

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Torreles A.S., Frattarde C. Alkay Entrena - miento en el futbol base. - Barcelona, 1993. - 414 p.

**DEFINITION OF MODEL CHARACTERISTICS TECHNIC AND TACTICS ACTIVITY  
OF YOUNG FOOTBALLERS  
ANDREW DULIBSKIJ**

Lviv State Institute of Physical Culture

One of the main directions of improving efficacy of training process of young football players is increasing of sport result at the expense of definition of quantitative valuation models of the best sportsmen and teams.

**ВІДБИР І ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗГІДНО  
ВЕДУЧОГО ФАКТОРА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

**ВОЛОДИМИР ДОВЗІЙ**

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання*

Правильність планування навчального процесу і орієнтації спортсмена згідно ігрового амплуа в юнацькому віці є запорукою вдалого виступу висококваліфікованих футболістів.

Найбільш важливим вважається правильно організований відбір юних спортсменів та визначення ігрової позиції на футбольному полі.

Залежність ігрової позиції багато в чому залежить від індивідуальних особливостей фізичної підготовленості на ведучий фактор виявлення швидкості, сили та швидкісно-силових якостей.

Можна припустити, що пріоритетною якістю футболіста атакуючого плану є швидкість, захисника - сила. Гравець середньої лінії є універсальним з перевагою швидкісно-силових якостей.

На підставі висунутої гіпотези був проведений педагогічний експеримент в ході якого методом велоергометрії проводилась оцінка функціонального стану організму в юних футболістів до акцентованого виявлення фізичних якостей.

Реакція організму юних футболістів на відповідне навантаження визначалась за допомогою велоергометричного тесту, пов'язаного з визначенням максимальної частоти педалювання за одиницю часу при різній потужності навантаження. Перша ступінь навантаження визначалась з розрахунку  $6Wt$  навантаження на 1 кг. ваги. Всього було задіяно 10 ступенів навантаження. На кожній наступній ступені навантаження збільшувалось на одну поділку навантажувального перемикача велоергометра. Було дано час для розкручування велоергометра (2-3с) і протягом відведених 5 секунд відраховувалась частота педалювання. Результат вираховувався згідно формули:

$$\text{Рівень швидкісно-силового показника} = \frac{\text{потужність навантаження (Вт)}}{\text{частота педалювання (кіл/хв)}}$$

Показник ведучого фактора координат "швидкість-сила" визначається згідно найменшого результату однієї із ступенів навантаження. Вісь координат з першої по третю ступінь відповідає ведучому фактору швидкості, з четвертої по сьому - швидкісно-силовим якостям, а з восьмої по десяту - сили.

На підставі проведеного тестування було виявлено схильність організму юних футболістів до виявлення фізичних якостей швидкості, сили і швидкісно-силових здібностей.

Залежно від реакції організму юні спортсмени були розподілені на групи по індивідуально-типологічним ознаками. Кожній з груп було запропоновано навантаження, пов'язане з максимальним виявленням ведучого фактору фізичної підготовленості.

Було виявлено, що при виконанні фізичних навантажень швидкісної направленості, спортсмени з високими адаптаційними можливостями до виявлення швидкості, схильні до більш повного виявлення ведучого фактора, що збільшує ймовірність отримання травм при максимальній реалізації швидкісних здібностей. При виконанні навантажень силової направленості рівень відновлення функціональних систем організму був значно нижчий.

Спортсмени, які мають високий силовий потенціал, можуть виконувати суттєво більший об'єм навантажень силової направленості. Однак при цьому реєструється виражена втома що свідчить про необхідність більш ретельного контролю за рівнем відновлення в період пауз відпочинку між навантаження.

При виконанні навантажень пов'язаних з виявленням ведучих фізичних якостей, швидкість відновлення функціонального стану м'язів прогресивно збільшується з першої по третю хвилину, що пояснюється глибокою втомою і повною реалізацією рухового потенціалу.

При виконанні групами спортсменів навантажень протилежної направленості найвища швидкість відновлення реєструвалась на першій хвилині з подальшим зменшенням на наступних етапах.

Виявлення особливостей функціонального стану нервово-м'язевого апарату дає можливість не тільки визначити оптимальну позицію футболіста на ігровому полі, а й правильно спланувати навчально-тренувальний процес.

## FOUNDATION OF OPTIMAL VARIANTS OF TRAINING OF 14--15 YEAR OLD SOCCER PLAYERS IN SPECIAL BOARDING SCHOOLS VLADIMIR DOVZIY

*Ivano-frankivsk college of physical education*

The goal of our investigations has been to provide scientific foundations for a rational planning of a training process of 14-15 years old soccer players/ We wanted to pay a special attention to the motive characteristics of the players in relation to the total period of their athletic preparation.

## РИТМОВА СТРУКТУРА МЕТАННЯ МОЛОТІВ РІЗНОЇ ВАГИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

ВОЛОДИМИР АНТОНЕЦЬ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Проблемам технічної підготовки метальників молоту в різні часи присвячували багато спеціалістів (А.Я. Шехтель, П. Л. Лимарь, М. П. Кривонос, А. И. Балтовський, А. П. Бондарчук, В. Н. Воронин та ін.), які в своїх висловлюваннях одноставно визначають провідне значення формування раціонального ритму як основи побудови ефективної техніки. Засвоєння ритму розглядається як інтегрований показник, який характеризує технічну майстерність спортсменів.

У науково-методичній літературі та практиці для підвищення ефективності технічної підготовки метальників існує достатньо велика кількість рекомендацій про використання приладів різної ваги, як методу, який сприяє одночасному формуванню технічних навичок та розвитку швидко-силових якостей спортсмена, адекватних змагальній вправі за формою та характером м'язової роботи. Багатьма спеціалістами стверджується, що використання полегшених та обтяжених приладів сприяє позитивному переносу тренуваності (М.Г. Озолін, В.М. Д'ячков, В.В. Кузнецов, Л.С. Іванова, А.П. Бондарчук, В.О. Запорожанов, В.П. Філін та ін.).

Разом з тим, в теорії і методиці тренування метальників молоту різної кваліфікації з цього питання будь-яких об'єктивних показників оцінки або ознак технічної майстерності на основі ритмової структури цілісного метання, виявити не вдалося.

В той же час у тренувальному процесі метальників використання молотів різної ваги як правило, здійснюється довільно, що призводить до спрощеного розуміння і вирішення проблеми технічної підготовки.

Відсутність об'єктивних даних про формування ритму метання молотів різної ваги робить недостатньо повним використання найбільш доступних і ефективних засобів спеціальної технічної підготовки в тренувальному процесі метальників. В зв'язку з цим, вищезгадані рекомендації потребують експериментального обґрунтування і конкретизації знань про зміну ритму рухів при метанні молотів різної ваги.

Розглядаючи важливість значення засвоєння правильного ритму рухів і використання спеціально підготовчих засобів в технічній підготовці юних метальників молота, завданням даного дослідження було виявлення особливостей технічної підготовленості юних спортсменів на основі формування ритмової структури метання молотів різної ваги і критеріїв оцінки ефективності ритму цілісної вправи.

Основним методом реєстрації часових параметрів взаємодії спортсмена з опорою при метанні молота було використано телеметричний комплекс "Спорт-4" і спеціально розроблені багатоконтактні датчики на пружних елементах у вигляді устілок, які вкладаються в спортивне взуття метальників. Вивчались також просторові характеристики п'яtkово-носкового пересування метальника у крузі, швидкість і темпова активність одноопорних і двоопорних фаз поворотів. Показники часового ритму юних метальників співставлялися із даними метальників високої кваліфікації (еталон раціонального ритму), які існують в літературних джерелах.

Спостереження здійснювались за юними метальниками (новачки, III та II розряд), які виконували метання молотів різної ваги (7,257-6-5-4 кг).

Було виявлено, що ритмова структура метання молотів полегшеної ваги (6-5-4 кг) формується аналогічно структурі метання молота стандартної ваги 7,257 кг, але за кількісними показниками перевищує його.

Загальна закономірність формування ритму метання молотів різної ваги характеризується такими показниками:

- 1) стабільною стійкістю п'яtkово-носкового пересування метальника по колу;