

ОСОБЛИВОСТІ РІЗНОВИДІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ДУБЛЮЮЧИХ СКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

Постановка проблеми. На думку А. В. Дулібського [1], І. Г. Максименка [4] необхідність більш детального дослідження закономірностей побудови тренувального процесу футболістів на сучасному етапі викликана з одного боку зміною загальної структури побудови річного циклу тренування у зв'язку з переходом на проведення змагань за схемою осінь – весна, з іншого – значним збільшенням інтенсифікації тренувального процесу, що обумовлено більш скороченими термінами підготовки до основних змагань.

Саме тому не викликає сумнівів актуальність дослідження показників фізичної і технічної підготовленості футболістів резервних команд у річному циклі тренувань.

Постановка завдань дослідження. Завданням дослідження було виявити особливості фізичної і технічної підготовленості футболістів резервних команд у підготовчому періоді річного циклу тренувань.

Методи та організація досліджень. Тестування фізичної підготовленості футболістів проводили у вправах: біг 20 м з ходу, кистьова динамометрія, Човниковий біг 6*30 м, Стрибок в довжину з місця, модифікований тест Купера. Технічна підготовленість досліджувалась за допомогою вправ: ведення м'яча 20 м, удар по воротам на точність, вкидання м'яча, удари м'яча на дальність, жонгливання та комплексна вправа футболіста. В дослідженнях взяли участь 42 футболіста 16-18 років резервних команд ФК «Черкаський Дніпро» м. Черкаси (І ліга) та ФК «Карпати» м. Львів (Прем'єр-Ліга).

Результати дослідження та їх обговорення. Показник швидкості у тесті 20 м з ходу у футболістів обох клубів покращився в порівнянні з перехідним періодом на 0,1 с ($p < 0,05$). При цьому, істотної різниці між футболістами двох тестованих груп не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 1.).

Таблиця 1

Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів резервних команд в підготовчому періоді річного циклу тренувань, ($\pm S$)

Тестова вправа	Футболісти «Черкаський Дніпро», (n=20)	Футболісти ФК «Карпати», (n=22)
Фізична підготовленість		
Біг 20 м з ходу, с	2,9 \pm 0,04	2,9 \pm 0,04
Човниковий біг 6*30 м	36,1 \pm 0,1*	33,8 \pm 0,2
Стрибок в довжину, см	217,4 \pm 2,45	214,2 \pm 2,32
Тест Купера, м	1300,20 \pm 17,39*	1510,22 \pm 14,27
Кистьова динамометрія, (кг)	40,87 \pm 0,2	41,2 \pm 0,2
Технічна підготовленість		
Ведення м'яча 20 м	5,1 \pm 0,04	5,1 \pm 0,03
Човниковий біг з м'ячем, с	30,32 \pm 0,2*	28,1 \pm 0,1
Вкидання м'яча, м	24,11 \pm 0,1	25,64 \pm 0,1
Удар на дальність, м	62,36 \pm 0,4	63,44 \pm 0,3
Жонгливання, с	208,21 \pm 1,9	220,85 \pm 1,3

Примітка. * $p < 0,05$ – порівняно з футболістами ФК «Карпати»

Результати у вправі «Човниковий біг 6*30», яка характеризує спеціальну витривалість, виявили перевагу футболістів «Карпат» на 3,7 с ($p < 0,05$).

Тестування швидко-силових здібностей у вправі «Стрибок в довжину з місця» навпаки – показало іншу тенденцію. При зростанні результатів у обох командах, темпи цих змін були вищими у черкаських футболістів. Це і дозволило зменшити різницю показників до 3,2 см і навіть перевищити середній результат львів'ян ($p < 0,05$).

Такі відмінності можуть вказувати на великий об'єм вправ швидко-силового характеру в поєднанні з технічною підготовкою в підготовчому періоді макроциклу.

Результати модифікованого тесту Купера показали значне зростання рівня загальної витривалості у всіх футболістів, хоча дублери ФК «Карпати» зуміли продемонструвати значно вищий показник, ніж однолітки з «Черкаського Дніпра». Різниця показників, в порівнянні з перехідним етапом річного циклу тренувань, зросла і склала 210,02 м ($p < 0,05$).

Тестування силових здібностей м'язів рук вказало на поступове зростання результатів і відсутність достовірних відмінностей між показниками обох резервних команд ($p > 0,05$).

Аналізуючи відмінності технічної підготовленості футболістів різних резервних команд в підготовчому періоді встановили, що результати ведення м'яча покращились на 0,1 с ($p < 0,05$), з відсутністю достовірних відмінностей між двома тестованими групами ($p > 0,05$).

Також, значно зросли показники човникового бігу з м'ячем у футболістів обох команд – вправи, що відповідає структурі ігрової діяльності футболістів ($p > 0,05$).

У трьох наступних проявах технічної підготовленості футболісти ФК «Карпати» переважали за показниками тестування черкаських футболістів, проте статистично ці відмінності не підтверджені ($p > 0,05$).

Аналізуючи результати виконання комплексної вправи у підготовчому періоді, слід відзначити одні з найвищих темпів приростів показників серед інших тестових вправ (табл. 2.).

В підготовчому періоді різниця швидкості виконання вправи склала 2,1 с на користь львівських футболістів ($p < 0,05$).

Різниця у кількості влучань становила у підготовчому періоді 1,4 влучання з перевагою футболістів ФК «Карпати» ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Виконання комплексної вправи футболістів резервних команд в підготовчому періоді річного циклу тренувань, ($\pm S$)

Комплексна вправа футболіста	Футболісти «Черкаський Дніпро», (n=20)	Футболісти ФК «Карпати», (n=22)
Час виконання, с	15,2 \pm 0,04*	13,1 \pm 0,04
Кількість влучань, p	4,7 \pm 0,01*	6,1 \pm 0,02
Оцінка, бали	7,7 \pm 0,01*	8,8 \pm 0,01

Примітка. * $p < 0,05$ – порівняно з футболістами ФК «Карпати»

Відповідно, якісний показник виконання комплексної вправи, який визначався методом експертних оцінок був вищим у гравців резерву «Карпат», в порівнянні з черкаськими футболістами на 1,1 бал ($p < 0,05$).

Висновки. У результаті досліджень виявили, що в підготовчому періоді у львівських футболістів зафіксовані достовірно вищі, ніж у черкаських дублерів, показники у тестах «Човниковий біг з м'ячем та без м'яча», «Модифікований тест Купера» та «Комплексна вправа футболіста». Тобто перевага футболістів резервного складу команди Прем'єр-Ліги зафіксована у вправах, які відображають специфічне навантаження футболіста – анаеробний режим навантажень, швидко-силова робота та комплексні вправи техніко-тактичного характеру. Такі відмінності між тестованими групами можуть бути результатом особливостей структури тренувального процесу у команді Прем'єр-Ліги, який спрямований на розвиток швидкісної роботи з м'ячем та різновидів витривалості.

Список використаної літератури:

1. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 5-7.
2. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 210 с.
3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 – „Олімпійський і професійний спорт” / В. М. Костюкевич. – Київ, 2012. – 44 с.

4. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у ігрових видах спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» / І. Г. Максименко. – Київ, 2011. – 43 с.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Супрунович В. О.

Я. А. Бублій

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА ВІКОМ 15-16 РОКІВ

Розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно і гетерохронно. Кожна якість має свої періоди як прискореного розвитку так і періоди стабілізації і навіть зниження. На сьогодні виявлено загальні вікові і статеві закономірності розвитку рухових якостей. Розглянуто особливості розвитку рухових якостей у дітей які займаються різними видами спорту і зокрема штовханням ядра.

Педагогічні спостереження та експеримент були проведені на базі Черкаської ОСДЮСШОР та загальноосвітньої школи міста Черкаси №7 з вересня 2018 року по квітень 2019 року. В експерименті були задіяні штовхальники ядра команди «ОСДЮСШОР – Черкаси» у кількості 17 осіб та учні 10-х класів ЗОШ №7 в кількості 17 осіб. Таким чином штовхальники ядра, які тренуються перший рік, склали експериментальну групу, а учні ЗОШ №7 – контрольну. І контрольну і експериментальну групи склали виключно хлопці. В контрольній групі ми відбирали хлопців, які не займаються ні в яких секціях, а фізичне навантаження отримують на уроках фізичної культури, або самостійно в позаурочний час.

Педагогічний експеримент проводився в два етапи: у вересні 2018 року нами було визначено показники розвитку рухових якостей у штовхальників ядра та учнів. На другому етапі, в квітні 2019 року, ми повторно оцінили показники рухової активності у штовхальників ядра та учнів і порівнявши отримані дані визначили динаміку розвитку їх рухових якостей.

Педагогічний експеримент включав в себе тести для виявлення розвитку рухових якостей штовхальників ядра та учнів, а саме:

1. Для визначення швидкісно-силових показників: Метання ядра двома руками перед собою;

2. Для визначення рівня швидкості – біг 60 метрів;

3. Дослідження пригучості: Стрибок в довжину з місця;

4. Тест „Рухливість в кульшовому суглобі” для визначення гнучкості;

5. Дослідження спритності за результатами тесту „Човниковий біг” 4x9.

Використавши данні тести в вересні 2018 року нами був проведений констатувальний етап експерименту. На основі отриманих результатів нами були визначені три рівні сформованості рухових якостей штовхальників ядра та учнів: високий, середній та низький. Рівні визначали на основі Постанови Кабінету Міністрів України №80 від 15 січня 1996 року «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Хоч ця постанова і втратила чинність у 2008 році, але ми вважаємо, що саме ті норми, які були ній викладені сприяли розвитку рухових якостей дітей. Таким чином, результат, який відповідав оцінці 5 балів ми оцінювали як високий рівень, оцінка 4 бали – середній, а 3 бали та нижче – низький рівень.

Провівши констатувальний етап експерименту ми отримали наступні данні:

Таблиця 1

Фізична якість	Констатувальний етап		
	Високий	Середній	Низький
Метання ядра двома руками перед собою;	17,6 (3)	58,9 (10)	23,5 (4)
Біг 60 метрів	29,4 (5)	52,9 (9)	17,6 (3)
Стрибок в довжину з місця	29,4 (5)	47,1 (8)	23,5 (4)
Рухливість в кульшовому суглобі	11,7 (2)	58,9 (10)	29,4 (5)
Човниковий біг 4x9	35,3 (6)	41,2(7)	23,5 (4)
Загалом	23,5 (4)	53,0 (9)	23,5 (4)

Таблиця 2

Динаміка розвитку рухових якостей у юних штовхальників ядра та учнів 10-х класів на формувальному етапі експерименту, % (кількість учнів), (P < 0,05).

Фізична якість	Констатувальний етап			Формувальний етап		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Метання ядра двома руками перед собою;	17,6 (3)	58,9 (10)	23,5 (4)	35,3 (6)	52,9 (9)	11,7 (2)
Біг 60 метрів	29,4 (5)	52,9 (9)	17,6 (3)	41,2 (7)	47,1 (8)	11,7 (2)
Стрибок в довжину з місця	29,4 (5)	47,1 (8)	23,5 (4)	35,3 (6)	47,1 (8)	17,6 (3)
Рухливість в кульшовому суглобі	11,7 (2)	58,9 (10)	29,4 (5)	23,5 (4)	47,1(8)	29,4 (5)
Човниковий біг 4x9	35,3 (6)	41,2 (7)	23,5 (4)	41,2 (7)	47,1 (8)	11,7 (2)
Загалом	23,5 (4)	53,0 (10)	23,5 (4)	35,3 (6)	47,1 (8)	17,6 (3)

Отже, згідно отриманих результатів можна констатувати про позитивну динаміку розвитку рухових якостей як в контрольній, так і в експериментальній групах. Однак, динаміка різних рухових якостей не однакова, що, на нашу думку, пов'язано з співпаданням, або неспівпаданням з сенситивними періодами розвитку певної фізичної якості. Так, найменша динаміка спостерігалась при розвитку гнучкості та спритності. Найбільш позитивна динаміка в експериментальній групі спостерігалась у розвитку сили.

Список використаної літератури:

1. Куколевській Г. М. Фізичне вдосконалення. М.: «Медицина», 1977.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320
3. Завиера-Кох М. Упражнения со штангой в тренировке легкоатлетов / Мартин Завиера-Кох // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 1. – С. 7–25.
4. Мехрикадзе В. В. Толкание ядра : [пособие] / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцев. – Минск : БГУФК, 2010. – 35 с.
5. Кобринский М. Е. Легкая атлетика / [М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников и др.]; под ред. М. Е. Кобринского. – [учеб. для студентов по специальности физ. культура и спорт, 2 е издание]. – Минск : Тесей, 2011. – 334 с.
6. Лях В.І. Рухові особливості школярів: основи теорії та методики розвитку. М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (рухових) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.

Науковий керівник: к.пед.н., старший викладач Нечипоренко Д. А.