

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Михайло ЛИНЕЦЬ, Олег КРОПИВНИЦЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність: Сучасна тенденція розвитку спорту обумовлюється значними змінами, нервово-психічними і емоційними навантаженнями, які визначають високі вимоги до організму спортсменів [5,6,7,10,11]. Проблема фізичної підготовки футболісток на початкових етапах багаторічної підготовки та моделювання рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості розглядалася низкою фахівців [1, 3, 4, 12, 14 та інші]. Проте ці питання у роботі з дівчатами груп початкової підготовки ДЮСШ не розкриті достатньо. Оскільки фізична підготовленість відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я дівчат та забезпеченні ефективного оволодіння техніко-тактичними діями [3 – 7,12,13], проблема оптимізації побудови фізичної підготовки є актуальною.

Завдання: 1. Вивчити структуру і зміст фізичної підготовки у тренуванні юних футболісток. 2. Експериментально дослідити ефективність комплексної та диференційованої методик фізичної підготовки 11-13-річних футболісток.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і емпіричних матеріалів наукового дослідження. 2. Педагогічне експериментування. 3. Порівняльний педагогічний експеримент. 4. Тести рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості:

- біг на 60м – швидкісні якості [2];
- кистьова динамометрія сильнішої руки – статична сила згиначів кисті [8];
- піднімання тулуба із положення лежачи за 30с – силова витривалість [8];
- стрибок у довжину з місця – швидкісно-силові якості ніг [8];
- стрибок вгору за Абалаковим – швидкісно-силові якості ніг [8];
- біг 1500м з урахуванням часу – загальна витривалість [2];
- тест "длинка" – координаційні якості [9];
- тест тулуба із положення сидячи – гнучкість [8];
- тест "фламінго" – рівновага [8];
- Гарвардський степ-тест – фізична працездатність [10];
- біг 30м з веденням м'яча ногами – спеціальні швидкісні якості [14,15];
- біг 5х30м з веденням м'яча – спеціальна витривалість [14];
- удар по м'ячу сильнішою ногою на дальність – спеціальна сила [14,15];
- подання набивного м'яча масою 1кг на дальність двома руками з-за голови із горизонтального положення ноги на ширині плечей, паралельно – спеціальні швидкісно-силові якості [14];
- використання м'ячем ногами – спеціальні координаційні якості [14,15].

5. Методи статистичної обробки.

Організація дослідження. Порівняльний педагогічний експеримент проведено в ДЮСШ "Луг" на базах ЗОШ І-ІІІ ступенів с. Краковець та ЗОШ І-ІІІ ступенів с. Давидів, (Яворівський р-н., Львівська обл.). У експерименті взяли участь 30 футболісток, віком 11–13 років, стажем тренування 1 рік. З них було сформовано 2 експериментальні групи. Спортсменки контрольної групи (КГ) тренувались за методикою,

яка передбачає комплексний розвиток фізичних якостей [14, 15]. Футболістки експериментальної групи (ЕГ) на 67% виконували програму тренування контрольної групи, а 33 % тренувального часу відводилось на роботу над відстаючими фізичними якостями. Отже спортсменки диференційовано працювали над розвитком тих фізичних якостей, які у них були недостатньо розвинутими. Фізична якість вважалася недостатньо розвинутою, якщо її показники відрізнялися у гіршу сторону від середньогрупового результату більш як на 0,5%. Програми тренувань контрольної і експериментальної груп передбачали однакові обсяги навантаження та кількості тренувальних занять. Експеримент тривав з 6.09 до 04.12.2004 року і складався з двох етапів: 1-й етап – 6.09. – 24.10.2004 р.; 2-й етап – 25.10. – 04.12.2004 р. До початку експерименту, в кінці першого та другого етапів проводилося тестування фізичної підготовленості футболісток обох груп. Результати вихідного та поточного тестування використовувалися для диференціації фізичної підготовки футболісток експериментальної групи згідно індивідуальних профілів їх підготовленості.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз результатів тестування до початку педагогічного експерименту свідчить, що між спортсменками контрольної і експериментальної груп за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості достовірних розбіжностей не було ($p > 0,05$). За рівнем розвитку спеціальної швидкості, рівноваги, загальної та спеціальної витривалості спортсменки контрольної групи дещо переважали спортсменок експериментальної групи. Спортсменки експериментальної групи, у свою чергу, мали незначну перевагу над спортсменками контрольної групи за рівнем розвитку статичної сили згиначів кисті, швидкістю, гнучкістю, швидкісно-силовими якостями, загальними і спеціальними координаційними якостями та за часом проходження відновних процесів. Однак перевага була недостовірною ($p > 0,05$). Лише розбіжності у стрибку в довжину з місця були близькими до достовірних (табл.1)

За окремими показниками (загальна витривалість, швидкісно-силові якості ніг, рівновага та силова витривалість) рівень фізичної підготовленості футболісток обох груп можна вважати високим [2]. Низьким є рівень розвитку гнучкості. Слід зауважити, що нами також зафіксовані великі індивідуальні розбіжності фізичної підготовленості. Наприклад, різниця між максимальним і мінімальним результатом у доланні дистанції 1500 м складає 1хв 27с (від 7хв 30с до 8хв 57с). У вкиданні набивного м'яча двома руками з-за голови різниця склала 4,4 м, у стрибку в довжину з місця – 40 см, ударі по м'ячу сильнішою ногою на дальність – 14 м. Ці результати свідчать про неоднорідність груп початкової спортивної підготовки. Отже результати попереднього педагогічного тестування підтвердили потребу у застосуванні диференційованої методики розвитку фізичних якостей.

За час першого етапу педагогічного експерименту (табл.2) відбулись позитивні зміни за усіма досліджуваними показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості, але темпи їх приросту були різні (від 0,5–0,6% до 34,0–35,0%).

За показниками загальної фізичної підготовленості найбільших темпів приросту як в контрольній, так і в експериментальній групах було досягнуто у вправі на рівновагу – 22,0% і 31,6% відповідно. У вправі на гнучкість приріст склав 21,0%(КГ) і 20,0%(ЕК), що зумовлено низьким вихідним рівнем та динамікою біологічного розвитку. Так рухливість суглобів хребта зростає до 14 років, і її високі темпи природного приросту спостерігаються з 7 до 8, з 10 до 11 та з 12 до 14 років. Також гнучкість найбільш швидко піддається впливу і може досягати 80–85% рухливості у суглобах від їх

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості футболісток
контрольної та експериментальної груп**

(середньозважене арифметичне, стандартне квадратичне відхилення, t-критерій Стьюдента)

НАЗВА ТЕСТУ	Вихідне тестування		Заключне тестування		t _{вих.}	t _{закл.}
	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)		
Кистьова динамометрія сильнішої руки, (кг)	24,5 ± 2,5	24,9 ± 3,1	27,3 ± 2,1	27,9 ± 1,9	0,308	0,834
Стрибок у довжину з місця, (см)	153,8 ± 12,5	161,5 ± 5,9	160,1 ± 11,0	165,9 ± 4,6	2,024	1,907
Стрибок вгору за Абалаквіч, (см)	30,2 ± 4,6	31,1 ± 4,2	31,9 ± 3,6	35,4 ± 2,5	0,556	2,844
Біг 60м, (с)	10,9 ± 0,4	10,6 ± 0,4	10,7 ± 0,4	10,4 ± 0,4	1,434	1,954
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30с, (к-сть строб)	21,5 ± 2,2	21,5 ± 2,00	23,6 ± 1,8	25,0 ± 1,0	0,081	2,564
Біг 150м, (с)	484,0 ± 20,0	486,0 ± 18,0	481,0 ± 18,0	480,0 ± 14,0	1,288	0,720
Гарвардський степ-тест, (вдх/хв)	69,2 ± 6,7	71,1 ± 7,4	72,1 ± 6,3	77,8 ± 6,1	0,719	2,417
Піднім. тулуба вперед із положення сидячи, (см)	3,7 ± 4,2	4,1 ± 4,3	5,5 ± 3,6	7,1 ± 3,0	0,296	1,288
Біг "еліпсою", (с)	30,0 ± 0,7	29,9 ± 0,8	29,7 ± 0,6	29,6 ± 0,5	0,506	0,541
Тест "Оламінго", (к-сть строб упродовж 60с)	3,5 ± 1,5	4,4 ± 1,6	2,7 ± 1,2	2,9 ± 1,0	1,463	0,446
Виснаження набивного м'яча вагою 1кг двома руками з-за голови, (м)	6,4 ± 1,3	6,5 ± 0,9	6,6 ± 1,2	7,0 ± 0,6	0,250	0,954
Удар по м'ячу сильнішою ногою на дальність, (м)	21,4 ± 4,6	23,3 ± 4,3	22,7 ± 4,2	26,7 ± 2,2	1,133	3,154
Біг 30м з веденням м'яча, (с)	8,4 ± 0,4	8,6 ± 0,5	8,3 ± 0,4	8,3 ± 0,3	0,698	0,058
Біг 5*30м з веденням м'яча, (с)	50,5 ± 4,9	51,5 ± 3,9	49,7 ± 4,2	49,4 ± 2,3	0,543	0,281
Піднімання м'ячем лівою і правою ногами, (к-сть раз)	4,0 ± 1,0	4,4 ± 1,7	6,5 ± 1,3	7,8 ± 0,9	0,787	3,033

Примітка: 1) Показники загальної (1-10) і спеціальної (11-15) фізичної підготовленості; 2) ймовірність розбіжностей $p \leq 0,05$, при $t = 2,048$.

...ного потенціалу за 3–4 місяці щоденних занять [5,7,13]. Окрім рухливості у футболісток достатньо виражені зміни відбулись в показниках кистьової динамометрії (4,3%-КГ і 7,4%-ЕГ), піднімання тулуба з положення лежачи за 30с (4,6%-КГ і 7,6%-ЕГ). Також значних темпів приросту було досягнуто в ударах по м'ячу сильнішою ногою на дальність (3,2%-КГ і 7,4%-ЕГ). У бігу 5*30м з веденням м'яча було зафіксовано найвищі темпи приросту серед показників спеціальної фізичної підготовленості (1,1%-КГ і 2,1%-ЕГ).

Результати тестування після другого етапу педагогічного експерименту свідчать, що у футболісток обох груп відбулись подальші позитивні зміни. При цьому міжгрупові темпи приросту, як і на першому етапі, були різними. Так, найвищих темпів приросту за показниками загальної фізичної підготовленості, як

Темпи приросту (%) показників фізичної підготовленості футболісток
контрольної та експериментальної груп

№ в/п	НАЗВА ТЕСТУ	1-й етап		2-й етап		За час експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1.	Кистьова динамометрія сильнішої руки, (кг)	2,1	5,3	2,0	3,7	4,1	9,0
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	0,5	0,9	0,3	0,5	0,8	1,4
3.	Стрибок вгору за Абалаковим, (см)	4,6	7,6	4,8	7,4	9,4	15,0
4.	Біг 60 м, (с)	6,3	7,4	4,5	4,0	10,8	11,4
5.	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, (к-сть разів)	2,7	2,0	1,3	2,7	4,0	4,7
6.	Біг 1500 м, (с)	3,3	7,4	2,2	4,9	5,5	12,3
7.	Гарвардський степ-тест, (індекс)	0,8	1,0	0,7	0,9	1,5	1,9
8.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, (см)	0,5	0,6	0,8	1,2	1,3	1,8
9.	Біг "ялинкою", (с)	22,0	31,6	3,6	10,4	25,6	42,0
10.	Тест „Фламінго”, (к-сть спроб упродовж 60 с)	21,0	20,0	18,0	33,6	39,0	53,6
11.	Вкидання набивного м'яча масою 1кг двома руками з-за голови, (м)	1,6	4,5	1,5	2,9	3,1	7,4
12.	Удар по м'ячу сильнішою ногою на дальність, (м)	3,2	7,4	2,6	6,2	5,9	13,6
13.	Біг 30м з веденням м'яча, (с)	1,2	2,2	0,7	1,5	1,9	3,7
14.	Біг 5×30м з веденням м'яча, (с)	35,0	34,0	13,0	21,0	48,0	55,0
15.	Жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, (к-сть раз)	1,1	2,1	0,6	2,1	1,7	4,2

Примітка: Показники загальної (1-10) і спеціальної (11-15) фізичної підготовленості

і на першому етапі, було досягнуто у вправах на гнучкість (18,0%-КГ і 33,6%-ЕГ), рівновагу (3,6%-КГ і 10,4%-ЕГ), піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (4,8%-КГ і 7,4%-ЕГ). Найнижчі темпи приросту тренуваності спостерігалися у бігу на 1500 м. Також низькі темпи приросту було зафіксовано у вправах – біг 60 м (0,7%-КГ і 1,0%-ЕГ) та біг „ялинкою” (1,2%-КГ і 1,3%-ЕГ). Це можна пояснити відносно високим рівнем розвитку цих якостей, а також тим, що вони у меншій мірі піддаються розвитку, ніж гнучкість та сила [2,5,7,13]. Стосовно показників спеціальної фізичної підготовленості, як і після першого етапу, найвищі темпи приросту були у жонглюванні м'ячем ногами (13%-КГ і 21%-ЕГ), а найнижчі – у бігу на 30 м з веденням м'яча (0,7%-КГ і 1,5%-ЕГ). Це цілком логічно, оскільки швидкісні якості одні з найбільш консервативних [5,6,7 та інші].

За абсолютними показниками фізичної підготовленості по закінченні педагогічного експерименту футболістки ЕГ в тринадцяти тестах мали вищі результати, ніж їх однолітки з КГ (табл.1). При цьому у п'яти з них розбіжності були достовірними ($p < 0,05-0,01$). Ще за двома показниками (стрибок у довжину з місця і біг на 60 м) розбіжності були близькими до достовірних. Спортсменки КГ мали суттєву перевагу ($p < 0,05$) над спортсменками ЕГ лише за одним показником із п'ятнадцяти (тест „фламінго”). В бігу на 30 м з веденням м'яча середньогрупові результати виявилися ідентичними (8,3 с).

Отже, отримані дані дозволяють стверджувати, що обидві програми фізичної підготовки сприяли розвиткові тренуваності. Це пояснюється тісним позитивним зв'язком та широким переносом фізичних якостей у дитячому і підлітковому віці [5,7,13]. Проте програма диференційованої фізичної підготовки виявилась більш ефективною, про що свідчать достовірні розбіжності на користь спортсменок експериментальної групи в кінці педагогічного експерименту.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що до цього часу не обґрунтовано методику фізичної підготовки футболісток груп початкової підготовки ДЮСШ.
2. У тренуванні футболісток груп початкової підготовки як комплексна, так і диференційована програми розвитку фізичних якостей дали позитивний тренувальний ефект.
3. Застосування програми диференційованого розвитку фізичних якостей сприяло досягненню більш високих темпів приросту тренуваності за більшістю показників фізичної підготовленості юних футболісток.
4. Для підтвердження або спростування отриманих результатів доцільно провести більш тривалий педагогічний експеримент.

Література

1. Андреев С.Н., Герлицын В.Н. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №4. – С.27-28.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості і населення України // Фізична культура і спорт: Інформаційний вісник Управління освіти Львівської облдержадміністрації. – Львів, 1996. – №7. – С.11-36.
3. Грандров Г.Л., Сальников В.А. Индивидуальность в динамике развития двигательных способностей у юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №5. – С.30-31.
4. Грандров Г.Л. Взаимосвязь развития двигательных качеств и умений с учетом психологических особенностей юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №8. – С.30-31.
5. Далець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – К.: Олимпийская литература. –1999. – 317с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература . – 1997. – 584с.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.:Олімпійська література. – 2001. –438с.
9. Сергиенко Л., Селезньова Т., Л. Кметь, Нам С. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №1. – С.47-53.
10. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание. – 1987. – 96с.
11. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олімпійська література. – 1997. – 286с.

12. Сучилин А.А., Лаптев А.П. Система комплексного контроля для управления подготовкой юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1978. – №10. – С.43-46.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт. – 1980. – 255с.
14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования под. общ. ред. С.Н. Андреева. – М. – 1986. – 261с.
15. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 105с.

DIFFERENTIATION OF PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG GIRLS- FOOTBALLERS IN GROUPS OF INITIAL PREPARATION OF CHILD-YOUTH SPORTING SCHOOL

Myhaylo LYNETS, Oleg KROPYVNYTSKYJ

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The efficiency of the methods of complex and differentiated development of physical capacities of girls-footballers in training groups of child-youth sporting school has been investigated.

Key words: junior girls-footballers, initial preparation groups, differentiation of physical training

ПРО ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОГУЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Надія ГРАБИК

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Актуальність. Могул – складнокоординаційний вид спорту, а спортивний результат могулістів значною мірою залежить від їх технічної підготовки, яка починається з перших років занять могулом і триває впродовж всієї спортивної кар'єри. На думку фахівців з фрістайлу найефективнішим шляхом удосконалення технічної майстерності могулістів є розвиток їх координаційних здібностей (КЗ). КЗ є проявом здатності керувати власними рухами, їх основними характеристиками. Проходження траси та виконання могульних стрибків вимагає від спортсмена координації рухів, тонкого м'язового відчуття, точності просторової орієнтації, відчуття ритму, які визначають рівень розвитку КЗ могуліста.

Наші спостереження та практичний досвід роботи в ДЮСШ показали, що у навчально-тренувальному процесі могулістів-початківців недостатньо уваги приділяється формуванню вмінь керувати власними руховими діями, їх основними характеристиками.