

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

\* Грибан Г. П., \*\*Ткаченко П. П. \*\*О.О. Пантус

*\*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*\*\* Поліський національний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток юнацького футболу залежить не тільки від удосконалення технічної підготовки і тактичної побудови гри, виходячи із об'єктивних

можливостей гравців і сили суперника, але й від уміння побудувати навчально-тренувальний процес так, щоб за короткий проміжок часу досягнути максимально можливого рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців команди.

**Аналіз останніх досліджень.** У підготовці юних футболістів використовують дві групи вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей: неспецифічні (різновиди бігу, стрибки, вправи на силових тренажерах) та специфічні (техніко-тактичні вправи, що використовуються з м'ячем). Вправи першої групи сприяють розвитку базових фізичних якостей (загальної витривалості, швидкості, сили), тоді як вправи другої групи перетворюють ці базові якості в специфічні [6]. Кількість різних проявів окремих рухових якостей у футболі велика, тому розвиток і ефективно вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. В процесі гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, що вимагає прояву швидкісно-силових якостей при виконанні технічних прийомів, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді [1].

Останніми роками гра у футбол значно інтенсифікувалася, що ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри і між окремими гравцями команди [3]. У чисельних експериментальних дослідженнях доведено, що оволодіння раціональною технікою того або іншого виду спорту неможливе без відповідного розвитку основних рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості [3]. Рівень розвитку вказаних якостей характеризує раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь зусиль в різних їх фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння технічним навиком його стійкістю і пристосовністю до умов, що змінюються. З іншого боку, рівень розвитку сили, швидкості та можливості функціональних систем самі по собі не

забезпечать спортсмену ні прояв швидкісних якостей, ні витривалості, якщо вони не базуються на міцній технічній основі: раціональній формі і координаційній структурі, економній техніці. Разом з тим, у структурі підготовленості найважливішою стороною є спеціальна фізична підготовка, яка направлена на розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей у футболі [2, 4, 5].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог, що пред'являються специфікою певного виду спорту, особливостями передбачуваної змагальної діяльності. Такі специфічні вимоги необхідно постійно тримати в полі зору при організації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, переважний вплив має здійснюватися на ті м'язові групи і їх антагоністи, які несуть основне навантаження в змагальній діяльності. Проте в зазначених наукових працях лише частково представлено диференціацію тренувальних засобів з розвитку фізичних якостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження** – удосконалити рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використано *теоретичні методи*: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; *емпіричні*: педагогічне спостереження, тестування та педагогічний експеримент; *статистичні методи*.

**Результати дослідження.** Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем, які безпосередньо визначають досягнення в футболі. Її основна мета – максимальний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості у їх тісному поєднанні. Для вирішення цих завдань рекомендуються спеціальні підготовчі вправи характерні для гри у футбол за інтенсивністю, координацією, темпом і ритмом рухів. Для цього найбільше підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і,

звичайно, сама гра у футбол. Спеціальна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. До вирішення її завдань рекомендується переходити тільки після досягнення юними футболістами певного рівня загального розвитку.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей один з найбільш важливих показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Сформованість швидкісно-силових якостей, сприяє більш швидкому виконанню різних техніко-тактичних показників, що забезпечує додатковий час для ефективного вирішення важливих рухових завдань у футболі. Аналіз тренувальної діяльності юних футболістів дозволив виявити ряд протиріч: між комплексом теоретичних розробок розвитку швидкісно-силових якостей і програмно-методичним забезпеченням їх фізичної підготовки. Необхідність вирішення вказаного протиріччя потребує наукового обґрунтування спеціальної фізичної підготовки юних футболістів.

Методика підвищення спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів буде ефективною, якщо в її основу покласти ідею розвитку швидкісно-силових якостей у процесі оволодіння м'яча, відповідно для кожного з амплуа і віку футболіста. У навчально-тренувальному процесі з юними футболістами експериментальної групи ми використовували швидкісно-силові вправи, швидкісні вправи в ускладнених умовах. До основних засобів виховання швидкості входили: стрибки і стрибкові вправи без обтяження і з легким обтяженням; спеціальні бігові вправи; вправи з набивними м'ячами, гантелями; спринтерський біг у всіх різновидах; біг на піщаному ґрунті тощо. Основними методами виховання швидкісно-силових якостей у юних футболістів був метод повторного виконання швидкісно-силових вправ без обтяжень; метод повторного виконання швидкісно-силових вправ з обтяженнями малої ваги; метод вправи, виконуваної при змішаному режимі роботи м'язів та інші.

З метою з'ясування впливу розроблених нами комплексів спеціальних вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості був проведений порівняльний аналіз показників тестів юних футболістів у віці 12 років впродовж педагогічного

формувального експерименту, які навчалися в ДЮСШ. Засоби спеціальної фізичної підготовки сприяли достовірному покращенню швидкісно-силових показників юних футболістів (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості юних футболістів у віці від 12 років протягом педагогічного формувального експерименту (n=21)**

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,7±0,29	5,5±0,24	1,96	>0,05
Удар по м'ячу на дальність, м	35,9±1,62	45,1±1,83	2,87	<0,01
Укидання м'яча на дальність, м	12,9±1,19	16,7±1,48	2,21	<0,05
Слалом (ведення м'яча), с	13,6±1,37	12,6±1,46	2,18	<0,05

**Висновки.** 1. Результати аналізу наукової літератури свідчать проте, що однією із основних видів підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки є спеціальна фізична підготовка. До структури спеціальної фізичної підготовки футболістів відносяться такі фізичні якості як спритність, швидкість, витривалість, координаційні здібності. 2. Аналіз показників швидкісно-силових якостей свідчить, що комплекси спеціальних вправ, спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки, сприяють покращенню показників: удару м'яча на дальність, укидання м'яча на дальність та ведення м'яча (P < 0,05–0,01).

**Список літературних джерел**

1. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
2. Крайник Я., Мулик В., Перевозник В., Коваль, С. Використання бігових і стрибкових вправ у спеціальній руховій підготовці юних

нападників 13–14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 1 (75) 2020. С. 30–34.

3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев, Олимпийская литература, 2003. 270 с.

4. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175–183.

5. Сиваш І. С., Широкоступ Р. М. Компоненти структури фізичної підготовленості футболістів в річному циклі тренування. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4 (74) 2016. С. 90–94.

6. Шамаева А. А. Влияние занятий футболом на физическое состояние детей и подростков. Современные проблемы науки, технологий, инновационной деятельности. 2017. С. 150–152.