

в залежності від інтенсивності виконуваного вправи, детермінованою вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Розвиток витривалості у біатлоні визначається методами тренування, з них можна виділити три основних: безперервного тривалого бігу як рівномірного, так і змінного; перериваного (інтервального); змагального.

Ефективність розвитку спеціальної витривалості залежить від частки інтенсивної роботи швидкісної і швидкісно-силової спрямованості. Доведено, що при вдосконаленні спеціальної - витривалості краще рівномірний співвідношення навантажень швидкісного і швидкісно-силового характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Макаров А. Н. Бег на средние и длинные дистанции. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1993. 37 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов. Физ. Культ. М. : Дело, 2009. 200 с.
3. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1992. 160 с.
4. Петров А. В., Корчевский А. В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Омск: СибАДИ, 2009. 208 с.
5. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
6. Савосина М. Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие. Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. 74 с.
7. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергев Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. Москва : Академия, 2012. 176 с.
8. Сысов И., Кулининков М. Триатлон. Олимпийская дистанция. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. 304 с.
9. Уилмор ДЖ. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности [пер. с англ.]. К. : Олимпийская литература. 1997, 502 с.
10. Фрил Д. Библия триатлета / пер. с англ. Павла Миронова. 2-е изд. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 496 с.

Гавриков Роман, Ворона Віта

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

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

Анотація. В статті визначено особливості фізичної підготовки футболістів 14–16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти. Внесені корективи у навчально-тренувальний процес футболістів позитивно вплинули на показники як загальної, так і спеціальної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: футболісти, фізична підготовка, особливості.

Gavrikov Roman, Vorona Vita. FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 14–16 YEARS IN THE CONDITIONS OF SECTION EMPLOYMENT

Abstract. The article identifies the features of physical training of football players aged 14–16 in the conditions of sectional classes of general secondary education. The adjustments made to the training process of football players had a positive effect on the indicators of both general and special training of athletes.

Key words: football players, physical training, features.

Постановка проблеми. В останні роки особливої актуальності набула проблема низької фізичної підготовка серед учнів навчальних закладів як спортивного, так і загальноосвітнього рівня. Загальновідомо, що одним із найважливіших факторів залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболом, який сьогодні завдяки своїй демократичності набуває дедалі більшої популярності в усьому світі.

Аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду практиків указують на те, що сьогодні існує низка проблем і суперечностей, які не дозволяють ефективно використовувати засоби футболу з метою зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості учнів. Головними перепонами виступають: недостатнє фінансування, невідповідність кваліфікації тренерів, нестача кадрів, низький рівень доходів населення [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі розвитку фізичної підготовки футболістів присвячені роботи значної кількості авторів (С. Галюза, 2013; В. Костюкевич, 2006; І. Максименко, 2014; Г. Таможанська, 2017 та інші). Особливе значення набуває система багаторічної підготовки юних футболістів, якій присвячено праці М. А. Годика та ін. [2]; В. В. Варюшина [1]; В. Губи, А. Стули [3]. Значна кількість робіт присвячена розвитку фізичних якостей футболістів різними методами і засобами [5; 6; 7].

Мета дослідження – визначити особливості фізичної підготовки футболістів 14–16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти.

Результати дослідження. За результатами аналізу літературних джерел і власних спостережень, в програмний матеріал гурткової роботи з футболу учнів 10–11 класів були внесені корективи стосовно змісту і організації навчально-тренувального процесу. Учням експериментальної групи було запропоновано займатися за оновленою програмою для гурткової роботи, а контрольна група займалася за офіційної програмою для секційних занять з футболу.

Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалась на основі представлених показників в програмі з футболу для ДЮСШ.

В дослідження використовувалися тести для визначення: швидкості – біг на 15 м та 30 м з місця та з ходу з положення «високого старту»; витривалості – біг на 300 м; спритності – човниковий біг 3x10 м, швидко-силової підготовленості – стрибок угору та у довжину з місця.

Проведений аналіз результатів показників загальної фізичної підготовленості показав, що в контрольній групі футболістів після експерименту результати достовірно не змінилися, але простежується в кожному тесті незначне покращення (табл.1).

В результаті експерименту спостерігались суттєві зрушення в показниках ЗФП футболістів експериментальної групи. Найбільші зміни відбулися в прояві швидко-силових якостей, а саме стрибку у довжину з місця, результат покращився на 2,8 см ($t=3,53$; $p<0,05$) і стрибку угору з місця - 5,7 см ($t=4,74$; $p<0,001$). Спостерігалось збільшення витривалості (біг 400 м) на 3,1 с ($t=2,85$; $p<0,01$).

Покращились результати прояву швидкості в бігу на 15 м з місця на 0,1 с ($t=3,51$; $p<0,01$), в бігу на 15 м з ходу на 0,09 с ($t=3,51$; $p<0,01$), в бігу на 30 м з місця на 0,3 с ($t=2,65$; $p<0,05$), в бігу на 30 м з ходу на 0,18 с ($t=2,65$; $p<0,05$), човниковий біг 3x10 м - 0,55 с ($t=0,79$; $p>0,05$).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості футболістів років контрольної та експериментальної групи ($n_1=n_2=14$)

№	Тести	Група	До експерименту $X_1 \pm m_1$	Після експерименту $X_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 15 м з місця, с	КГ	2,42±0,05	2,34±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	2,40±0,04	2,30±0,04	3,51	<0,01
2.	Біг на 15 м з ходу, с	КГ	1,98±0,03	1,9±0,02	0,83	>0,05
		ЕГ	1,95±0,03	1,86±0,02	3,61	<0,01
3.	Біг на 30 м з місця, с	КГ	4,60±0,05	4,45±0,05	2,00	>0,05
		ЕГ	4,65±0,04	4,35±0,04	5,63	<0,001
4.	Біг на 30 м з ходу, с	КГ	4,31±0,05	4,23±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	4,34±0,05	4,16±0,04	2,65	<0,05
5.	Біг на 400 м, с	КГ	69,2±2,36	68,4±2,34	0,67	>0,05
		ЕГ	68,3±2,5	65,2±2,6	0,85	<0,05
6.	Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	8,0±0,08	7,53±0,08	0,07	<0,05
		ЕГ	7,9±0,08	7,35±0,07	0,79	>0,05
7.	Стрибок угору з місця, см	КГ	44,3±0,6	45,10±0,50	1,03	>0,05
		ЕГ	43,1±0,5	48,8±0,6	4,74	<0,001
8.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	245,4±2,50	247,2±2,20	0,84	>0,05
		ЕГ	246,6±2,51	249,4±2,21	3,53	<0,05

В контрольній групі учнів 10–11 класів були визначені у всіх показниках не значимі зміни ($p > 0,05$) в результат етапного контролю.

Процентний приріст показників загальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку (рис.1) показує домінуючі положення учнів експериментальної групи відносно контрольної. Загальний середній приріст показників в результаті експерименту учнів контрольної групи становив 4,26%, а учнів експериментальної групи – 12,83%.

Швидкісна техніка оцінювалася з використанням тесту – біг на 30 м з веденням м'яча, швидкісно-силова підготовленість – удар по м'ячу на дальність, укидання м'яча на дальність, спеціальна координація – слалом.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості здійснювалася на основі тестів, представлених в програмі підготовки футболістів за програмами ДЮСШ.

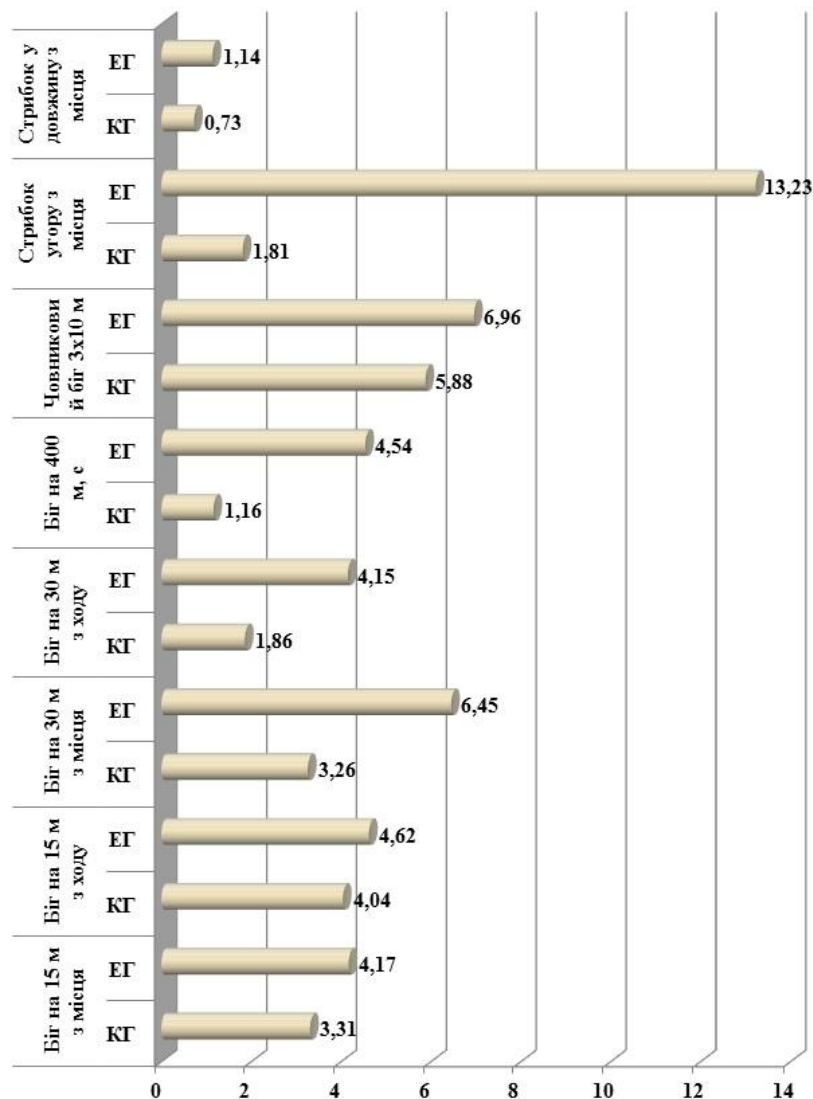


Рис. 1. Процентний приріст результатів показників загальної фізичної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп за час експерименту

Аналіз показників, представлених в таблиці 2, свідчить про те, що у всіх випробуваннях спостерігалось покращення показників спеціальної фізичної підготовленості учнів старших класів як в контрольній так і в експериментальній групі. Так, існують достовірні відмінності між показниками футболістів експериментальної групи ($p < 0,05$), у контрольній групі достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

В експериментальній групі найбільші зміни відбулися в прояві швидкісно-силових якостей, а саме в ударі м'яча на дальність, результат покращився на 4,88 м ($t = 2,61$; $p < 0,05$) і в укиданні стрибку м'яча на дальність – 3,3 м ($t = 2,63$; $p < 0,05$). Швидкісна техніка володіння м'ячом покращилась на 0,6 с ($t = 2,51$; $p < 0,05$), спеціальна координація (слалом) на 1,3 с ($t = 2,61$; $p < 0,05$).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп в результаті експерименту ($n_1 = n_2 = 14$)

№	Тести	Група	До експерименту $X1 \pm m1$	Після експерименту $X2 \pm m2$	t	p
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	КГ	5,6 \pm 0,27	5,1 \pm 0,31	1,55	>0,05
		ЕГ	5,5 \pm 0,3	4,9 \pm 0,26	2,51	<0,05
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	КГ	77,1 \pm 1,25	80,25 \pm 1,38	1,82	>0,05
		ЕГ	77,3 \pm 1,3	82,18 \pm 1,42	2,61	<0,05
3.	Укидання м'яча на дальність, м	КГ	20,8 \pm 1,54	21,6 \pm 1,61	2,00	>0,05
		ЕГ	20,6 \pm 1,44	23,9 \pm 1,74	2,63	<0,05
4.	Слалом (ведення м'яча), с	КГ	11,5 \pm 1,46	11,3 \pm 1,25	1,10	>0,05
		ЕГ	11,4 \pm 1,21	10,1 \pm 1,21	2,61	<0,05

Процентний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів учнів 10 і 11 класів (рис. 2) свідчить про збільшення показників експериментальної групи відносно контрольної. Загальний середній приріст показників в результаті експерименту учнів контрольної групи становив 4,65%, а юних учнів експериментальної групи - 10,08%.

Висновки. За результатами проведеного експерименту було визначено вплив тренувального процесу на показники фізичної підготовленості учнів 10–11 класів, які займаються в секції футболу в умовах закладу загальної середньої освіти. За період дослідження переважно покращилися результати загальної (біг на 15 м та 30 м з місця і з ходу; біг 400 м, стрибок угору та довжину з місця; $p < 0,05$ – $0,001$) в експериментальній групі, спеціальної (біг на 30 м з веденням м'яча, удару по м'ячу на дальність, укидання м'яча на дальність; $p < 0,05$).

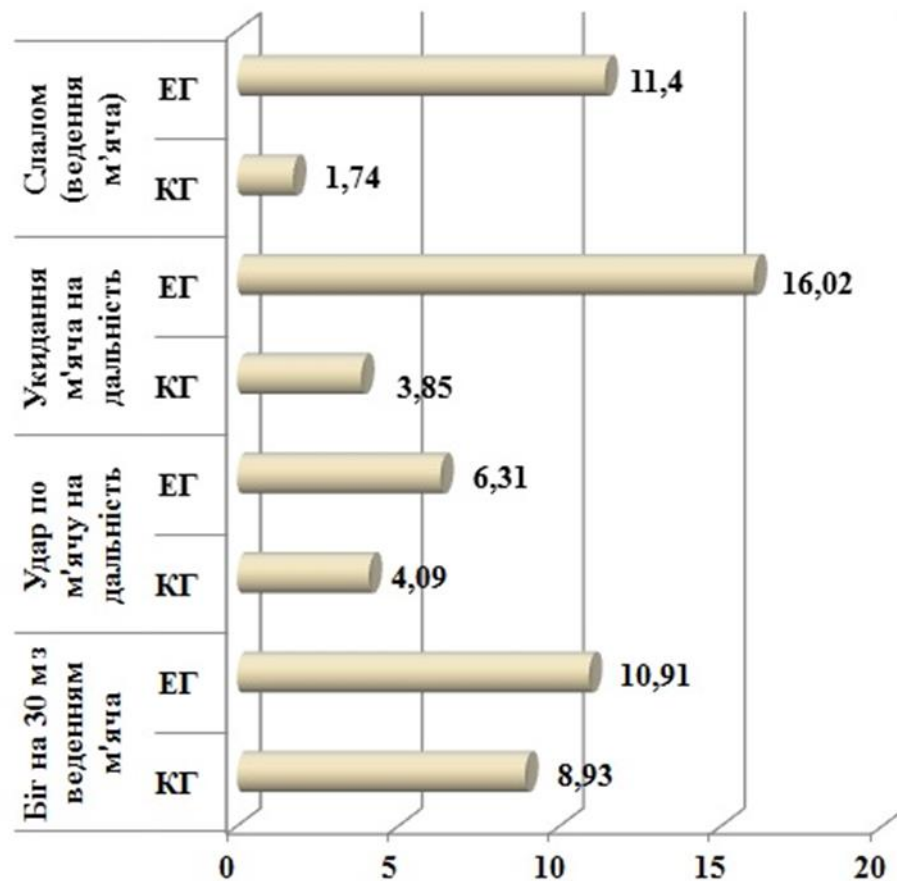


Рис. 2. Процентний пртріст показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп за час експерименту.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень передбачають дослідження розвитку загальних і спеціальних рухових якостей футболістів різних вікових груп та ігрового амплуа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва, 2006. 270 с.
3. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва : Человек, 2015. 184 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
5. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чернобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. № 11. С. 54-60. [Електронний ресурс]. Режим доступу - <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>.
6. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2004. 192 с.
7. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2004. №1. С. 306-312.