

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ

Анотація. У статті представлено дані стосовно фізичної і технічної підготовленості футболістів 13-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій.

Ключові слова: фізична, технічна підготовка юних футболістів, нейродинамічні функції.

Вступ. Гра у футбол характеризується значними психофізіологічними і фізичними навантаженнями на організм футболістів протягом всього ігрового часу. В процесі гри футболістам доводиться максимально швидко оцінювати різні ігрові ситуації, приймати рішення і виконувати необхідні рухові дії спрямовані на їх вирішення [5, 6]. Серед ознак, які можуть визначати рівень підготовленості гравців на думку фахівців є прояви нейродинамічних функцій, а також показники фізичної і технічної підготовки [2, 3].

Мета дослідження – з'ясувати особливості фізичної і технічної підготовленості футболістів 13-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій.

Методи і організація досліджень. У дослідженнях були задіяні юні футболісти віком 13-14 років, які займалися в СДЮСШ „Дніпро-80” м Черкаси.

Дослідження та оцінку властивостей нейродинамічних функцій (ФРНПі СНП) проводили на комп'ютерній системі „Діагност -1” [1]. Мірою ФРНП був час виконання тестового завдання. Чим швидше обстежуваний виконував завдання, пов'язане з диференціацією 120 збудливих і гальмівних подразників, тим вище в нього була ФРНП. Фізичну підготовленість визначали за показниками в тестових завданнях на прояв фізичних здібностей спритності, швидкісних і швидкісно-силових здібностей та витривалості [4]. Рівень технічної підготовленості юних футболістів оцінювали за допомогою контрольних вправ: жонглювання, ведення м'яча і удари по воротам на влучність [5].

Результати дослідження. Визначивши індивідуальні-типологічні властивості футболістів 13-14 років, за показниками функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) провели розподіл на групи: вище середнього – (ВС), середній – (С) та нижче середнього – (НС). У відповідних групах юних спортсменів вивчали і аналізували показники фізичної та технічної підготовленості.

В таблиці 1 предсталені результати юних футболістів з різним рівнем нейродинамічних функцій під час виконання контрольних завдань з фізичної підготовки.

Таблиця 1

Показники в тестових завданнях з фізичної підготовки футболістів 13-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій

Тести ФП	Біг 20 м з ходу, (с)	Човник. біг 6x30 м (с)	Стрибок у довж. з місця, (см)	Вкидання м'яча, (м)	Тест Купера, (м)
Рівні ФРНП					
Вище середнього	3,02±0,12 *	38,7±1,09	205,7±12,6	13,3±1,5	1134,2±75,9
Середній	3,09±0,16	38,9±1,06	201,3±16,3	12,9±1,2	1065,7±83,8
Нижче середнього	3,34±0,16	39,1±0,52	196,7±17,9	12,5±1,3	1003,4±90,6

Примітка: *- достовірність різниць між рівнями ФРНП вище середнього та середнім, $p < 0,05$

З представлених результатів бачимо, що дещо кращими результатами в тестових завданнях з фізичної підготовки характеризувалися футболісти з рівнем ФРНП – вище середнього. Так, вони демонстрували наступні результати: під час бігу 20 м з ходу – $3,02 \pm 0,12$ с, у завданні човниковий біг 6x30 м – $38,7 \pm 1,09$ с, під час стрибків у довжину з місця – $205,7 \pm 12,6$ см, у завданні вкидання м'яча на дальність – $13,3 \pm 1,5$ м, і тест Купера вони виконували з результатом – $1134,2 \pm 125,9$ м.

Футболісти з середнім рівнем прояву індивідуально-типологічних властивостей ЦНС демонстрували дещо нижчі результати. А, найменшими показники в контрольних вправах з фізичної підготовки виявилися у юних спортсменів з рівнем функціональної рухливості нервових процесів нижче середнього. Необхідно зазначити, що за результатами у бігу 20 м з ходу, між групами юних футболістів з рівнем прояву ФРНП – вище середнього і рівнем – нижче середнього, встановлені достовірні відмінності ($p < 0,05$).

У футболістів з різним рівнем прояву нейродинамічних функцій визначали показники з технічної підготовленості (табл. 2).

Як і під час виконання завдань з фізичної підготовки, кращими результатами у більшості тестових вправ з технічної підготовки характеризувалися юні спортсмени з рівнем прояву ФРНП – вище середнього. Так, ведення м'яча 20 м вони виконували за $-5,09 \pm 0,25$ с, а у вправі пов'язаної з жонгливанням м'яча, їх показник становив $-287,5 \pm 20,4$ с. Хлопці з середнім рівнем, і рівнем нижче середнього демонстрували дещо менші результати. На відміну від попередніх тестових завдань, кращі результати у вправі пов'язаної з виконанням ударів на влучність, демонстрували юні футболісти з рівнем ФРНП – нижче середнього.

Таблиця 2

Показники в тестових завданнях з технічної підготовки футболістів 13-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій

Тести ФП	Ведення м'яча 20 м, (с)	Жонгливання м'яча, (с)	Удари по воротах на точність, (влучання)
Рівні ФРНП			
Вище середнього	$5,09 \pm 0,25$	$287,5 \pm 20,4$ * #	$4,93 \pm 1,6$
Середній	$5,1 \pm 0,26$	$102,2 \pm 16,2$	$4,18 \pm 1,8$
Нижче середнього	$5,14 \pm 0,38$	$54,3 \pm 13,7$	$5,3 \pm 2,3$

Примітка: *- достовірність різниць між рівнями ФРНП вище середнього та нижче середнього, # - достовірність різниць між рівнями ФРНП вище середнього та середнім $p < 0,05$

Між групами юних футболістів з різною градацією ФРНП достовірні відмінності результатів виявлені під час виконання завдання пов'язаного із жонгливанням м'яча ($p < 0,05$).

Таким чином встановили, що у юних футболістів з різним рівнем індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної системи показники фізичної і технічної підготовленості дещо відрізнялися. Кращими результатами у більшості контрольних вправ та вищими оцінками під час оцінювання ігрової діяльності характеризувалися юні спортсмени з рівнем прояву ФРНП – вище середнього. За результатами у вправі з фізичної підготовки "Біг 20 м", у вправі з технічної підготовки "Жонгливання м'ячем" між групами футболістів з різним рівнем ФРНП виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$). Що вказує на залежність прояву досліджуваних показників та результативність ігрової діяльності від особливостей прояву нейродинамічних функцій футболістів 13-14 років.

Висновки.

1. В ході досліджень встановили, що футболісти 13-14 років з рівнем прояву індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної системи – вище середнього характеризувалися кращими показниками фізичної технічної підготовленості та оцінками ігрової діяльності.

2. Між групами юних футболістів з різним рівнем ФРНП за результатами у вправі з фізичної підготовки "Біг 20 м", і у вправі з технічної підготовки "Жонгливання м'ячем" виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні показників фізичної і технічної підготовленості і особливостей проявів нейродинамічних функцій футболістів в залежності від їхнього ігрового амплуа.

Список використаної літератури:

1. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М.В. Макаренко. Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України. – Київ, 2007. – 395 с.
2. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258.
3. Лизогуб В.С. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи / В.С. Лизогуб, В.О. Пустовалов, В.О. Супрунович, С.В. Гречуха // Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків, ХДАФК. – 2017. – № 2. С 81-85.
4. Селуянов В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, В.А. Заорова. – М.: „Интеллект”, 2012. – 157 с.
5. Соломонко В.В. Футбол. / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ: Олімпійська література. – 2013. – 287 с.
6. Сучилин А.А. Система подготовки футбольного резерва / А.А. Сучилин. – Волгоград: Смена, 2011. – 164 с.

Науковий керівник: викладач Халявка Р. М.

Д. А. Євець

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ НА ПРИКЛАДІ ВИСТУПІВ ЖІНОЧОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ ЧНУ У ЗМАГАННЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Анотація. У статті представлено дані стосовно ефективності техніко-тактичних дій у захисті гравців жіночої збірної команди ЧНУ з волейболу під час виступів у змаганнях.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, ефективність дій гравців у захисті.

Вступ. Вирішення завдань з технічної і тактичної підготовки досягаються шляхом вдосконалення в техніці виконання ігрових прийомів в межах тактичних дій з багаторазовим виконанням тактичних дій з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки виконання різних ігрових прийомів в різних тактичних взаємодіях [1, 4, 6].

Ефективність інтеграції технічної і тактичної підготовки досягається під впливом виконання трьох типів вправ: перший – виконання прийомів гри в межах тактичних дій (індивідуальних, групових, командних – в нападі, захисті); другий – послідовне виконання різних тактичних дій, увага звертається на правильне виконання технічних прийомів гри; третій – зміни, переключення в тактичних діях різного характеру, що відбуваються за рахунок, високого рівня технічної майстерності гравців, на міцній „технічній” основі. Для всіх вказаних типів реалізації техніко-тактичних дій у волейболі є характерним тривале їх виконання і удосконалення [2, 3, 5].

Мета роботи – зробити аналіз техніко-тактичних дій в захисті гравців жіночої збірної команди ЧНУ під час виступів у змаганнях з волейболу.

Методи і організація досліджень. Дослідження проводилися протягом 2017 – 2018 років під час проведення обласної сапартакіади ВНЗ Черкаської області з волейболу серед жіночих команд. Всього у змаганнях брали участь п'ять команд вищих навчальних закладів Черкащини. Упродовж всіх матчів нами реєструвалися показники техніко-тактичної дій в захисті гравців збірної команди ЧНУ ім. Б. Хмельницького. Так, зокрема фіксувалися, кількість вдалих і невдало виконаних спроб прийому м'яча з подач, нападаючих ударів, блокувань і кількість підстраховок. Після проведеного збору матеріалів, нами були проведені математичні обрахунки та аналіз результатів досліджень.

Результати дослідження. В таблиці 1 представлені результати показники техніко-тактичних дій в захисті гравців збірної жіночої команди ЧНУ з волейболу під час ігор обласної сапартакіади серед команд ВНЗ сезону 2017 – 2018 років.