

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ

Іван Альфавіцький

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: alfivan3@gmail.com*

Постановка проблеми. Футбол висуває високі вимоги до фізичних та психологічних якостей футболістів, зокрема вимагає від її учасників проявів максимальної швидкості реагування на зміну ігрової ситуації, спритності, гнучкості, витривалості [3, 5, 7]. Розвиток і контроль фізичної підготовленості в кваліфікованих футболістів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії та практики спорту [2, 4].

За останнє десятиліття в практиці підготовки футболістів велику увагу приділяють розвитку різноманітних рухових якостей, особливо фізичній підготовленості, яка є серйозним фундаментом для прояву технічних, тактичних і психологічних можливостей футболіста в умовах змагальної діяльності [1, 6].

У зв'язку із зазначеним вище, дослідження можна вважати актуальним, оскільки фізична підготовленість займає одне з провідних місць у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів та є визначальною в досягненні високого спортивного результату.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Контроль фізичної підготовленості гравців в окремих мезоциклах дає змогу визначити рівень розвитку фізичних якостей футболістів на початку, у середині та в кінці підготовчого періоду, встановити динаміку зростання показників провідних фізичних якостей, підвищити ефективність управлінських рішень, визначити основні шляхи вдосконалення процесу підготовки [8].

Аналіз результатів дослідження показав позитивну динаміку зростання показників фізичної підготовленості футболістів у тестових вправах (табл. 1).

Динаміка зростання стартової швидкості між втягуючим та передзмагальним мезоциклами становить 0,9 %. Показник зростання стартової швидкості зріс на 2,0 %, зростання абсолютної швидкості на 0,7 %. Показники швидкісно-силових якостей кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді зросли від 2,8 % (стрибок у довжину з місця) до 5,5 % (п'ятикратний стрибок).

Таблиця 1

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді (n=22)

Тести	Час проведення тестувань у підготовчому періоді						
	втягуючий мезоцикл		базовий мезоцикл		перед-змагальний мезоцикл		різниця між першим та третім тестуванням (%)
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Біг 30 м з місця, с	4,26	0,2	4,24±	0,1	4,22	0,15	0,9
Біг 15 з місця, с	2,48	0,1	2,45	0,1	2,43	0,1	2,0
Біг 15 м з ходу, с	1,78	0,2	1,79	0,2	1,79	0,1	0,7
Стрибок у довжину з місця, м	2,54	0,3	2,57	0,1	2,61	0,1	2,8
5-разовий стрибок, м	12,8	1,3	13,3	1,2	13,5	1,4	5,5
Човниковий біг 7×50 м, с	68,3	11,2	65,5	11,7	64,8	11,4	5,1
Тест Купера, м	3100	147,1	3250	172,4	3380	183,2	8,0

Динаміка зростання показників загальної та швидкісної витривалості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень у підготовчому періоді становить від 5,1 % (швидкісна витривалість) до 8,0 % (загальна витривалість). Упродовж підготовчого періоду відбулося зростання показників стартової швидкості (від 0,9 до 2,0 %), абсолютної швидкості (0,7 %), швидкісно-силових якостей (від 2,8 до 5,5 %), швидкісної витривалості (5,1 %) та загальної витривалості (8,0 %).

Отримані показники свідчать, що найбільша динаміка зростання показників спостерігається у прояві швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості.

Отже, отримані результати спостереження свідчать, що передзмагальний мезоцикл є найбільш інформативним щодо зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості та дає змогу визначати готовність команди до змагань.

Висновки. У структурі фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів виявлено відмінності у показниках зростання окремих фізичних якостей упродовж підготовчого періоду. Визначено, що в підготовчому періоді більш виражене зростання показників швидкісно-силових якостей від 2,8% (стрибок у довжину з місця) до 5,5% (п'ятикратний стрибок).

Також у підготовчому періоді виявлено високі показники розвитку загальної витривалості (8,0%) та швидкісної витривалості (5,1%). Показник зростання стартової швидкості між втягуючим та передзмагальним мезоциклами зріс на 2,0%, а зростання абсолютної швидкості – на 0,7%.

Список використаних джерел

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – С. 5–27.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – С. 350–359.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Київ : Олимпийская литература, 2003. – С. 28–35.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – Київ : Олимпийская литература, 2004. – С. 364–365.
5. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа / Пшибыльский В., Ястжемский З. // Теория и практика физической культуры. – 2003 – С. 52–55.
6. Шаленко В. В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс] / Шаленко В. В., Перцухов А. А. // Проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>
7. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов : учеб. метод. пособ. / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – С. 34–53.
8. Ben S. N. Influence of intermittent anaerobic workload on the accuracy of motor action in footballers / N. Ben Saeed, M. Ammar // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2010. – С. 151.