

Сынақтар көрсеткіштері қолдану спорттық жаттығу әдістеме бойынша эксперименттік тобында бақылау тобымен салыстырғанда 6,13 пайыздан 16,2 пайызға дейін асып түсті, оның сенімділігі өте жоғары ($P < 0,01$) ал айтарлықтай бақылау тобының өзгерістері бар боғаны сенімділіктен шықпаған 0,42% ($P > 0,05$), сонда ол өзгерген жоқ деп бағаланады эксперимент индексі соңына дейін бақылау тобында эксперименталды тобынан қалып түр.

Жас спортшыларды оқытудың әдістемесінде жалпы және арнайы үйлесімділік бағыттағы ойындар мен тапсырмалар кешенінің үлкен көлемін пайдалану (жалпы оқыту-жаттығу уақытының жартысынан көбі) бастапқы және кейінгі кезеңдерде әдіс-айла әрекеттердің игерілуін жылдамдатуға мүмкіндік береді деп қорытындылай келе әдіс-айла әрекеттердің сыртқы биомеханикалық құрылымын және негізгі жарыс қозғалыстарының жалпы құрылымын сақтайтын, жаттығулар мен ойын тапсырмаларын қолдана отырып дидактикалық қағидаларын жүзеге асыра отырып, қозғалыс әрекеттерін игеруді жеңілдететін, жағдайларды жасау керектігін және жас балуандардың жалпы және арнайы дене дайындығының деңгейін арттыруға, тәсілдік ойды жақсартуға, сайыстың қиын жағдайларына бейімдеуге және олардан дәстүрлі емес тәсілмен жылдам шығуға, яғни кейінгі кезеңдерде жаттығу үрдісін анық басқаруға мүмкіндік бередіндігіне назар аударылды.

Қорытынды. Қимыл-қозғалыс дағдыларын үйрену және оларды орнықтыру жеделдігі көптеген жағдайларда жас спортшының шеберлігіне, қуаттау әдістерінің ебін табуына, баланың жаттығу сабағына деген ынта-жігерін арттыра білуге байланысты. Сондықтан физиологиялық әрі педагогикалық тұрғыдан алғанда да, түсінік беріп, жаттығулардың орындалуына баға беріп, баланың қимыл әрекеттеріне тұрақты бақылау жасап отырғанымыз дұрыс. Спортшының әрекеттерін бағалау, түсінік беру, қателіктерін түзету, үнемі назарда ұстау жаңа қимыл-қозғалыстарға үйретудің тиімділігін арттыруға септігін тигізеді. Жаңа қимыл-қозғалыстарды үйренудің табыстылығы спортшылардың қимыл әрекеттеріне оңтайлы жағдай жасаумен байланысты.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры. 2006. №10. С. 21-24.
2. Бауэр В.А. Рациональное дозирование нагрузок при обучении технике движений детей-шестилеток // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 18-21.
3. Бернштейн Н. А. Очерки о физиологии движения и физиологии активности. М.: Медицина, 2006. 349 с.
4. Бешпапошникова С.Ю. Развитие двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре // Вестник Поморского университета. 2006. №5. С. 156-160.

УДК 796.332.011.3

*Владислав Хоменко, Сергій Юськів, Валерій Свирида
(Херсон, Україна)*

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглянуто і проаналізовано розвиток основних фізичних якостей футболістів у сучасному футболі.

Ключові слова: *фізичні якості, футболісти, силова підготовка, витривалість, швидкість, сила.*

The development of basic physical qualities of football players in modern football is considered and analyzed in the article.

Keywords: *physical qualities, football players, strength training, endurance, speed, strength.*

Ігрова діяльність футболіста залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності [1, 13]. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей [9, 19, 20, 21] та інформаційним забезпеченням тренувального процесу [15, 16, 17, 18]. Зрозуміло, що футболісти різних ігрових амплуа виконують різну специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості та різний рівень її основних компонентів [14]. Відомо, що найбільшою фізичною працездатністю володіють півзахисники та крайні нападники, найменшою – центральні захисники і воротар [10, 11]. Це пов'язано з тими тактичними завданнями, які виконують гравці різного амплуа у сучасному футболі та обсягом й інтенсивністю рухової діяльності під час гри.

Сучасний футбол висуває особливі вимоги до силової і швидкісно-силової підготовленості футболістів [6, 7, 8]. Високий рівень маневреності гравців, збільшення сили ударів, економізація енергії при виконанні різних ігрових прийомів сприяють покращенню працездатності і майстерності футболістів [2, 3].

На практиці підготовки футболістів використовуються наступні методи розвитку сили:

1. Метод повторних зусиль. Найкращий ефект дає вага обтяження 60-80% від максимальної. Кількість повторень, як правило, не може бути більше 10-12 разів поспіль. Всього 3-4 серії, інтервал відпочинку між серіями – 3-4 хв.

2. Метод максимальних зусиль ефективний для підвищення абсолютної (максимальної) сили. Виконується робота з граничними і близько граничними зовнішніми обтяженнями, вага обтяжень 80-90% від максимальних, при необхідності 100%. Кількість повторень в підході 1-3, кількість підходів (серій) – 1-3, інтервал відпочинку між серіями – 3-5 хв.

3. Метод прогресуючих обтяжень передбачає поступове збільшення ваги обтяжень від 50%, потім 75% і нарешті, 100% граничної ваги. За тренування робити не більше трьох підходів, між підходами інтервал відпочинку 3-4 хв.

4. Сполучений метод передбачає виконання вправи з оптимальним обтяженням в структурі рухової навички, безпосередньо в футбольних рухах відбувається одночасний та паралельний розвиток спеціальної сили та вдосконалення техніки футболіста.

5. Метод ізометричних зусиль служить підвищенню максимальної (абсолютної) сили. В тренування необхідно включати різні ізометричні вправи, тривалість, яких залежить від ступеня м'язової напруги (максимальне м'язове напруження повинно тривати 2-3 секунди).

Швидкість – фізична якість, яка змушує сильні м'язи після етапу швидкості реакції зберігати високий відгук [4, 5]. Вправи для розвитку швидкості виконуються відразу після загальної розминки. Основний метод – багаторазові повторення на межі втоми. Всі вправи потрібно намагатися виконувати з максимальною амплітудою (махи, підйом коліна і так далі) і швидкістю.

Одним з варіантів розвитку швидкості футболістів є використання методу сполученого впливу, суть якого полягає в цілеспрямованому впливі на прояви швидкості і точності одночасно. У зв'язку з цим необхідно, щоб пробігання коротких відрізків виконувалось на максимальних або близько максимальних швидкостях окремих елементів гри.

Під час роботи над розвитком швидкісних якостей, тривалість інтервалів відпочинку повинна визначатися частотою серцевих скорочень – при ЧСС 110-125 уд/хв, необхідно починати виконання наступної вправи (повторення). Під час виконання вправ швидкісної спрямованості (інтенсивність 96-100%) ЧСС у спортсменів може досягати значних величин – 170-180 уд/хв, а під час виконання вправ швидкісно-силового характеру (інтенсивністю 95-100%) – до 160 уд/хв.

Методика тренувань витривалості у футболі переважно побудовані на аеробних навантаженнях [12]. З метою розвитку загальної витривалості використовуються:

1. Швидка ходьба з повільним бігом 40-60 хв, частота серцевих скорочень не перевищує 165 уд/хв.

2. Повільний біг 40-60 хв. при ЧСС 150-165 уд/хв.

3. Повільне ведення 1-2 м'ячів з одного боку поля на іншу з виконанням ударів по воротах. Проводиться протягом 15-25 хв.

4. Двостороння тривала гра з установкою не виконувати прискорень.

Для розвитку спеціальної витривалості рекомендується застосовувати:

1. Змінний біг на відрізках 50-300м з ЧСС від 170 уд/хв і вище.

2. Повторний біг на відрізках 100-500м з ЧСС від 170 уд/хв і вище.

3. Інтервальний біг на відрізках 50-400м.

4. Човниковий біг 7х50м - з інтенсивністю 95-100%.

5. Ведення, передачі м'яча і удари по воротах, виконуваних з ЧСС на рівні 170-190 уд/хв.

Витривалість відіграє важливу роль в будь-якому виді спорту, оскільки футболісти повинні протягом тривалого часу витримувати великі навантаження. Чим краще розвинена витривалість, чим вище її рівень, тим пізніше з'являється загальне стомлення, пізніше з'являється фаза некомпенсованого стомлення, успішніше відбувається боротьба організму з втомою, триваліше збережена працездатність. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що удосконалена методика розвитку витривалості та використання неспецифічних засобів тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволяє коректувати навчально-тренувальний процес футболістів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М., Шалар О.Г., Норик А.О. Деякі фактори, що впливають психологічний клімат жіночої футбольної команди // Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы X Междунар. науч. конф., Белгород: ХГАФК, 2014, Т.2, 28-31.

2. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVI Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2020, 46-50.

3. Жосан А.І., Хоменко В.В., Шалар О.Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/ : зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 (72)16. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2016. С. 60-63.

4. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продуксім» // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVI Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2020, 84-88.

5. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2020, №1 (15), 44-57. doi: 10.15391/si.2020-2.05

6. Хоменко В.В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році // Спортивные игры. Харків: ХДАФК, 2019. №2 (12). С.59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>

7. Хоменко В.В. Показники індивідуальних техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 р. // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: зб. наук. пр. за матеріалами IX Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції., 26-27 березня 2015 року. Херсон : ХДУ, 2015. С.95-98.

8. Хоменко В.В., Шалар О.Г., Авдеев Д. Фізична підготовленість футболістів ФК «Олександрія» U-21 // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.). Херсон: ХДУ, 2018. С.153-158.

9. Хоменко В.В. Деякі проблеми тактичної підготовки футболістів // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: зб. наук. пр. за матеріалами VIII Всеукраїнської

студентської науково-практичної конференції, 27-28 березня 2014 року. Херсон : ХДУ, 2014. С.105-108.

10. Хоменко В.В., Юськів С.М., Гузар В.М., Свирида В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2020, №2 (16), 95-105. doi: 10.15391/si.2020-1.10.

11. Хоменко В.В., Круглик М.І. Статистика як основний компонент сучасного футболу // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 120-123.

12. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф, Херсон, 2019, 200-205.

13. Huzar V.N., Shalar O.G., Norik A.O. Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. Physical education of students, 2014;2:8–13 doi:10. 6084/m9.figshare.906307

14. Huzar V. N. (2019). Sports and outdoor games on water // Sport games, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

15. Huzar V. M. (1999a). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers Pedagogical sciences, 12, 256-260.

16. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports in Ukraine, 2, 23-30.

17. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

18. Huzar V. N., (2001). The use of computer technology in the field of physical culture and sport. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 8, 10-17.

19. Shalar O., Huzar V., Strikalenko Y., Yuskiv S., Homenko V., Novokshanova A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

20. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I., Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

21. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenko N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008