

УДК 796.332-053.67-044.337 (045)

Ремзі І. В., кандидат педагогічних наук, доцент

Аксенов Д. В., викладач

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглянуті питання, пов'язані із з'ясуванням та експериментальному обґрунтуванні впливу футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Педагогічний експеримент проходив протягом 6 місяців (з жовтня 2017 р. по березень 2018 р.) та охоплював перехідний і підготовчий періоди підготовки. Програма педагогічного експерименту включала вивчення вихідного і кінцевого рівнів фізичної підготовленості футболістів, а потім їх порівняльний аналіз. Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей юних футболістів. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Адже регулярні заняття цим видом спорту призводять до тенденції зростання показників тестів.

Ключові слова: футбол, розвиток фізичних якостей, перехідний і підготовчий періоди підготовки, юні футболісти.

Ремзи И. В., Аксенов Д. В. Усовершенствование процесса развития физических качеств юных футболистов.

В статье рассмотрены вопросы, связанные с выяснением и экспериментальном обосновании влияния футбола на развитие физических качеств юных футболистов. Педагогический эксперимент проходил 6 месяцев (с октября 2017 г. по март 2018 г.) и охватывал переходный и подготовительный периоды подготовки. Программа педагогического эксперимента включала изучение исходного и конечного уровня физической подготовленности футболистов, а потом их сравнительный анализ.

Педагогическое тестирование проводилось с целью оценки уровня развития физических качеств юных футболистов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о позитивном влиянии футбола на развитие физических качеств юных футболистов. Потому что регулярные занятия этим видом спорта приводят к тенденции увеличения показателей тестов.

Ключевые слова: футбол, развитие физических качеств, переходный и подготовительный периоды подготовки, юные футболисты.

Ramsey I. V., Aksyonov D. V. Improving the development of the physical qualities of young football players.

The article deals with the issues related to the clarification and experimental justification of the influence of football on the development of the physical qualities of young football players. The pedagogical experiment was held for 6 months (from October 2017 to March 2018) and covered the transitional and preparatory periods of training. The program of the pedagogical experiment included the study of the initial and final level of physical fitness of players, and then their comparative analysis. Pedagogical testing was conducted to assess the level of development of physical qualities of young football players. The results of the study indicate a positive impact of football on the development of physical qualities of young players. Because regular practice of this sport leads to an increase in test scores.

Keywords: football, the development of physical qualities, the transitional and preparatory periods of training, young football players.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день футбол є найпопулярнішою грою у світі, а отже будь-які питання, що стосуються цього виду спорту, беззаперечно стають актуальними. Тим більш, якщо це питання щодо розвитку дитячо-юнацького футболу.

Мільйони людей різного віку щодня грають у футбол на професійному, аматорському рівні чи просто у дворі [3, 11, 18]. Проте якщо підійти до цього питання з точки зору фахівця фізичної культури, актуальність цієї теми

постає в дещо іншому ракурсі. За наявності того, що ми маємо на даний час, варто зазначити, що якість українського футболу залишає бажати кращого, адже кількість юних футболістів, що виховувалась у рідних стінах і далі заграла на високому рівні дуже мала, звідси велика кількість легіонерів в командах майстрів, тому розвиток футболу в Україні зводиться нанівець і уся праця тренерів-педагогів стає нікому не потрібною [8, 13]. А що є причиною цього? На нашу думку, по-перше, варто розмовляти про якість тренувального процесу в ДЮСШ, а вже потім шукати якісь інші причини. Варто чітко формулюючи малюнок тренувального заняття, приділяти достатню увагу розвитку фізичних якостей майбутніх футболістів. Адже закладене з малих років є фундаментом у подальшому розвитку молодих спортсменів.

Футбол належить до видів спорту, найбільшою мірою сприяючих різносторонньому фізичному розвитку людини і що в той же час пред'являють його організму виключно високі вимоги [1, 22]. Сучасний рівень розвитку футболу пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією із сторін якої є розвиток фізичних якостей [4, 15].

У ряді видів спорту, у тому числі у футболі, методика виховання здібностей потребує подальшого вдосконалення [6, 14]. В процесі тренування у футболістів розвиваються складні і всілякі рухові навички. Характерна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навички і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття футболістів [2, 16, 17]. Виконання придбаних рухових навичок пов'язане зі швидким переміщенням м'яча і гравців на полі. У зв'язку з цим провідне місце у футболістів займає зорова аферентна система [9, 23]. Одночасно відбувається безперервне формування і вдосконалення умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами; значно розширюються функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, удосконалюються координаційні і адаптаційні здібності [7, 12, 19].

Слід також відмітити, що фізичні якості і рухові навички виявляються в грі в тісному взаємозв'язку з тонкою координацією рухів, швидкою реакцією, розвиненим мисленням, великою емоційністю. Гра у футбол пов'язана з необхідністю підтримувати високу працездатність впродовж довгого часу і виконувати часом роботу максимальної інтенсивності на фоні значного загального стомлення, а також вимагає високої стійкості у взаємозв'язку функціональних систем. Тому технічні і тактичні уміння футболістів виявляються в грі з належною ефективністю лише на фоні високого рівня їх фізичної підготовленості [5, 10, 20, 21].

Мета нашого дослідження полягала у з'ясуванні та експериментальному обґрунтуванні впливу футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Вивчити і узагальнити спеціальну і науково-методичну літературу.
2. Провести педагогічне тестування юних футболістів.
3. Провести порівняльний аналіз результатів тестів, що пропонувалися на початку та в кінці експерименту.
4. З'ясувати вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; анкетування, бесіда, опитування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічний експеримент був організований в рамках навчально-тренувального процесу юних футболістів ДЮСШ «Восток» м. Харкова протягом 6 місяців (з жовтня 2017 р. по березень 2018 р.) Програма педагогічного експерименту включала вивчення вихідного і кінцевого рівнів фізичної підготовленості футболістів, а

потім їх порівняльний аналіз. Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей за наступною програмою:

1. Біг 30 м. Для оцінки швидкісних якостей визначався час пробіжки 30 м. Давалося 2 спроби, вибирався кращий результат.

2. Стрибок у довжину з місця. Для оцінки швидкісно-силових якостей вимірювалася довжина стрибка з місця поштовхом двох ніг. Записувався кращий результат з двох спроб.

3. Жонглювання м'ячем. Футболіст за сигналом починав жонглювати м'ячем поперемінно правою і лівою ногами впродовж однієї хвилини.

4. Біг 7x50 м. Для оцінки спеціальної швидкісної витривалості використовувався «човниковий біг 7x50 м». Фіксувався час, за який пробіг футболіст сім 50-метрових відрізків з ривково-гальмівними діями, при цьому опорна нога ставилася за лінію старту і фінішу. Футболіст починав рух з високого старту по сигналу тренера.

5. Тест Купера. Для оцінки загальної витривалості визначалася відстань, яку пробігає футболіст за 12 хвилин бігу по 400- метровій доріжці.

6. Підтягування. Тест проводився у приміщенні на високій перекладині.

Зважаючи на те, що наш експеримент проходив з жовтня по березень, ми захопили перехідний і підготовчий періоди підготовки.

Перехідний період для кожного гравця футбольної команди має бути строго індивідуальним, хоча продовжується він не більше двох місяців. Завданням цього періоду є активне перемикання тренувального навантаження при збереженні досягнутого рівня технічної і фізичної підготовки. Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень. Інтенсивність занять невелика, і заняття по своїй спрямованості носять розвантажувальний характер. Вживані засоби – в основному ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч), стрибки і стрибкові вправи, біг невеликої інтенсивності на відрізках 150 - 300 м, кроси, плавання і ін., які вносять різноманітність, відволікають

від спеціалізованого тренування і в той же час забезпечують збереження хорошого рівня фізичної підготовленості і загальної тренуваності.

Завдання підготовчого періоду полягають в підвищенні функціональних можливостей юних футболістів і розвитку таких якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість у вдосконаленні техніки поводження з м'ячем. Інтенсивність навантаження в цей час невелика. Вживані засоби мають бути досить багатообразні. Тут широко застосовуються:

1. Кросовий і повільний біг в залі, манежі і на вулиці.
2. Змінний і повторний біг на відрізках від 60 до 300 м.
3. Прискорення на відрізках до 150 м.
4. Стрибки у висоту, у довжину, а також стрибкові вправи.
5. Низькі старты на 20, 30, 40, 50, 60, 80 і 100 м упівсили.
6. Вправи з гумовими амортизаторами.
7. Вправи зі штангою і набивними м'ячами.
8. Вправи з партнером.
9. Акробатичні вправи.
10. Кругове тренування.

Для юних футболістів в цей період рекомендується проводити не менше 5 тренувань на тиждень.

Під час нашого дослідження зразковий план тренування мав такий вигляд:

1-й день. Розминка в змінному темпі або гра у футбол – 25 - 30 хв. Спеціальні вправи з м'ячем (передачі, удари по воротах). Вправи зі штангою – вага 30 - 45 кг, 12 - 15 підходів. Повторний біг: 3 – 6 x 400 м або 5 - 8 x 300 м (58,0 - 65,0 і 43,0 - 47,0).

2-й день. Розминка. Біг з високим підніманням стегон – 5 x 100 м, 2 - 3 серії. Біг з низького старту – 6 x 45 м. Вправи з м'ячем на швидкість. Метання набивного м'яча – 25 - 45 разів.

3-й день. Гра у футбол – 30 - 60 хв. Вправи для розвитку гнучкості. Стрибкові вправи.

4-й день. Розминка. Гра у футбол – 20 - 40 хв. Вправи зі штангою (вага штанги 40 - 50 кг) – 8 - 10 підходів. Повторний біг - 300 - 400 - 500 - 600 - 500 - 400 - 300 м (48,0 - 51,0, 63,0 - 68,0, 1,25 - 1,35, 1,45 - 1,50, 1,25 - 1,30, 68,0 - 70,0, 46,0 - 47,0).

5-й день. Розминка із змінним бігом – 10 x 120 - 150 м, через 150 м повільного бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Біг з високим підніманням стегон - 5x100 м, 1-3 серії. Метання набивного м'яча – 35 - 60 разів. Виконувати серіями по 10 - 15 кидків. Повторний біг 10 x 300 м через 4 хв. відпочинку.

6-й день. Гра у футбол – 60 - 70 хв. Вправи з м'ячем – 30 хв.

7-й день. Відпочинок.

Наш експеримент мав на меті з'ясувати, як футбол впливає на розвиток фізичних якостей футболістів. Для цього ми мали порівняти дані тестів, що пропонувалися перед початком дослідження і в кінці його. Саме з цією метою ми провели тестування у жовтні. Результати попереднього тестування юних футболістів представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати попереднього тестування юних футболістів

Тести	Показники		
	Мінімальні	Максимальні	Середні
1. Біг 30 м (с)	4,3	4,1	4,2
2. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (м)	2,50	2,66	2,58
3. Жонгливання м'ячем за 1 хв.	63	71	67
4. Біг 7x50 м (с)	66	64,5	65,2
5. Тест Купера (м)	2850	3125	2980
6. Підтягування	9	16	13

З усієї групи ми брали максимальні, мінімальні показники та знаходили середні для підведення підсумків. За такою схемою ми працювали і на

кінцевому етапі нашого дослідження у березні. Результати заключного тестування юних футболістів представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати заключного тестування юних футболістів

Тести	Показники		
	Мінімальні	Максимальні	Середні
1. Біг 30 м (с)	4,1	3,9	4,0
2. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (м)	2,55	2,70	2,63
3. Жонгливання м'ячем за 1 хв.	69	74	72
4. Біг 7х50 м (с)	63	59	61
5. Тест Купера (м)	3150	3250	3200
6. Підтягування	13	17	15

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про те, що футболісти, які протягом 6 місяців систематично виконували фізичні вправи направлені на розвиток фізичних якостей, мають вищі кінцеві показники фізичного стану у порівнянні із своїми показниками на початку дослідження, а саме:

1. Середні показники бігу на 30м покращали на 0,2 с (з 4,2 с до 4,0 с).
2. Середні показники стрибка у довжину з місця збільшилися на 0,05 м (з 2,58 м до 2,63 м).
3. Середні показники жонгливання м'ячем збільшилися на 5 р. (з 67 р. до 72 р.).
4. Середні показники бігу 7х50 м покращали на 4,2 с з 65,2 с до 61 с).
5. Середні показники бігу за 12 хвилин покращали на 220 м (з 2980 м до 3200 м).
6. Середні показники підтягування збільшилися на 2 р. (з 13 до 15).

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Адже регулярні

заняття цим видом спорту призводять до тенденції зростання показників тестів.

Середні показники тестів на початку та у кінці дослідження представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Середні показники тестів на початку та у кінці дослідження

Тести	Середні показники на початку дослідження	Середні показники у кінці дослідження
1. Біг 30 м (с)	4,2	4,0
2. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (м)	2,58	2,63
3. Жонглювання м'ячем за 1 хв.	67	72
4. Біг 7х50 м (с)	65,2	61
5. Тест Купера (м)	2980	3200
6. Підтягування	13	15

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Розвиток фізичних якостей футболістів у дитячому віці має велике значення. Адже закладене з малого супроводжуватиме протягом усього життя.

Варто також знати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей та пам'ятати, що деякі з якостей, таких як швидкість, спритність багато в чому залежать від послідовності та природних даних. І в залежності від цього, будувати тренувальне заняття та навантаження для нього.

2. На підставі проведеного дослідження ми з'ясували, що вплив футболу на розвиток фізичних якостей величезний. Гравці, які систематично використовують фізичні вправи, направлені на розвиток фізичних якостей, мають вищі показники фізичного стану у порівнянні із своїми показниками раніше.

3. Для подальших занять футболом дуже важливий розвиток фізичних якостей у дитинстві. Фундамент, закладений у юному віці визначатиме на якому рівні гратимуть ваші вихованці. Саме тому, тренерам-педагогам у

ДЮСШ максимальну увагу слід приділяти розвитку фізичних якостей юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку комплексів вправ для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили і швидкісно-силових якостей. Проблема оптимізації тренувального процесу юних футболістів потребує подальшого аналізу і дослідження.

Використана література

1. Арестов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М. : ГЦОЛИФК, 2010. – 130 с.
2. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А. П. Герасименко. – Волгоград, ВГАФК, 2012. – 215 с.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 170 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 250 с.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов : Пер. Со словацк. / Л. Качани, Л. Горский. – И. : Физкультура и спорт, 2014. – 245 с.
6. Коробейник А. В. Футбол : Самоучитель игры / А. В. Коробейник. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 140 с.
7. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. – М. : Астрель : АСТ, 2011. – 70 с.
8. Макаренко В. Т., Выжгин В. А. Управление физической подготовкой юных футболистов : метод, реком. / В. Т. Макаренко, В. А. Выжгин. – М., 2015. – 41 с.
9. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов : метод. реком. / Сост. М. А. Годик и др. – М., 2013. – 38 с.
10. Осташев П. А. Прогнозирование способностей футболиста / П. А. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 96 с.

11. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В. И. Козловского. М. : Физкультура и спорт, 2017. – 173 с.
12. Юный футболист / Под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сугилина : Учебное пособие для тренеров. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 225 с.
13. Berger I. Die Struktur des Trainingsprozesses / I. Berger // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 2014. – P. 426-431.
14. Borde A. Beweglichkeit als Leistungsvoraussetzung / A. Borde // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 2016. – P. 146-156.
15. Hampe D. Die Trainingseinheit / D. Hampe // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverleg, 2014. – P. 431-436.
16. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions / D. Harre // Principles of Sport Training. – Berlin : Sportverleg, 2012. – P. 216-227.
17. Martin D. Handburch Trainingslehre / D. Martin. – Schornorf : Hofmann, 2011. – P. 172-213.
18. Platonov V. N. Actividad fisica / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 2012. – 313 p.
19. Platonov V. N., Fesenko S. L. Los sistemas de entremamiento de los mayores nadadores del mundo / V. N. Platonov, S. L. Fesenko. – Barcelona : Paidotribo, 2013. – 356 p.
20. Sale D. G. Neural adaptation to strength training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 2017. – P. 249-265.
21. Schnabel G. Fundamentals and methods for the development of technique in sport / G. Schnabel // Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag, 2014. – P. 159-176.
22. Schroder W. Fundamentals and methods of strength training / W. Schroder // Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag, 2015. – P. 108-124.
23. Wilmore I. H., Costill P. L. Physiology of sport and exercise / I. H. Wilmore, P.L. Costill. – Champaign ; Illinois : Human Kenetics, 2012. – 549 p.

Відомості про авторів:

1. Ремзі Ірина Владленівна – кандидат педагогічних наук, доцент;
Аксьонов Дмитро Володимирович – викладач.
Харківська гуманітарно-педагогічна академія.
2. Ремзи Ирина Владленовна – кандидат педагогических наук, доцент;
Аксенов Дмитрий Владимирович – преподаватель.
Харьковская гуманитарно-педагогическая академия
3. Ramsey Irina Vladlenovna – candidate of pedagogical science, senior lecturer;
Aksynov Dmitriy Vladimirovich – teacher.
Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy.

Почтовый адрес: 61072, г. Харьков,

ул. Тобольская, 52 кв. 23

Ремзи Ирина Владленовна

конт. тел.: (067) 38-542-52