на початку дослідження, а саме:

1. Середні показники бігу на 30м покращали на 0,2 с (з 4,2 с до 4,0 с).
2. Середні показники стрибка у довжину з місця збільшилися на 0,05 м (з 2,58 м до 2,63 м).
3. Середні показники жонгливання м'ячем збільшилися на 5 р. (з 67 р. до 72 р.).
4. Середні показники бігу 7х50 м покращали на 4,2 с з 65,2 с до 61 с).
5. Середні показники бігу за 12 хвилин покращали на 220 м (з 2980 м до 3200 м).
6. Середні показники підтягування збільшилися на 2 р. (з 13 до 15).

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Адже регулярні заняття цим видом

спорту призводять до тенденції зростання показників тестів.

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Розвиток фізичних якостей футболістів у дитячому віці має велике значення. Адже закладене з малого супроводжуватиме протягом усього життя. Варто також знати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей та пам'ятати, що деякі з якостей, таких як швидкість, спритність багато в чому залежить від послідовності та природних даних. І в залежності від цього, будувати тренувальне заняття та навантаження для нього.

2. На підставі проведеного дослідження ми з'ясували, що вплив футболу на розвиток фізичних якостей величезний. Гравці, які систематично використовують фізичні вправи, направлені на розвиток фізичних якостей, мають вищі показники фізичного стану у порівнянні із своїми показниками раніше.

3. Для подальших занять футболістом дуже важливий розвиток фізичних якостей у дитинстві. Фундамент, закладений у юному віці визначатиме на якому рівні гратимуть ваші вихованці. Саме тому, тренерам-педагогам у ДЮСШ максимальну увагу слід приділяти розвитку фізичних якостей юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку комплексів вправ для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили і швидко-силових якостей. Проблема оптимізації тренувального процесу юних футболістів потребує подальшого аналізу і дослідження.

Список використаної літератури:

1. Арестов Ю. М., Годик М. А. *Подготовка футболистов высших разрядов.* – М. : ГЦОЛИФК, 2000. – 130 с.
2. Герасименко А. П. *Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов.* – Волгоград, ВГАФК, 2002. – 215 с.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. *Педагогическое мастерство тренера.* – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 170 с.
4. Зацюрский В. М. *Физические качества спортсмена.* – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 250 с.
5. Качани Л., Горский Л. *Тренировка футболистов : Пер. Со словацк.* – И. : Физкультура и спорт, 2004. – 245 с.
6. Коробейник А. В. *Футбол : Самоучитель игры.* – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 140 с.
7. Кук М. *101 упражнение для юных футболистов.* – М. : Астрель : АСТ, 2001. – 70 с.
8. Макаренко В. Т., Выжгин В. А. *Управление физической подготовкой юных футболистов : метод. реком.* – М., 2005. – 41 с.
9. *Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов : метод. реком. / Сост. М. А. Годик и др.* – М., 2003. – 38 с.
10. Остаев П. А. *Прогнозирование способностей футболиста.* – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 96 с.

11. *Подготовка футболистов / Под общ. ред. В. И. Козловского. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 173 с.*

12. *Юный футболист / Под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сугилина : Учебное пособие для тренеров. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 225 с.*