

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих: учеб. пособие. - изд. 2-е. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 218 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
3. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 128 с.
4. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 2003. 19 с.
5. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс. Киев: Олимпийская литература, 2000. 232 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 256 с.
7. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). Москва: ИНСАН, 2007. 416 с.
8. Шитов В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих (в 2-х томах). Москва: Физкультура и спорт, 2004. 352 с.

Єрмолов Руслан, Максименко Людмила

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9–10 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті висвітлено програму навчально-тренувальних занять футболістів на етапі початкової підготовки. Програма має мету, задачі, організаційно-методичні умови реалізації та оцінку ефективності. Показано динаміку фізичних якостей гравців 9–10 років під час педагогічного дослідження.

Ключові слова: розвиток, фізичні якості, футболісти, 9–10 років, початковий етап підготовки.

Yermolov Ruslan, Maksimenko Lyudmila. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS OF 9–10 YEARS

Abstract. The article covers the program of training sessions for football players at the stage of initial training. The program has a purpose, objectives, organizational and methodological conditions for implementation and evaluation of effectiveness. The dynamics of physical qualities of players aged 9–10 during pedagogical research is shown.

Key words: development, physical qualities, football players, 9–10 years, initial stage of preparation.

Постановка проблеми. Функціональні можливості організму у значній мірі визначають рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Основні органи і системи забезпечують організм усім необхідним під час змагальної діяльності та розвиток фізичних якостей відповідно до чутливих періодів. Крім фізіологічно обумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють навчально-

тренувальні заняття спортом. Зокрема, футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості [1, 2 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості футболістів 8–10 років, С. С. Ковалю (2011) рекомендує прості засоби, щоб сформувати відповідні навички. Фахівець вказує, що за принципом поступовості необхідно ускладнювати засоби для вирішення рухових задач.

М. Пітин (2010) обґрунтовує визначальну роль сенситивних періодів для розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Однак він наголошує на певному протиріччі теорії і практики стосовно «ефективності вирішення окресленого питання». Пояснює дану розбіжність генотипом та фенотипом кожного спортсмена. Навчально-тренувальні заняття із загальної фізичної підготовки необхідно пов'язувати зі специфікою командної гри у футбол [5].

Індивідуальний підхід відіграє суттєву роль для сприяння розвитку фізичних якостей. Він вимагає постійного моніторингу та контролю зі сторони фахівців, які приймають участь у підготовці футболістів-початківців [2, 4, 5]. Критерії до рівня фізичної підготовленості футболістів-початківців постійно зростають.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати навчально-тренувальну програму футболістів 9–10 років для покращення розвитку фізичних якостей.

Результати дослідження. Нами було розроблено програму фізичної підготовки футболістів 9–10 років на основі програми «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров, 2011) та впроваджено у навчально-тренувальний процес підготовки юних гравців. Для перевірки ефективності запропонованих засобів покращення рівня фізичної підготовленості футболістів 9–10 років із програми «Фізична підготовка юних футболістів».

Метою розробленої програми навчально-тренувальних занять є покращення рівня фізичної підготовленості засобами футболу.

Завдання програми вирішувалися шляхом застосування комплексного підходу та склалися з: виховних, навчальних та оздоровчих аспектів, що були взаємопов'язані між собою для ефективності фізкультурно-тренувальних занять (рис. 1)

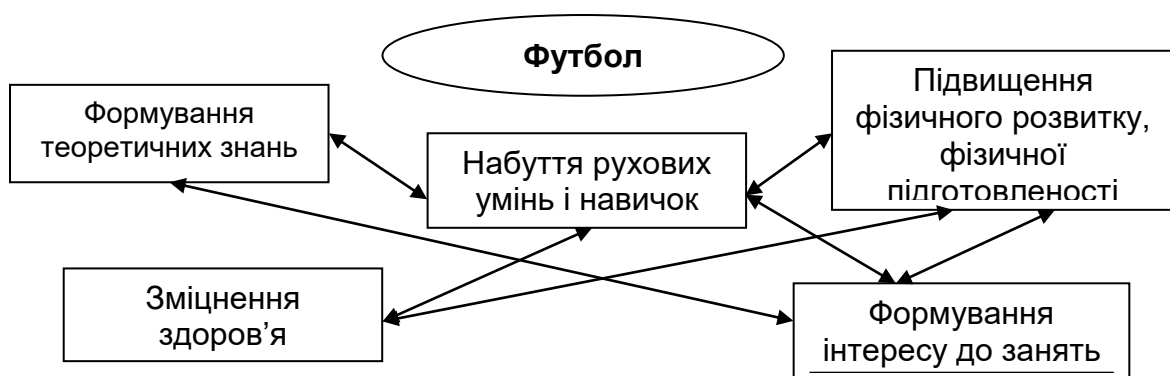


Рис. 1. Взаємозв'язок завдань навчально-тренувальних занять із футболу

Плануючи навчально-тренувальні заняття, не можна забувати про оптимальний об'єм фізичного навантаження у віці 9–10 років, що сприяє розвитку здорового покоління. Дозування повинне здійснюватися «за умови дотримання педагогічних принципів та належних організаційно-методичних умов організації» навчально-тренувальних занять із футболу у ДЮСШ.

Організаційно-методичні умови включали (рис. 2).

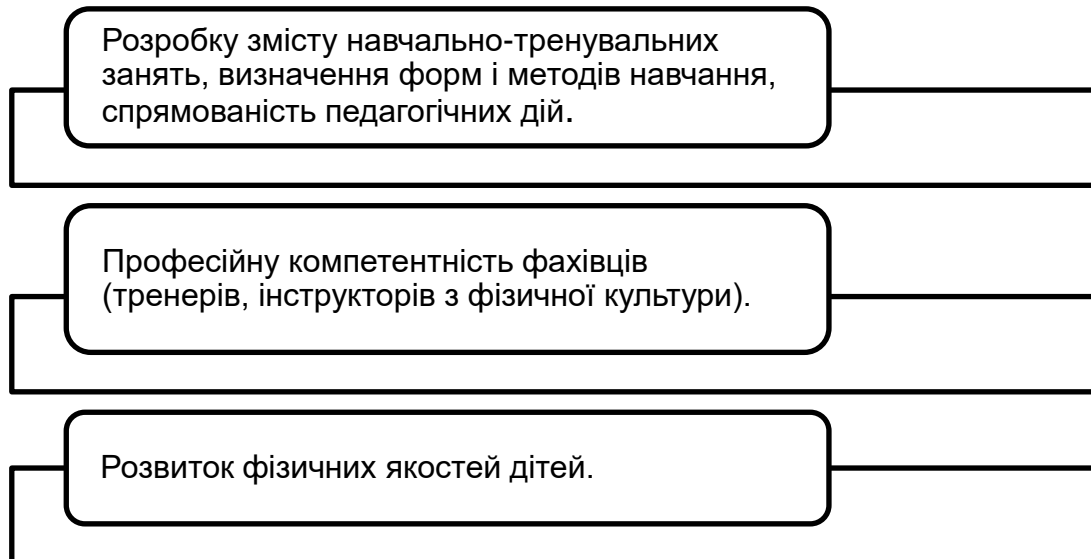


Рис. 2. Організаційно-методичні умови навчально-тренувальних занять із футболу

У *зміст* програми було включено загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні вправи та гру у футбол.

Тижневий мікроцикл футболістів 9–10 років був наступним:

- неділя – календарна гра;
- понеділок – відпочинок;
- вівторок – тренування;
- середа – тренування;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – тренування;
- субота – відпочинок;
- неділя – календарна гра;

Ефективність програми визначали за допомогою методів дослідження фізичної підготовки футболістів 9–10 років.

Фізичну підготовленість юних футболістів досліджували за нормативними тестами (табл. 1).

Дані таблиці 1 вказують про статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в ЕГ ($p < 0,05-0,01$), так і в КГ ($p < 0,05$). За критерієм χ^2 на початку дослідження ЕГ і КГ були однорідними за тестами «біг 30 м», «рівномірний біг без урахування часу», «човниковий біг 3x10 м, с», «нахил тулуба вперед», «піднімання тулуба в положення сид» та статистично достовірні зміни на етапі завершення педагогічного експерименту.

Можемо сказати про ефективність програми навчально-тренувальних занять із футболу на етапі початкової підготовки.

Таблиця 1

Зміни фізичної підготовки футболістів 9–10 років під час педагогічного експерименту

Нормативи	ЕГ (n=5)				КГ (n=6)				Критерій χ^2 екс. на початку	Критерій χ^2 екс. наприкінці
	Початок дослідження		Закінчення дослідження		Початок дослідження		Закінчення дослідження			
	i	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Біг 30 м, с	6,2	0,3	5,8**	0,21	6,2	0,31	6,1	0,32	0,3	6,4
Рівномірний біг без урахування часу, бали	3,4	0,5	4,8**	0,5	3,2	0,4	3,5*	0,4	0,3	6
Човниковий біг 3x10 м,с	9,6	3,4	9,1**	3,4	9,5	2,9	9,2*	2,8	0,2	7,2
Нахил тулуба вперед, см	6,5	2,6	9,0**	2,7	6,6	2,4	8,0*	2,8	0,4	6
Піднімання тулуба в положення сід, раз	9,7	7,8	13,2*	3,6	9,7	7,5	12,2*	3,4	0,3	6,2

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; – ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$. $\chi^2_{кр.} = 5,99$.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

У результаті констатувального експерименту ми розробили програму навчально-тренувальних занять футболістів 9–10 років для покращення рівня фізичної підготовленості. Нами було визначено мету, завдання, організаційно-методичні умови, критерії оцінки ефективності.

Велику увагу приділяли організаційно-методичним умовам, що включали в себе педагогічний підхід, компетентність професійних фахівців, матеріально-технічне забезпечення, врахування вікових особливостей розвитку і формування фізичних якостей юних футболістів 9–10 років.

Компонентами змістового забезпечення запропонованих тренувальних занять у ДЮСШ були «як традиційні засоби фізичного виховання (загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи, дихальні фізичні вправи і вправи на релаксацію), так і фізичні вправи спортивного характеру для розучування технічних прийомів футболу».

Результати дослідження, отримані у ході формуального експерименту, констатують статистично значущі результати в ЕГ

($p < 0,05-0,01$) показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму юних гравців командного виду спорту. Статистично значущі результати були і у КГ, але при ($p < 0,05$). Цей факт «підтверджує доцільність використання запропонованої програми» тренувальних занять для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10-13.
2. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. К. 2011. 43 с.
3. Конструювання тестів. Курс лекцій: навч. посіб. /Л.О. Кухар, В.П. Сергієнко. Луцьк, 2010. 182 с.
4. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2016. 206 с.
5. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.

Забуга Артем, Міщенко Олександр

УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті представлено матеріал щодо покращення рівня підготовленості висококваліфікованих волейболістів, які представляють команди Вищої ліги України. Запропонована методика переважно була спрямована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості гравців і розраховувалась на річний цикл підготовки.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, висококваліфіковані гравці.

Zabuga Artem, Mishchenko Oleksandr. IMPROVING THE SKILLS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE TEAMS OF THE HIGH LEAGUE OF UKRAINE

Abstract. The article presents material on improving the level of training of highly qualified volleyball players representing the teams of the Premier League of Ukraine. The proposed method was mainly aimed at the development of special physical fitness of players and was based on an annual training cycle.

Key words: volleyball, physical training, highly qualified players.

Постановка проблеми. Волейбол не випадково є грою «мільйонів» людей через свою масовість, доступність та оздоровчу спрямованість. З одного боку, правила волейболу створюють високу динаміку гри, а з іншого боку, вимагають певної майстерності гравців [4]. Однак сама гра дозволяє, у зв'язку з наявністю пасивних фаз, відновлюватися та уникнути перенапруги [8].