УДК 796.015.132:796.332

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мар'ян ПІТИН , Назарій АРТИМ'ЮК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто показники фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки та виявлено взаємозв'язки цих показників. Встановлено, що у фізичній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки наявні взаємозв'язки між гнучкістю і координаційними здібностями та обернений взаємозв'язок між бистротою і силою. У інших випадках істотних відомостей не виявлено.

Ключові слова: взаємозв'язки, фізична підготовленість, юні футболісти.

Постановка проблеми. Пошук обдарованих, здібних, перспективних дітей, які можуть надалі досягнути високих спортивних результатів є одним з напрямів удосконалення системи підготовки у сучасному спорті вищих досягнень. Це актуальна науково-практична проблема з чітко вираженими організаційними, педагогічними, соціально-економічними та етичними аспектами [3; 6].

На етапі початкової підготовки юних футболістів використовується різноманітні засоби і методи. Їх структура та зміст визначаються спрямуванням змагальної діяльності у цьому виді спорту. Проте, як зазначено у науково-методичній літературі [8], переважними на цьому етапі повинні бути завдання з гармонійного розвитку сторін підготовки, зокрема фізичної підготовленості [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота буде виконуватися згідно з темою 2.1.7 „Теоретико-методичні основи удосконалення підготовки футболістів" Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дидактична мета етапу початкової підготовки реалізується в таких завдання як створення оптимальних можливостей для розвитку фізичних якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру [2; 4; 8].

Фізична підготовка футболістів може містити засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, що використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсменові потенціал своїх можливостей [1; 4; 8].

На цьому етапі [2 – 6] основним у навчанні визначають оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок із виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етап зазначає також В. Н. Платонов (2004), вказуючи не те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення. Це також підтверджено і дослідженням у футболі [2; 4; 8].

Аналіз змісту науково-методичних досліджень [2-5; 8] вказує на недостатнє вивчення змісту взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження. З'ясувати рівень взаємозв'язків показників фізичної підготовленості спортсменів у футболі на етапі початкової підготовки.

© Пітин М., Артим'юк Н., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Завдання дослідження. 1. Встановити показники фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. 2. З'ясувати рівень взаємозв'язків показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

Організація дослідження. Тестування фізичної підготовленості проводилося від 24 до 28 жовтня 2009 року згідно з розкладом тренувальних занять у дитячо-юнацькій спортивній школі м. Сколе. У дослідження взяли участь 30 юних футболістів груп початкової підготовки.

Для проведення дослідження використовувалися **методи:** аналіз та узагальнення відомостей науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо контролю фізичної підготовленості на цьому етапі зазначено [6; 9], що він повинен відбуватися у напрямі загального, гармонійного розвитку.

Таким чином, за допомогою аналізу науково-методичної літератури [1; 5; 6; 7] нами виділено засоби контролю за фізичною підготовленістю футболістів на етапі початкової підготовки. Так, проводилося визначення рівня розвитку:

- бистроти (цілісні рухові дії) – за результатом бігу 30 м з ходу. Учасник тестування робив розбіг 10 м, на максимальній швидкості перетинає стартову лінію і долає дистанцію 30 м;
- бистроти (частоти рухів) – „біг на місці за 10 с". Частота рухів ніг визначають за допомогою підрахунку рухових локомоцій спортсмена при бігу на місці за визначений період часу. Підраховувалася кількість опускань однієї ноги;
- швидкісної силу – присідання за 20 с;
- вибухової сили – стрибок у довжину з місця;
- координаційних здібностей (здатність до орієнтування в просторі) – біг до пронумерованих набивних м'ячів.
- координаційних здібностей (спритність) – човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів.
- загальної витривалості – результат бігу на 1000 м.
- гнучкості – нахил у сиді на гімнастичній лаві з випрямленими ногами без хвату руками.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30)

№	Фізична якість, контрольна вправа	X ± m
	Сила:	
1	присідання за 20 с., раз	24,1±1,2;
2	стрибок у довжину з місця, см	151,6±4,4
	Координаційні здібності:	
3	біг до пронумерованих м'ячів, с	9,6±0,5
4	човниковий біг 3х10, с	9,7±0,3
	Витривалість:	
5	біг на 1000 м, с	4,3±0,4
6	Гнучкість	8,1±2,8
	Бистрота:	
7	біг 30 м з ходу, с	5,0±0,2
8	біг на місці 10 с, раз	45,0±4,9

Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (табл. 1) дозволило нам отримати наступні показники їх підготовленості. Середній показник силової витривалості (присідання за 20 с) становив 24,1, мінімальний показник – 22 присідання, максимальний – 27 присідань. Кількість спортсменів, які мали показники вищий за середній – 10, нижчий за середній – 8, і 12 спортсменів, які мали середній показник.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

При виконанні стрибка у довжину з місця середній показник становив 151,6 см; мінімальний – 132 см, максимальний – 157 см, 17 спортсменів мали результат вищий за середній, 6 – нижчий за середній і 7 – мали середній результат. Це вказує на те, що у розвитку вибухової сили в юних спортсменів цієї групи є досить суттєві розбіжності.

Середній показник бігу до пронумерованих м'ячів (координаційні здібності) склав 9,6 с. Мінімальний показник, що було зареєстровано у цій групі – 10,8 с та максимальний – 8,9 с. Кількість спортсменів, що мали результат вищий за середній склала 11 осіб, нижчий за середній – 10 і 9 осіб – мали середній результат. Середній показник човникового бігу 3х10 становив 9,7 с, максимальний показник – 9,0 с, мінімальний – 10,2 с. Спортсмени які перевищили середній результат становить 15 осіб, 12 спортсменів, що мали результат нижчий за середній і 3 – мали середній показник. За показниками, що засвідчують рівень розвитку координаційних якостей [7] можна зробити висновок про відносну однорідність спортсменів у групі.

Середній результат витривалості (біг на 1000 м.) становив 4,30 хв, мінімальний показник – 4,07 хв, максимальний – 5,34 хв. Із загальної кількості спортсменів семеро мали показники вищий за середній та 18 – нижчий за середній, 5 показали середній результат. Це вказує на необхідність спрямованого розвитку витривалості юних футболістів.

У прояві гнучкості за результатом контрольної вправи, середній показник групи становив 8,1 см. Максимальний показник – 13 см., мінімальний – 2 см., 14 спортсменів мали результат вищий за середній, 13 – нижчий за середній і 3 мали середній результат.

Середній результат бистроти (біг на місці 10 с) становив 45,0 рази, мінімальний показник – 36 раз, максимальний – 54 рази. Кількість спортсменів які перевищили середній результат склала 14 осіб, ще 10 осіб мали нижчий за середній результат та 6 показали середній за значенням результат.

При бігу 30 м. з ходу, середній результат склав 5,0 с, мінімальний показник – 5,4 та максимальний – 4,8 с. Середній показник перевищили 12 спортсменів, результат нижчий за середній – 12, мали середній результат – 6 спортсменів.

Для здійснення оптимальної програми фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки було проведене визначення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості спортсменів (табл. 2). Ці показники надалі враховуватимуться при складанні авторської методики фізичної та технічної підготовки.

Таблиця 2

Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі фізичної підготовленості (n=30, $r_{кр}$ = 0,374)

Фізичні якості	**Контрольні вправи**		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Бистрота	біг на місці 10 с.	1	х							
	біг 30м з ходу	2	-0,17	х						
Гнучкість	нахил у сиді	3	-0,30	0,03	х					
Сила	присідання за 20 с	4	0,10	0,22	-0,10	х				
	стрибок у довжину з місця	5	**-0,41**	-0,29	-0,06	-0,14	х			
Координаційні здібності	біг до набивних м'ячів	6	0,07	0,20	**-0,43**	-0,06	0,05	х		
	човниковий біг 3х10 м	7	-0,15	0,12	-0,11	-0,29	0,07	-0,13	х	
Витривалість	біг 1000 м	8	0,15	-0,32	0,18	0,08	0,28	-0,37	0,16	х

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Таким чином, серед показників фізичної підготовленості практично були відсутні достовірні кореляційні взаємозв'язки. Виявлені у процесі дослідження взаємозв'язки також не відображають за своїм змістом відомостей науково-методичної літератури, щодо інших етапів багаторічного вдосконалення спортсменів. Проте відзначимо, що у фізичній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки виявлено взаємозв'язки між результатами гнучкості (нахилу у сиді) та координаційних здібностей (біг до набивних м'ячів) r = -0,43. Зафіксовано обернений взаємозв'язок між бистротою (біг на місці 10 с) та силою (стрибок у довжину з місця) r = -0,41

Аналіз показників педагогічного тестування та кореляційної матриці вказує на те, що у юних футболістів на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості є несформований. Фізичні якості розвинулися здебільшого завдяки періодичним та несистемними впливами у попередньому руховому досвіді. Крім того, підтверджується наявність складнощів у визначенні перспективності спортсменів за показниками фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки.

Висновок

Для контролю фізичної підготовленості футболістів-початківців виділено: біг на 1000 м (витривалість), біг 30 м з ходу, біг на місці за 10 с (бистрість), біг до пронумерованих м'ячів, човниковий біг 3х10 (координацію), присідання за 20 с, стрибок у довжину з місця (силу), нахил у сиді на гімнастичній лаві (гнучкість). Показники фізичних якостей для футболістів на етапі початкової підготовки становлять у витривалості (біг на 1000 м – 4,3±0,4 хв), бистрості (біг 30 м з ходу – 5,0±0,2 с; біг на місці за 10 с – 45±4,9 раз), гнучкість (вправа на гімнастичній лаві – 8,1±2,8 см), сила (присідання за 20 с – 24,1±1,2 раз; стрибок у довжину з місця – 151,6±4,4 см), координація (біг до пронумерованих м'ячів – 9,6±0,5 с; човниковий біг 3х10 – 9,7±0,3 с) що відповідає рівню їх кваліфікації.

У фізичній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки виявлено взаємозв'язки між гнучкістю (нахил у сиді) й координаційними здібностями (біг до набивних м'ячів) r = 0,43 та обернений взаємозв'язок між бистротою (біг на місці 10 с) і силою (стрибок у довжину з місця) r = -0,41. У інших випадках істотних відомостей не виявлено.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням рівня технічної підготовленості та складанням програми фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки з використанням спряженого методу тренування.

Список літератури

1. *Богуславский А. В.* Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксёров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки» / А. В. Богуславский; КГИФК. – К., 1989. – 21 с.

2. *Дулібський А. В.* Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – К, 2001. – 61 с.

3. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Укр. Спорт. Асоціація, 1993. – 269 с.

4. *Козловский В. И.* Подготовка футболистов / В. И. Козловский – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 173 с.

5. *Пальке К.* Физическая подготовка футболистов / К. Пальке, К. Гриндлер, Х. Хеммо. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 230 с .

6. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К. : Олімпійська література, 2001. – 430 с.

8. *Соломонко В. В.* Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 294 с.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

9. *Чертова М. В.* Содержание и направленость учебно-тренировочного процесса юных гандболистов в групах начальной подготовки ДЮСШ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки» / М. В. Чертова ; КГИФК. – К., 1985. – 22 с.

ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Марьян ПИТЫН, Назарий АРТЫМЬЮК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены показатели физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки и их взаимосвязи. Установлено, что в физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки имеются взаимосвязи между гибкостью и координационными способностями и обратная взаимосвязь между быстростью и силой. В других случаях существенных данных не обнаружено.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовленность, взаимосвязи.

THE CORRELATION OF INDEXES OF PHYSICAL EFFICIENCY OF FOOTBALLERS ON THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Mar'yan PITYN, Nazariy ARTYM'YUK

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The article deals with the indexes of physical efficiency of footballers on the initial stage of preparation and their correlation. It is set that in physical efficiency of young footballers on the initial stage of preparation there are correlations between flexibility and coordinating capabilities and reverse correlation between speed and strength. In other cases essential facts are not found.

Key words: young footballers, physical efficiency, correlation.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com