

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ

Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського

Анотація. Фізична підготовка юного футболіста визначається всебічним його розвитком – наявністю високого рівня силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності та умінням використовувати ці якості у процесі гри. Моніторинг рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років дозволяє визначити ті сторони підготовки, які потребують корекції. Рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років першого року навчання істотно поступається нормативам для футболістів цього віку. Тренувальний вплив слід спрямувати на удосконалення усіх компонентів фізичної та технічної підготовки із акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей.

Вступ. На етапі початкової підготовки футболістів основними завданнями є сформувати зацікавленість до занять футболом у юного спортсмена, сприяти фізичному розвитку та зміцненню його здоров'я [5]. На цьому етапі підготовки пріоритетним є навчання прийомів техніки та елементів індивідуальної та групової тактики, формування уміння використовувати вивчені прийоми під час гри, загальна фізична підготовка та підготовка до складання нормативів з фізичної та технічної підготовки [1]. Фізична підготовка юного футболіста визначається всебічним його розвитком – наявністю високого рівня силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності та умінням використовувати ці якості у процесі гри [6]. На думку фахівців [1, 3, 4, 6] для футболіста найважливішими якостями є швидкість, координація рухів, сила, витривалість. Моніторинг рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років дозволяє визначити ті сторони підготовки, які потребують корекції. Тому дослідження по визначенню

фізичної та технічної підготовленості юних футболістів та порівняння отриманих результатів із нормативами є актуальним науковим напрямком.

Мета нашого дослідження полягала у встановленні рівня загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної і технічної підготовленості футболістів 9-11 років.

Завдання дослідження:

- визначити рівень загальної фізичної підготовленості футболістів 9-11 років.
- визначити рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості футболістів 9-11 років.
- зробити порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів 9-11 років із нормативами рекомендованими Навчальною програмою з футболу.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь хлопчики віком 9 - 11 років. Кількість досліджуваних становила 32 особи (дві навчально-тренувальні групи початкової підготовки першого року навчання). Дослідження проводилися на базі дитячо-юнацької спортивної школи «Десна» Вінницького району у рамках навчально-тренувального процесу.

Загальну фізичну підготовленість та спеціальну фізичну і технічну підготовленість визначали за тестами рекомендованими Навчальною програмою з футболу розробленою на замовлення Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту (2003 р.) [5]. Оцінювали результати тестування, порівнюючи їх з нормативами для футболістів 10 років з Навчальної програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені нами дослідження рівня фізичної підготовленості футболістів 9-11 років виявили суттєве відставання від нормативів загальної фізичної підготовки для футболістів 10 років за усіма показниками (таблиця 1). Таку тенденцію можна пояснити з однієї сторони низьким рівнем розвитку фізичних якостей у групах першого року навчання, а з іншої сторони тим, що результат у переважній

більшості тестів значною мірою залежить від технічних навичок виконання тестової вправи у досліджуваного.

Таблиця 1

Загальна фізична підготовленість футболістів 9-11 років (n = 32)

Тести	Нормативи	Результати тестування	
		\bar{X}	m
Біг на 15 м з місця, с	2,8	2,99	0,038
Біг на 15 м з ходу, с	2,3	2,52	0,038
Біг на 30 м, с	5,4	5,51	0,065
Човниковий біг 3 x 10 м, с	8,6	9,09	0,087
Біг на 50 м, с	8,7	8,88	0,065
Біг на 300 м, с	59,0	63,84	1,247
Стрибок у довжину з місця, см	180	178,8	2,98
Потрійний стрибок, см	490	436,0	6,51
5-кратний стрибок, см	840	814,7	7,32
Стрибок угору з місця, см	32	25,3	0,92

Так, наприклад, успішне виконання тесту з бігу на 15 м з ходу залежить не лише від рівня розвитку швидкісних здібностей досліджуваного, але і від розкнутості рухів під час бігу. А результат у тесті «стрибок у довжину з місця» залежить не лише від рівня розвитку вибухової сили, а й від уміння спрямувати вектор поштовху вперед-вгору та під час приземлення зуміти потягнутися п'ятками якомога далі. Такі навички формуються з кожним послідуєчим виконанням тесту. Тести потрійний стрибок і п'ятикратний стрибок мають ще вищий ступінь складності, тому, на наш погляд, відставання отриманих нами результатів тестування за цими тестами від нормативів спостерігалось дещо більше. Оскільки у дослідженні взяли участь спортсмени першого року навчання, ми припускаємо, що у подальшому результати тестування будуть

покращуватися як за рахунок удосконалення фізичних якостей, так і за рахунок удосконалення техніки виконання тестової вправи.

Результати дослідження спеціальної фізичної і технічної підготовленості свідчать про недостатній рівень підготовленості за усіма показниками (таблиця 2).

Таблиця 2

Спеціальна фізична та технічна підготовленість футболістів 9-11 років

Тести	Нормативи	Результати тестування	
		\bar{X}	m
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,2	7,05	0,092
Удар по м'ячу на дальність, м	35	28,3	0,81
Укидання м'яча на дальність, м	12	10,5	0,54
Жонглювання м'ячем, рази	20	10,8	0,98

Оскільки успішне виконання таких тестів, як «біг на 30 м з веденням м'яча» та «жонглювання м'ячем» значною мірою залежить від розвитку координаційних здібностей, ми вважаємо, що низькі результати обумовлені недостатнім розвитком спритності, що підтверджено результатами тестування загальної фізичної підготовленості. У свою чергу успішне виконання тестів «удар по м'ячу на дальність» та «укидання м'яча на дальність» залежить від рівня розвитку вибухової сили. Тестування загальної фізичної підготовленості виявило відставання результатів досліджуваних футболістів у силовому компоненті. Тому ми пов'язуємо відставання результатів за тестами «удар по м'ячу на дальність» та «укидання м'яча на дальність» із недостатнім розвитком вибухової сили у досліджуваних. На це вказують і ряд публікацій, де встановлений зв'язок між рівнем технічної майстерності та фізичними якостями футболіста [2, 4].

Висновки. Встановлено, що рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років першого року навчання істотно поступається

нормативам для футболістів цього віку. За результатами констатувального експерименту ми визначилися, що тренувальний вплив слід спрямувати на удосконалення усіх компонентів фізичної та технічної підготовки із акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей.

Список використаної літератури:

1. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. / К. Вихров – Киев: Федерация футбола Украины, 2000.
2. Голуб В. Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років. / В. Голуб, Я. Кравчук, В. Снісарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 4 (28). – 2014
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Перевод с англ. Шаробайко И.В. М.: Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2
4. Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. / Олег Колобич, Богдан Хоркавий, Андрій Дулібський // Спортивна наука України. – 2016. №2 (72). С. 15-23.
5. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація футболу України. 2003 р. – 104 с.
6. Хоркавий Б. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич. // Спортивна наука України. 2017. №2 (78). С. 35-46.