

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ: ТРАДИЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ

Галата Д. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.б.н., доц. Мироненко С. Г.

Фізична підготовка – один із основних розділів навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту. Ці процеси розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язані з підвищенням рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загалом під фізичною підготовкою необхідно розуміти процес удосконалення фізичного стану футболіста. Невипадково її основними завданнями є: підвищення рівня здоров'я, всебічний фізичний розвиток спортсмена, підвищення загальної працездатності організму, його функціональних можливостей.

Щодо гри можна відзначити, що фізична підготовленість футболіста знаходить своє специфічне вираження, головним чином, у таких характеристиках, як у високій стартовій швидкості, стрибучості, швидкісній витривалості, спритності, а також у певних формах взаємозалежності цих властивостей.

Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки футболістів залежить також від правильного вибору та вмілого застосування методів. Слід пам'ятати, що дії футболістів мають повторно-змінний характер, з переважанням роботи швидкісно-силового режиму, відтак провідне місце у структурі фізичної підготовленості набувають швидкісні та швидкісно-силові якості.

Високий рівень вимог, що пред'являються грою до розвитку якості спритності у футболіста, пояснюється постійною зміною рухових режимів і великою варіативністю в характері та системі нервово-м'язових зусиль у низці ігрових моментів.

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Як правило, у навчально-тренувальному процесі завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані та тісно переплітаються між собою. Мета загальної фізичної підготовки (ЗФП) – досягнення високої працездатності, узгодженості діяльності окремих органів та систем організму, загального атлетичного розвитку спортсменів. Її завданнями є:

1. Сприяння правильному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формування правильної постави.

2. Розвиток рухових якостей (швидкості, сили, координаційних здібностей, спритності, витривалості, гнучкості).

3. Формування та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та умінь (у бігу, стрибках, метаннях, плаванні та ін.);

4. Зміцнення основних ланок опорно-рухового апарату та груп м'язів, що несуть головне навантаження у спортивній грі при виконанні спеціальних завдань.

Отже, загальна фізична підготовка спрямовано впливає на різнобічний розвиток спортсмена. Провідні засоби, які використовують для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, можна розділити на групи: загальнорозвиваючі вправи та заняття іншими видами спорту, що здійснюють загальний вплив на організм юних футболістів (гімнастика, легка атлетика, баскетбол, гандбол тощо), та забезпечують розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, удосконалення функцій внутрішніх органів та систем, поліпшення координації рухів та загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей. За допомогою таких вправ досягається розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, покращується діяльність усіх функціональних систем організму, забезпечується всебічний розвиток рухових якостей.

Більшість вправ, що застосовуються для підвищення загальної фізичної підготовки, всебічно впливають на організм. Вони спрямовані на розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості; на вдосконалення навичок у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях; на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних, плечових та променево-зап'ясткових суглобів, певних груп м'язів тощо; формування правильної постави (особливо в дітей). У той же час кожна з вправ переважно спрямована на розвиток тієї чи іншої якості. Так, тривалий біг по пересіченій місцевості переважно спрямовано розвиток витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, а гімнастичні вправи – спритність. Ці вправи включаються до занять як складова частина, а деякі вправи виносяться в ранкове заняття. Заняття іншими видами спорту зумовлюють належний ефект, якщо учні засвоюють основи техніки та тактики цих видів.

Мета спеціальної фізичної підготовки (СФП) – розвиток та вдосконалення фізичних якостей та функціональних можливостей, специфічних для футболіста. Тому спеціальна фізична підготовка футболістів має будуватися з урахуванням характеру ігрової діяльності футболістів вже на перших етапах тренувального процесу, стаючи базовим фундаментом при вдосконаленні технічної та тактичної майстерності. Деякі фахівці вважають, що спеціальна фізична підготовка спрямована переважно на зміцнення органів та систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей, виключно щодо вимог обраного виду спорту [1].

Основними завданнями побудови спеціальної фізичної підготовки є:

- зміцнення організму відповідно до особливостей обраного виду спорту,

- розвиток органів та систем, налагодження досконалої координації у функціональній діяльності організму спортсмена,

- закріплення та економізація техніки рухів, удосконалення інших компонентів підготовленості відповідно до бажаної моделі.

Вирішення цих завдань забезпечується тренувальною роботою, що чітко відповідає характерним особливостям обраного виду спорту. Як правило, за допомогою спеціальних вправ, переважно спрямованих на розвиток певних фізичних якостей, і вдосконалюють паралельно окремі технічні прийоми. Спеціальні вправи мають бути подібні за характером виконання та структурою з тим чи іншим технічним прийомом або його окремими елементами. Необхідний спеціальний фундамент, що набувається в процесі виконання тренувальної роботи, органічно пов'язаної з особливостями м'язової діяльності, з тонкощами техніки та психічними проявами у обраному виді спорту.

Головними засобами для розвитку основних фізичних якостей у процесі спеціальної фізичної підготовки є вправи у обраному виді спорту, виконання їх у звичайних, полегшених та утруднених умовах, а також спеціальні вправи.

Застосування вправ у полегшених або утруднених умовах, що забезпечують зміну кінематики та динаміки основних рухів, має здійснюватися в діапазоні рухливості рухової навички, але можливості ближчі до його верхньої межі.

Методика, структура та зміст спеціальної фізичної підготовки футболіста повинні чітко враховувати особливості ігрової діяльності, для якої характерно:

- безперервна зміна ситуації на полі та у зв'язку з цим нерівномірність навантажень у грі;

- необхідність виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючої втоми;

- мінливість рухових засобів та ігрових прийомів.

У заняттях із спеціальної фізичної підготовки найчастіше застосовують повторний, інтервальний, змінний, ігровий та змагальний методи, що відображають режими роботи футболіста.

Прийнято вважати, що вправи, що підвищують основну спеціальну фізичну підготовленість спортсмена, виконуються із інтенсивністю змагань – 85-90%, трохи нижче або вище за неї. Ці три режими інтенсивності особливо важливі на останньому етапі фізичної підготовки [3].

Фахівці зазначають, що спеціальна фізична підготовка має будуватися з урахуванням змісту та обсягу рухової діяльності футболістів у грі. Футболіст у грі зазнає дуже значного фізіологічного навантаження. Середня величина ЧСС у футболістів різного ігрового амплуа складає:

- для центральних захисників – 163 ск./хв.,
- для крайніх захисників – 169 ск./хв.,
- півзахисників – 174 ск./хв.,
- центральних нападаючих – 172 ск./хв.,
- крайніх нападників – 175 ск./хв.

Таким чином, структура рухової діяльності футболістів у грі обумовлює відмінності у величині та варіантності навантаження. У півзахисників вона відносно однорідна, у крайніх захисників, крайніх та центральних нападників характеризується значною варіантністю, висока інтенсивність ігрового навантаження вимагає від гравців усіх ліній відповідної фізичної підготовленості [1].

У науковій літературі представлені відомості, за якими оптимальним є таке співвідношення тренувального часу: 10-15% – загальна розминка; 10-15% – спеціальна розминка; 65-70% – освоєння матеріалу основної частини; 5% – заключна частина. Вважається, що навіть невеликі зміни цього співвідношення мають небажані наслідки.

Варто сказати, що поділ фізичної підготовки на загальну та спеціальну останнім часом став умовним. Дедалі частіше футболісти проводять комплексні тренування. У більшості таких тренувань вони вирішують кілька завдань. Нерідко знаходить застосування метод сполученого впливу. Тим не менш, в теорії та методиці спортивного тренування до засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносяться:

1. Змагальні вправи.
2. Вправи подібні до змагальних:
 - за кінематичними та динамічними характеристиками рухів;
 - за механізмами енергозабезпечення;
 - за структурою роботи м'язів.

У процесі багаторічних занять футболом співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також їх конкретний зміст змінюється у бік поступового зростання частки спеціальної підготовки у міру зростання спортивної майстерності. У річному тренувальному циклі доцільно спочатку здійснювати загальну фізичну підготовку, та відповідно на її основі проводити спеціальну фізичну підготовку.

Список використаних джерел:

1. Коломоець Г. А. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. *Теорія та методика фізичного виховання*: Харків. ПП «ДІСА ПЛЮС». 2007. 11 (37). С. 30–33.

2. Концепція розвитку дитячо-юнацького футболу і фізичного виховання дітей, юнацтва та молоді в Україні. В. В. Столітенко, М. Д. Зубалій. К. : ФФУ, 2003. 7 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник [М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. К. : 2012. 209 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЛАЙФ-КІНЕТИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ ФУТБОЛІСТІВ

Гелетій О. Ю., Гришуков О. В.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Що таке лайф-кінетика? Мова йде проте, щоб розвивати своє мислення для рішення комплексних задач. При занятті лайф-кінетикою наше тіло повинно вирішувати не повсякденні візуальні і координаційні завдання, а щось інше. За рахунок цього навантаження, мозок відтворює нейронні зв'язки (синопсис) і чим більше їх появляється, тим краще стають наші розумові здібності. Ціль тренувальних програм – створити, як можна більше таких зв'язків за рахунок не стандартних вправ.

Мета дослідження – виявити як впливають вправи з лайф-кінетики на організм футболістів.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури.
2. Описати конкретну вправу з лайф-кінетики для розвитку реакції.
3. Дослідити, як впливає конкретна вправа з лайф-кінетики на організм футболістів.

Кінетика – у широкому розумінні це вчення, в якому досліджуються явища, процеси, що змінюються з часом, рух тіл у просторі. Розділ теоретичної механіки, що об'єднує кінематику й динаміку. Лайф – це спосіб життя. Синапс (від грецького «synapsis» – з'єднання) – структура, яка дозволяє нейрону (нервовій клітині) проводити електричний або хімічний сигнал в іншу клітину (нервову, м'язову, тощо). Тренувальна сесія – система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя. Вправа – це метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій чи операцій з метою формування умінь і навичок [5].

Розглянемо одну з практичних вправ для навчання лайф-кінетики: гравці діляться на три команди, які стоять в одній колоні, на проти кожної колони стоять партнери тренер по середині, партер