

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Левченко М. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі сторін якої є силові якості спортсмена. У багатьох видів спорту, зокрема у футболі, методика виховання силової якості потребує подальшого вдосконалення. За даними досліджень, юні футболісти значно поступаються в рівні силової підготовки представникам інших видів спорту. Особливо важливо суттєво підвищити рівень такої підготовки юних футболістів у віці, коли закладаються фундаменти їхньої спортивної майстерності. Зокрема слід звернути увагу, що середній шкільний вік – це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення. У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем. Тому саме середній шкільний вік особливо сприятливий щодо формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей [10].

Відомо, що фізична підготовка футболістів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових й індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був футболіст, він не досягне успіху без хорошої й різнобічної фізичної підготовки. Не досягне успіху й команда, у якої фізична підготовка навіть одного гравця не відповідатиме сучасним стандартам футболу [5, с. 40]. Це можна пояснити наступними чинниками:

– по-перше, тому що в кожному ігровому епізоді кілька футболістів одночасно розв'язують певне ігрове завдання. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за швидкістю, простором й ігровими діями переміщення. І якщо хоча б в одного з них немає відповідних функціональних можливостей, то розв'язати завдання ігрового епізоду не вдасться;

– по-друге, футбол стає все більш атлетичною грою, насиченою активними парними та груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, уникнути небезпечного зіткнення, устояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Тому хороша силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця;

– по-третє, у грі футболіст виконує понад 100 ривків і прискорень переважно на відрізках від 5 до 20 метрів. Випередити на настільки короткій дистанції суперника може тільки гравець, котрий володіє гарною вибуховою силою й швидкісними здібностями.

Високий рівень цих якостей забезпечить виграш часу, отже – виграш простору. Тому хороша силова підготовка – це невід’ємна якість успішного футбольного гравця [8].

Мета дослідження – визначити, на скільки силова підготовка впливає на фізичну підготовленість футболістів.

Завдання роботи:

1. Встановити диференціацію понять «силова підготовка» та «спеціальна силова підготовка».

2. Розкрити поняття «фізичне навантаження спортсмена»;

3. Ознайомитися з різновидами фізичного навантаження спортсменів та визначити їх значення для футболістів.

У нашому науковому доробку використано такі методи: теоретичний аналіз та метод узагальнення літературних джерел для отримання об’єктивних відомостей із проблематики.

Загальна підготовленість спортсменів має такі чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим, в тренувальній, і особливо в змагальній, діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, вони об’єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів. Ступінь включення різноманітних елементів в такий комплекс, їх взаємозв’язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем організму спортсмена, націлених на кінцевий, специфічний для кожного виду спорту і компоненту тренувальної або змагальної діяльності, результат.

Таким чином, кожна зі сторін підготовленості залежить від трьох інших і обумовлюється ними. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов’язаний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. В свою чергу, тактична підготовленість пов’язана із здатністю спортсмена сприймати і оперативно переробляти інформацію, вмінням скласти раціональний тактичний план і знайти ефективні шляхи вирішення рухових завдань в залежності від ситуації,

яка склалася, а це теж визначає рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості та ін. Загальна фізична підготовленість спортсмена характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) та гнучкості.

Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем, розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших – швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а деколи – рівномірним розвитком різних фізичних якостей [8].

Розглянемо окремо поняття загальної силової підготовки. Така підготовка забезпечує загальний фізичний розвиток спортсменів і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Така підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому також покращується здатність спортсменів переносити великі навантаження і ефективно відновлюватись після них [1].

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Опором можуть бути, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори під час взаємодії з нею; сила земного тяжіння, яка дорівнює масі тіла людини, тощо. Збільшення опору потребує більшої сили для його подолання. Виховання силових здібностей сприяє розвитку максимальної сили (важка атлетика, гирьовий спорт, силова акробатика та ін.) і загальному зміцненню опорно-рухового апарату, потрібного для всіх видів спорту (загальна сила) і будівництва тіла (бодібілдинг).

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничним напруженням м'язів і проявляються з відповідною, часто максимальною, потужністю у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не сягає, як правило, граничної величини. Швидкісно-силові здібності проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна й швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину й у висоту з місця й із розбігу, фінальне зусилля під час метання спортивних снарядів тощо). До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і вибухову силу.

Швидка сила характеризується неграничним напруженням м'язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не сягає граничної величини. Вибухова сила вказує на здатність людини,

яка виконує рухові дії, досягати максимальних показників сили за якомога короткий час (наприклад, при низькому старті в пробіжці на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо). До специфічних видів силових здібностей належать силова витривалість і силова спритність.

Силова витривалість – це здатність протистояти стомленню, що виникає внаслідок досить тривалого м'язового напруження значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну й динамічну силову витривалість.

У свою чергу, силова спритність проявляється у змінній непередбачуваній ситуації, коли змінюється характер режиму роботи м'язів (регбі, боротьба, футбол, хокей з м'ячем тощо). Її можна визначити як здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів.

Для розвитку мускульної сили можна обрати комплекс із чотирьох вправ: 1) підтягування на поперечині; 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах; 3) вправи для зміцнення преса на шведській стінці; 4) вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи.

Варто зазначити, що підтягування на поперечині сприяє зміцненню спини, біцепсів і передпліччя, а також преса завдяки певним комбінаціям. Оскільки підтягуючись, людина працює з власною вагою, то відразу виробляється визначена міцність хвата кистями рук і їх сила. Хто регулярно займається на поперечині, підтягується технічно правильно і багато разів, зберігає хорошу фізичну форму і статуру [7].

Розглянемо поняття спеціальної силової підготовки. Це такий процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Основними засобами спеціальної силової підготовки є змагальні і спеціально підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування.

Завдання спеціальної силової підготовки:

1) переважний розвиток і вдосконалення тих якостей та навичок, які є специфічними для виду спорту;

2) вибіркового розвитку окремих м'язових груп і м'язів, які несуть основне навантаження під час виконання змагальних вправ;

3) усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів для запобігання помилок у техніці виконання;

4) підвищення резервних можливостей організму для створення можливостей збільшення обсягу і інтенсивності навантаження.

Фізична підготовленість спортсмена щільно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту та їх окремих

дисциплінах спортивний результат визначається, перш за все, швидко-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробної продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи, по-третє – швидко-силовими і координаційними здібностями; по-четверте – рівномірним розвитком різних фізичних якостей [10]. У спортивному тренуванні дуже важливо знайти баланс між цими двома видами силової підготовки.

Для дослідження вважаємо за необхідне розглянути поняття фізичного навантаження спортсмена. Так, будь-які зміни, що відбуваються в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці спортсменів велике значення має фізичне навантаження.

Під фізичним навантаженням розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, які обумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні.

Тренувальні навантаження включають в себе об'єм виконаних вправ в процесі підготовки спортсменів до змагань.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з встановленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект.

Специфічне навантаження містить вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні з ними за формою і характером виявлення здібностей. Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують неспецифічне навантаження.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсмена. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі приймають участь 2/3 загального об'єму м'язів). Наприклад, у спортивних іграх ці змагальні вправи досить тривалі за часом і з певної інтенсивності. Локальне навантаження обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м'язів). Наприклад, вправи для покращення

рухомості стопи. Регіональне навантаження впливає на організм спортсмена в процесі роботи від 1/3 до 2/3 всіх м'язів [6].

Значення силової підготовки для юних футболістів. Сучасний футбол – це одне з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я молоді. Гра займає провідне місце в загальній системі фізичного виховання. Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [2]. Сучасний футбол відрізняється складністю і різноманітністю технічних прийомів.

Систематичне заняття футболом, участь у змаганнях з цього виду спорту надають всебічний вплив на майбутніх футболістів: вдосконалюється функціональна діяльність їх організму, забезпечується нормальний фізичний розвиток. Заняття спортом сприяє також вихованню цілого ряду позитивних якостей і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повагу до партнерів або суперникам в іграх, свідомої дисципліни, активності, почуття відповідальності, пунктуальності, спортивної етики.

Крім цього, ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм юнака, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички.

Також цілорічні заняття футболом в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму [9].

Загалом серед найважливіших здібностей у футболі виділяють такі основні компоненти:

- фізичні здібності, що створюють сприятливі передумови як для оволодіння техніко-тактичними прийомами гри, так і для досягнення високої ефективності ігрової діяльності;

- функціональні здібності – працювати на високому рівні, тонко й точно оцінювати просторово-часові та силові характеристики рухів;

- ігрова активність й агресивність;

- здатність осмислювати та критично оцінювати результати власної тренувальної й ігрової діяльності, знаходити різні способи самовдосконалення [10].

Підготовка юних футболістів будується з урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу. Підвищилося значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному сполученні їхніх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається спортсмен, котрий уміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби, – добре на будь-якій ділянці і в обороні, і в атаці [4].

Відзначається вміння гравців підтримувати високий темп гри, її інтенсивність. Рухова діяльність характеризується найрізноманітнішими діями. Основними формами рухової діяльності є біг різної інтенсивності з м'ячем і без нього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Силкові якості футболіста виявляються в здатності виконувати рух в мінімально короткий відрізок часу і в умовах, коли суперник активно протидіє цьому. До таких силових протидій фахівці відносять:

- подолання сили і ваги тіла самого спортсмена (стрибки у висоту: стрибки в довжину – під час підкату – вибивання м'яча; стрибки убік – у воротарів; різкий старт і зміна напрямку під час бігу і т. п.);
- подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкидання м'яча;
- подолання сили, викликаної силовим опором (єдиноборством) суперника [3].

Футболіст з сильними м'язами рідше травмується і швидше виліковується від травми, якщо і одержує її. В цьому випадку необхідно також мати не тільки високу максимальну силу різних м'язових груп, але і оптимальні співвідношення між силовими показниками цих груп: максимальної, вибухової, силової витривалості. Дуже часто причиною травми, одержаної в тренуванні або в грі, є не стільки жорстка протидія або навіть грубість суперника, скільки істотні відмінності в рівнях сили м'язів – згиначів і м'язів розгиначів [7].

Сучасні тенденції розвитку світового футболу свідчать про безупинне зростання ігрових дій, високу ефективність і точність виконання спортсменом різних прийомів гри, що явно говорить про необхідність володіння ним високого рівня силової підготовки. Сьогодні успішний футболіст повинен витримувати стрімкі старты, стрибки з м'ячем, вміти миттєво гальмувати та швидко змінювати свій напрямок бігу, влучно бити м'ячем як ногою, так і головою, вправно виборювати єдиноборства на футбольному полі та под.

Під силою розуміють здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів. У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути. Тому, чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша (абсолютна сила людини).

Надважливою стає силова підготовленість для спортсменів. Сучасна наука дає визначення цьому поняттю як «спеціальна силова

підготовка» – процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

У підготовці професіоналів велике значення має фізичне навантаження – величина змін внутрішнього середовища організму спортсмена, які обумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. При виборі силових фізичних вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової якості, а також можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Головне завдання футбольного тренера – виховувати ефективних гравців, які постійно демонструють позитивні результати на полі. Задля реалізації поставленого завдання, на спортивних тренуваннях особливу увагу необхідно приділяти таким навантаженням, які б розвивали силові якості футболістів.

Для розвитку загальної сили і м'язової маси сучасні фахівці рекомендують три групи вправ: вправи з різними видами обтяження; вправи з переміщення маси власного тіла; та стрибкові вправи з просуванням.

Список використаних джерел:

1. Артющенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання. Переяслав-Хмельницький. 1995. 58 с.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2007. 19 с.
3. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу. К. : Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. 202 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар. 1997. 207 с.
6. Маляр Е. І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-початківців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. 2007. № 7. С. 101–104.
7. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для ін-тів фіз. культ. М., 1991. 160 с.
8. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 11–15.

9. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів. Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2011. С. 68–73.
10. Хараху С. О. Прикладна фізична підготовка URL: <https://history.vn.ua/pidruchniki/national-defense-10-classharahu-2018/16.php>.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Лисенко С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства існує потреба виховання здорового покоління шляхом створення належних умов для здорового способу життя учнівської та студентської молоді з урахуванням фізіологічних норм оздоровчої рухової активності, створення умов для розвитку фізичної культури, масового спорту тощо. Це визначено Положеннями Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт».

У цьому складному процесі важлива роль призначається школі, адже саме в цей період закладаються основи фізичного і психічного здоров'я дітей, формуються їх потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ задля підтримки власного здоров'я та засвоюються цінності здорового способу життя [1].

Мета дослідження – обґрунтувати взаємозв'язок і наступність процесу формування культури рухової діяльності в учнів початкової та основної школи та визначити роль у ньому засобів основної гімнастики.

Сучасна концепція фізичного виховання в системі освіти ставить за мету не тільки фізичне вдосконалення організму людини, а й формування фізичної культури особистості підростаючого покоління [2; 7]. Дослідженню даного феномена присвячені роботи М. Віленського (2001), Л. Лубишевої (2012), В. Сутули (2012), О. Шиян (2012), М. Саїнчук (2013), Т. Кутек (2013) та інших авторів. Вони характеризують фізичну культуру особистості як одну зі складових загальної культури людини, яка проявляється в усвідомленій діяльності, що пов'язана з використанням фізичних вправ і спрямована на підвищення рівня її здоров'я та фізичного вдосконалення.

Однією з граней фізичної культури особистості є культура рухової діяльності, яка включає, з одного боку, техніку виконання