

УДК 796.015.132: 796.332

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Віталій ЛОБАСЮК

Львівський державний університет фізичної культури

В статті розглядається проблема диференційованої фізичної підготовки спортсменів. На підставі аналізу та узагальнення літературних джерел встановлено, що у практиці підготовки спортсменів поряд з традиційним комплексним розвитком фізичних якостей застосовується диференційований підхід з акцентом на розвиток провідних або відстаючих фізичних якостей конкретного футболіста. При цьому в одних видах спорту вищий ефект дає перший підхід, а в інших – другий.

Ключові слова: фізична підготовка, комплексний та диференційований розвиток фізичних якостей.

Постановка проблеми. В процесі змагальної діяльності на організм спортсменів значні за величиною і тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобільності можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної підготовленості футболістів. Тому, поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, важливим завданням тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості [4, 7, 16 та ін.]. Серед шляхів вирішення цієї проблеми є раціональна індивідуалізація засобів і методів процесу фізичної підготовки спортсменів [3, 4, 8, 14 та ін.], зокрема з форм якої, в умовах колективної змагальної діяльності, є диференційований підхід, що дозволяє найповніше використовувати їхні задатки й індивідуальні особливості [1, 5, 6, 11, 14 та ін.].

Цей підхід до методики фізичної підготовки доречний, як щодо груп видів спорту, так і щодо розвитку фізичних якостей конкретних спортсменів [1, 4, 13, 14 та ін.]. Тому потреба в корінному покращенні якості підготовки юних футболістів, у тому числі фізичної, та пошуку і впровадженню в практику більш ефективних організаційних форм, засобів і методів тренування є актуальною.

Мета дослідження. Вивчення стану теоретико-методичних аспектів диференційованої фізичної підготовки у футболі на основі аналізу спеціальної літератури.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Основні результати дослідження.

Зростання конкуренції і престижності національних та міжнародних змагань, збільшення матеріальних стимулів, інтеграція науки і практики сприяли суттєвому підвищенню рівня підготовленості футболістів та ефективності змагальної діяльності, що проявляється в:

- збільшенні кількості силових єдиноборств і швидкості переміщень футболістів під час гри та підвищенні питомої ваги анаеробного енергозабезпечення в структурі їхньої змагальної підготовленості;
- посиленні ролі колективних дій в атаці і обороні;
- підвищенні темпу гри, і, відповідно, зростанні вимог до фізичних кондицій гравців [7, 16 та ін.].

Сучасний футбол розвивається в напрямку високої рухливості гравців, швидкого прийняття рішень та виконання технічних дій, інтуїтивно-творчих дій футболістів, що лежить в основу імпровізації, подальшої інтенсифікації, яка проявляється в зростанні швидкості гри, що забезпечує необхідний результат. Під швидкістю гри розуміється не тільки швидкість бігу, але і вміння швидко обробляти та вести м'яч, виконувати передачі

та удари по воротах, а також швидко приймати ефективні ігрові рішення. Чим швидше виконуються ці дії, тим вищий темп ведення гри [7, 9, 15, 16].

Тому фізична підготовленість є дуже важливим компонентом, що зумовлює високі спортивно-технічні досягнення футболіста. Процес фізичної підготовки органічно пов'язаний з технічною, тактичною і психологічною підготовкою. І чим міцніший цей зв'язок, тим вищі ігрові можливості.

Провідні футболісти мають високу спеціальну спритність, виконують ігрові дії точно, легко, вміло узгоджуючи дії в часі і просторі. Вони володіють вмінням управляти своїми рухами в екстремальних умовах. Їхні дії, при високій швидкості бігу, характеризуються швидкістю виконання найскладніших технічних прийомів та швидкістю переключення з однієї дії на іншу, що дозволяє вводити в оману суперника і як результат обігрувати його [7, 16 та ін.].

Але сучасний рівень розвитку гри вимагає такої фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і психічної підготовленості, що одних тільки групових чи командних тренувань недостатньо [8, 10 та ін.]. Якість підготовки кваліфікованих футболістів багато в чому залежить від раціональної організації загальнокомандних тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей кожного гравця [2, 8, 12, 15]. Тому при плануванні фізичної підготовки футболістів потрібно враховувати як мінімум два чинники: перший – це структура гри, характеристики якої визначають вимоги до фізичної підготовленості, а другий – індивідуальна структура підготовленості кожного гравця. У зв'язку з цим, у роботі з кваліфікованими футболістами 80-90 % вправ доцільно планувати з врахуванням вимог гри, а 20-10 % з врахуванням їхніх індивідуальних особливостей [4, 15 та ін.].

Високий рівень розвитку сучасного футболу вимагає максимального прояву індивідуальних якостей кожного гравця і доцільного використання цих якостей у грі. Досвід тренерської роботи [4, 10 та ін.] зі спортсменами різних видів спорту, як в командних, так і індивідуальних видах, та результати наукових досліджень [1, 13 та ін.] показує, що висот спортивної майстерності досягають переважно ті спортсмени, тренувальний процес яких побудований з чіткою спрямованістю на розкриття провідних індивідуальних якостей. Однак існують експериментально обґрунтовані дані, що в ігрових видах спорту, більший тренувальний вплив має диференційована фізична підготовка, яка поєднує комплексний розвиток фізичних якостей (70 % від загального часу на фізичну підготовку у підготовчому періоді) з акцентованим (30 % від загального часу на фізичну підготовку у підготовчому періоді) розвитком відстаючих фізичних якостей кожного спортсмена [5, 6, 11].

Як видно, результати наведених даних не підтверджують думку [1, 4, 10 та ін.] стосовно того, що у тренуванні кваліфікованих спортсменів акцент завжди необхідно робити на розвитку провідних для конкретного спортсмена фізичних якостей. У той же час, у роботі А. Андерса, М. Линця, І. Войтовича (2007) експериментально встановлено, що навіть у тренуванні багатоборців військово-спортивного комплексу 2-го та 1-го спортивних розрядів програма диференційованої фізичної підготовки, яка поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей (70-75 % від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком провідних для кожного спортсмена фізичних якостей (25-30 % від загального обсягу фізичної підготовки у підготовчому періоді макроциклу), сприяє більш вираженому зростанню їхньої фізичної підготовленості та спортивної результативності, ніж тренувальна програма диференційованої фізичної підготовки, що поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей (70-75 % від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком відстаючих фізичних якостей (25-30 % від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу).

Однак до теперішнього часу ще достеменно не відомо, що ефективніше – переважно удосконалювати провідні якості властиві спортсменові, чи працювати у напрямку розвитку слаборозвинених якостей. Є прихильники і того і іншого напрямку [1, 5, 6, 11].

Висновки

1. У зв'язку із зростанням конкуренції та престижності національних та міжнародних змагань, збільшенням матеріальних стимулів, інтеграцією науки і практики суттєво підвищився рівень підготовленості футболістів, що проявляється у збільшенні сили силових єдиноборств, швидкості переміщень футболістів під час гри, посиленні колективних дій в атаці і обороні, підвищенні темпу гри, тощо. Тому, поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, важливим завданням тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. У практиці підготовки спортсменів поряд з традиційним комплексним розвитком фізичних якостей застосовується диференційований підхід з акцентом на розвиток певних або відстаючих фізичних якостей конкретного спортсмена.

3. У підготовці футболістів проблема диференційованої фізичної підготовки не униклася.

Подальший напрям досліджень. Пошук нових методичних підходів до фізичної підготовки футболістів з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Список літератури

1. Андрус А., Линець М., Войнович І. Динаміка спеціальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу у продовж підготовчого періоду річного макроциклу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Вып. 11. – Л., 2007. – Т. 3. – С. 6-12.
2. Бойченко С.В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов на основе педагогического контроля // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – № 2 0. – С. 86-91.
3. Воробьев А.Н. Принцип индивидуализации – функция или закономерность в современном тренировочном процессе // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 6. – С. 29-31.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
5. Гнатчук Я.І. Порівняльний аналіз ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 35-38.
6. Гнатчук Я.І. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Вып. 11. – Л., 2007. – Т. 3. – С. 97-103.
7. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: Матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. – К., 2001. – С. 5-7.
8. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода спортивна наука України. – Л., 2003. – Т. 3. – С. 88-91.
9. Лисенчук Г.А., Пшибыльски В. К проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2003. – № 5. – С. 102-109.
10. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
11. Линець М., Базильчук О. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 3. – С. 18-21.
12. Марченко В.А. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных футболистов // Тезисы докл. межобластной науч.-практ. конф. – Харьков, 1990. – С. 81-82.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

14. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.

15. Соломонко В.В. Индивидуальная тренировка футболиста: Метод. разработка для студентов, занимающихся самостоятельно и в секциях футбола вузов. – Львов, 1986. – 20 с.

16. Шамардин В.Н. Состояние и тенденции развития современного футбола // Футбол в Україні: Витоки, традиції, перспективи: Матеріали наук. конф. – Л.; К., 2004. – С. 234-240.

17. Шперлинг К.А. и др. Исследование эффективности дифференцированного обучения юных футболистов на основе индивидуально-типических различий в подготовленности. – В сб.: Омский ГИФК. Педагогические аспекты спорт. тренировки. Сб. науч. работ. – Омск, 1976. – С. 103-105.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Віталій ЛОБАСЮК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается проблема дифференцированной физической подготовки спортсменов. На основе анализа и обобщения литературных источников установлено, что в практике подготовки спортсменов наряду с традиционным комплексным развитием физических качеств применяется дифференцированный подход с акцентом на развитие ведущих или отстающих физических качеств конкретного футболиста. При этом в одних видах спорта высший эффект дает первый подход, а в других – второй.

Ключевые слова: физическая подготовка, комплексное и дифференцированное развитие физических качеств.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALLERS

Vitaliy LOBASYUK

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The problem of the differentiated physical training of sportsmen is examined in the article. It is set on the basis of analysis and generalization of literary sources, that in practice of sportsmen training alongside with traditional complex development of physical qualities the differentiated approach is used with an accent on development of leading or backward physical qualities of a definite sportsman. Thus in some binds of sport the first approach, is more effective, while in others – the second one.

Key words: physical training, complex and differentiated development of physical qualities.