
СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Геннадій Лісенчук, Олексій Попов, Олександр Хоменко

Резюме. Рассмотрены современные тенденции физической подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Показано, что соревновательная деятельность в футболе предполагает проявление и сочетание различных двигательных качеств, что требует дифференциального подхода к их совершенствованию. Это подтверждает необходимость разработки и внедрения в практику подготовки юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки отдельных специализированных тренировочных программ для футболистов различной игровой специализации.

Ключевые слова: юные футболисты, двигательные качества, физическая подготовленность.

Summary. Modern tendencies of young football players' physical fitness is considered on the stage of specialized basic preparation. It's shown that competitive activity in football implies the manifestation and combination of various motor skills which require differential approach to improve it. It approves the necessity of elaboration and implementation into practice of young football players' preparation on the stage of specialized basic preparation certain specialized training programs for football players of varying playing specialization.

Key words: young football players, motor skills, physical fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність змагальної діяльності у футболі визначається рівнем спеціальної працездатності футболістів, який передбачає гармонійне поєднання основних її складових: техніка володіння м'ячем, тактичної майстерності, рухових можливостей, психологічної підготовленості [7,10,12]. У зв'язку з цим, гостро постає проблема оптимізації компонентів навчально-тренувального процесу адекватної фізичної підготовленості гравців, здатної забезпечити високу спеціальну працездатність упродовж усього сезону.

На думку В. М. Платонова, фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, і рівнем розвитку основних фізичних якостей — швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) і гнучкості [6].

Структурною особливістю рухової активності у футболі є застосування великого арсеналу задалегідь вироблених технічних прийомів (рухових навичок), вибір і реалізація яких визначається оперативним аналізом ігрової ситуації. Ці рухові навички пов'язані з прийомом і передачею м'яча, виконанням штрафних ударів, ударів по воротах та інших техніко-тактичних дій. У структурі рухової активності важливу роль відіграють також дії без м'яча, зумовлені оперативним прогнозуванням змін ігрової ситуації (наприклад, вихід на «вільне» місце в передбачувану точку падіння м'яча).

Залежно від ситуації, що складається у процесі гри, перед спортсменом виникають різноманітні рухові завдання, які він повинен вирішувати дуже терміново, і від міри терміновості і правиль-

ності рішення того чи іншого завдання залежатиме успішність дій, тобто у виборі з усього арсеналу рухових дій, освоєних гравцем найефективніше.

Висока складність змагальної діяльності футболіста висуває великі вимоги до усіх сторін підготовленості спортсмена: діючи в умовах жорсткого єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях при дефіциті часу і простору, футболіст повинен надійно і ефективно вирішувати постійно виникаючі технічні та тактичні завдання [5, 13].

Під час гри дії футболіста можуть бути в певні моменти стереотипними, циклічними. Проте в основі дій футболістів лежить, насамперед, реагування на зміну ситуації, умов спортивної боротьби. При різноманітності форм проявів дії футболіста постійно пов'язані з рішенням ситуаційних рухових завдань, що вимагають застосування механізмів екстрополіції, своєрідного прогнозування дій і ситуацій з використанням практичного досвіду [1, 8].

На основі вивчення структурної характеристики футболу автором статті зроблена спроба визначити найбільш значущі компоненти фізичної підготовленості юних футболістів на сучасному етапі.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту за темою 2.3 «Науково-методичні засади удосконалення системи спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета дослідження — визначити особливості структури фізичної підготовленості юних футболістів.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь футболісти віком 16–17 років СДЮСШОР м. Києва.

Результати дослідження та їх обговорення. Тенденції розвитку футболу на сучасному етапі показують, що ігрова діяльність футболіста залежить переважно від рівня його фізичної підготовленості, що є основою для прояву високої техніко-тактичної майстерності [3, 12]. Дії футболістів мають повторно-змінний характер з перевагою роботи швидко-силового режиму. Це визначає те, що швидкісні й швидко-силові якості отримують провідне місце в структурі фізичної підготовленості футболістів [10, 13]. Постійна зміна рухових режимів і варіативність за характером і ступенем нервово-м'язових зусиль у багатьох ігрових моментах поєднані з комплексним проявом фізичних якостей, що зумовлюють підвищення вимог, які висуваються грою до розвитку якості спритності у футболістів [8, 10].

За даними деяких фахівців [2, 7, 12], у футболістів віком 14–17 років спортивна майстерність більшою мірою залежить від таких факторів, як маса і довжина тіла, фізична працездатність, швидко-силові якості, швидкість. Провідним чинником, що обумовлює рівень і структуру спеціальної підготовленості, є фізична працездатність футболістів.

Зокрема М. А. Годік [2] зазначає, що провідним чинником, який відображає рівень фізичної підготовленості футболістів, є аеробний компонент витривалості, другим за значимістю — анаеробний гліколітичний, третім — стійкість техніки до відволікаючих впливів.

Зі зростанням спортивної кваліфікації чітко спостерігається тенденція до поліпшення показників, що характеризують прояв футболістами рухових якостей [7].

Ефективність ігрової діяльності футболістів залежить від комплексу рухових якостей.

Зокрема якість «перешкодостійкість», яка тісно пов'язана з надійністю виступів футболістів на змаганнях, і сьогодні у зв'язку з інтенсифікацією спортивної підготовки й екстремальними умовами змагальної діяльності набуває все більшого значення [10].

Отже, фізична сторона підготовленості футболіста знаходить своє специфічне вираження у високій стартовій швидкості, стрибучості, швидкій витривалості, спритності, а також у певних формах і характері взаємодії цих якостей [12, 13].

Експериментальні дані свідчать про те, що «стандартність» планування обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень не сприяє оптимізації тренувального процесу команди футболістів. Для цього потрібне своєчасне забезпечення тренера інформацією по кожному спортсменові.

Результати комплексних динамічних досліджень футболістів дозволили виявити ряд законо-

мірностей, що характеризують рівні тренуваності окремих компонентів підготовленості і особливості їх взаємодії на різних етапах річного циклу підготовки. Високий рівень аеробної продуктивності організму футболістів у підготовчий період супроводжується виразним пригніченням психічних функцій аеробної продуктивності. Наступний перехід на змагальний режим спортивної діяльності обумовлює перебудову функціональних характеристик із протилежною спрямованістю. На тлі зниження рівня загальної фізичної витривалості настає лише короткочасне підвищення (1,5–2 міс.) швидкісної витривалості, при цьому досягається «розгальмовування» психічних функцій. Важливо відмітити, що висока результативність ігор команди досягається лише в перебігу короткого періоду високого рівня швидкісної витривалості [1, 5, 7].

Спортивну майстерність футболістів віком 16–17 років переважно обумовлюють такі фактори, як довжина тіла, фізична працездатність, прояв комплексних якостей — швидкості, спритності та техніки у специфічних складнокоординаційних діях, змагальні обсяги різнобічності техніки і тактики. При цьому кількісні параметри діяльності змагання обумовлюються цими чинниками на 49,4 %, якісні — на 30,8 %.

У попередній віковій групі намітилася тенденція до кількісного розширення комплексу домінуючих ознак у структурі змагальної діяльності у футболістів віком 16–17 років, що характеризується стабілізацією показників.

Таким чином, дослідження структури фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки та формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу з розвитку фізичних якостей залежно від ігрових амплуа, що визначають рівень спортивних результатів у футболі, є актуальним.

Висновки:

1. У результаті порівняльного аналізу показників структури фізичної підготовленості необхідними є розробка і впровадження в практику підготовки юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки окремих спеціалізованих тренувальних програм для футболістів різного ігрового амплуа.

2. У спортивних іграх, і у футболі зокрема, виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояву швидкісних і швидко-силових якостей при виконанні різних техніко-тактичних прийомів, швидкості орієнтування, прийняття рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах дефіциту часу і простору. Тому прояв окремих рухових якостей у змагальній діяльності футболістів дуже великий, що і вимагає диференційованого підходу до їх удосконалення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оптимізацію навчально-тренуваль-

ного процесу юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням особливостей структури фізичної підготовленості залежно від ігрового амплуа.

ностей структури фізичної підготовленості залежно від ігрового амплуа.

Література

1. Аль Овайдат Р. Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Аль Р. Овайдат. — Волгоград, 1999. — 25 с.
2. Годик М. А. Фактурная структура специальной подготовленности футболистов / М. А. Годик, Е. В. Скоморохов // Теория и практика физ. культуры. — 1981. — № 7. — С. 14–16.
3. Кириллов А. А. Исследование физической работоспособности футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / А. А. Кириллов. — М., 1978. — 18 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учеб. кн. для завершающих уровней высш. физкульт. образования / Л. П. Матвеев. — М., 1997. — 182 с.
5. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов в зависимости от игровой специализации / И. Н. Новокщенов. — Волгоград, 2003. — 137 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 1997. — С. 59–131.
7. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А. А. Сучилин. — Волгоград, 1997. — 237 с.
8. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 255 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480 с.
10. Шамардин В. Н. Футбол: учеб. пособие / В. Г. Савченко, В. Н. Шамардин. — Днепропетровск: Пороги, 1997. — 238 с.
11. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / В. Н. Шамардин. — Днепропетровск, 1998. — 133 с.
12. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов / В. Н. Шамардин. — Днепропетровск, 2001. — 104 с.
13. Шестаков М. М. Футбол. Педагогические аспекты проблемы индивидуальных особенностей игроков: учеб.-метод. пособие / М. М. Шестаков. — Краснодар, 1995. — 58 с.

References

1. Al Ovaيدات R. Formation of playing lines in children and youth football teams on the basis of complex evaluation of athletes' fitness: autoreferat of diss. ... Cand. of Sci. in pedagogy / Al R. Ovaيدات. — Volgograd, 1999. — 25 p.
2. Godik M. A. Patterned structure of special preparedness in football players / M. A. Godik, E. V. Skomorokhov // Theory and practice of physical culture. — 1981. — N 7. — P. 14–16.
3. Kirillov A. A. Analysis of physical performance in football players: autoreferat of diss. ... Cand. of Sci. in pedagogy / A. A. Kirillov. — Moscow, 1978. — 18 p.
4. Matveyev L. P. General theory of sports: textbook for final levels of higher physical education / L. P. Matveyev. — Moscow, 1997. — 182 p.
5. Novokshchenov I. N. Foundations of special physical preparation of football players according to playing position / I. N. Novokshchenov. — Volgograd, 2003. — 137 p.
6. Platonov V. N. General theory of athletes' preparation in the Olympic sports / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic Literature, 1997. — P. 59–131.
7. Suchilin A. A. Theoretical and methodological foundations of reserve preparation for professional football / A. A. Suchilin. — Volgograd, 1997. — 237 p.
8. Filin V. P. Foundations of youth sports / V. P. Filin, N. A. Fomin. — Moscow: Fizkultura i Sport, 1998. — 255 p.
9. Kholodov Zh. K. Theory and methods of physical education and sports: textbook for higher educational establishments / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. — Moscow: Academia, 2000. — 480 p.
10. Shamardin V. N. Football: textbook / V. N. Shamardin, V. G. Savchenko. — Dnepropetrovsk: Porogi, 1997. — 238 p.
11. Shamardin V. N. Medical and biologic foundations of sports training for football players / V. N. Shamardin. — Dnepropetrovsk, 1998. — 133 p.
12. Shamardin V. N. Training system for youth football players / V. N. Shamardin. — Dnepropetrovsk, 2001. — 104 p.
13. Shestakov M. M. Football. Pedagogic aspects of the problem of players' individual qualities: study guide / M. M. Shestakov. — Krasnodar, 1995. — 58 p.