

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Основною проблемою модернізації спортивних систем є комплексний тренувальний процес, який розглядає організм як цілісну систему. Все більше уваги приділяється внутрішній структурі, особистісним здібностям і загальній спрямованості особистості футболістів. Важливо практикувати технічні навички різних стилів дриблінгу та передач на футбольному полі. Вивчення та засвоєння техніко-тактичних елементів футболу може відбуватися лише поетапно.

Ключові слова: сучасні підходи, фізична підготовка, футболісти, початковий етап підготовки, тренувальний процес.

Kurilo Vladislav. Current approaches for improving the process of physical preparation of football players.

Abstract. The main problem of modernization of sports systems is a complex training process that considers the body as a whole system. More and more respect is being paid to the internal structure, special features and hidden directness of the players. It is important to practice technical skills of various styles of dribbling and passing on the football field. The development and assimilation of technical and tactical elements of football can only be achieved gradually.

Key words: current approaches, physical training, football, initial stage of training, training process.

Основною проблемою модернізації спортивних систем є комплексний тренувальний процес, який розглядає організм як цілісну систему. Все більше уваги приділяється внутрішній структурі, особистісним здібностям і загальній спрямованості особистості дітей. В. М. Платонов (2004-1013) обґрунтовує залежність рівня фізичної підготовленості спортсменів на ранніх етапах життя від функціональних можливостей їх організму. Системи організму забезпечують необхідними речовинами організм під час надмірного навантаження, особливо у змагальному періоді. Звісно, фізичні якості доречно вдосконалювати у відповідності до чутливих періодів. Важливу роль відіграють спеціальні засоби під час навчально-тренувальних занять. У роботах М. Пітина (2010) описано роль чутливих періодів для формування фізичної підготовленості спортсменів. Проте існує певний парадокс у теорії і практиці стосовно фізичної підготовки. Розділ фізичної підготовки під час навчально-тренувальних занять потрібно спрямовувати відповідно до специфіки гри у футбол. Такий факт зумовлює необхідність постійного вдосконалення процесу підготовки футболістів і визначає актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета – обґрунтувати сучасні підходи для вдосконалення процесу фізичної підготовки футболістів 9-10 років у підготовчому періоді річного циклу.

У віці 9-10 років активно розвиваються координаційні та швидкісні якості, тому спеціальна футбольна підготовка може призвести до високих

спортивних результатів. Важливо практикувати технічні навички різних стилів дриблінгу та передач на футбольному полі. Якщо у футболістів на етапі початкової підготовки є мотивація, можливе успішне засвоєння технічних навичок. Вивчення та засвоєння техніко-тактичних елементів футболу може відбуватися лише поетапно [1, 2, 3].

Футболістам на початкових етапах підготовки важливо знати (рис. 1):

- історію футболу в країні;
 - значення здорового способу життя;
 - правила техніки безпеки при заняттях футболом;
 - правила гри у футбол;
 - техніку вивчених прийомів і тактику, індивідуальних і колективних дій;
 - методику регулювання психічного стану.
- вміти:
- технічно правильно здійснювати рухові дії, що застосовуються в футболі, використовувати їх в умовах змагальної діяльності;
 - застосовувати в грі вивчені тактичні дії і прийоми;
 - дотримуватися правил гри;
 - регулювати психічний стан під час тренувань і змагань;
 - досягати оптимального бойового стану;
 - судити результати змагань;
 - здійснювати змагальну діяльність.

Рис. 1. Теоретична підготовка футболістів 9-10 років (за І. Бойком)

Запропоновано відповідні складові навчально-тренувальних занять:

- 1) знайомство;
- 2) оглядово-загальне заняття;
- 3) змагання;
- 4) узагальнююче заняття.

Ю. М. Гладуняк (2019, 2022) підкреслив, що підготовка 9-10-річних футболістів повинна бути спрямована на тренувальні заняття та ігри, які посилюють емоції, а правила можна відповідним чином спростити з урахуванням вікових особливостей. Перед самими тренуваннями потрібно ставити завдання, спрямовані на розвиток «загальних здібностей дитини, а не окремі навички або техніку». У командах повинна панувати позитивна емоційна атмосфера, яка забезпечує сприятливі умови для розвитку самосвідомості «для успіху, участі, покращення знань, соціальної взаємодії та справжньої командної роботи». Діти у віці 9-10 років відомі як «золотий період навчання», під час якого вони успішно вдосконалюють свої рухові вміння та навички.

Б. А. Артеменко (2013), І. Д. Глазирін (2013) розробили інтерактивну методику «Volleyball-Test» для тактичного мислення гравців командних видів спорту (рис. 2) [1].

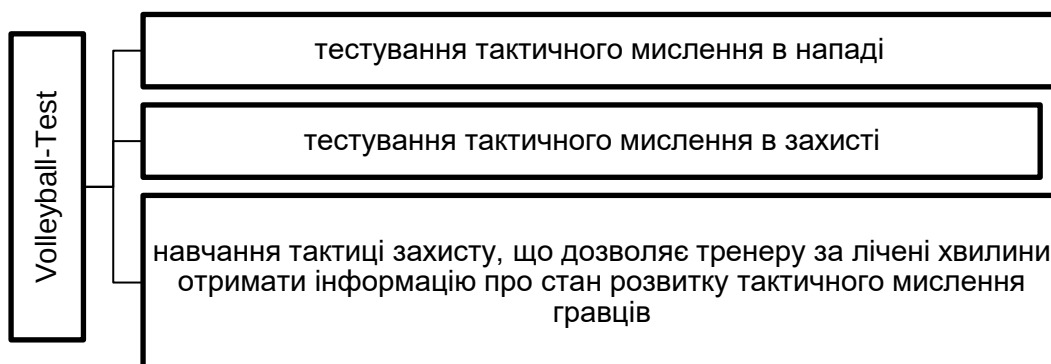


Рис.2. Методика «Volleyball-Test»

За аналогією «Volleyball-Test» створено програму «FootBallTes». За її допомогою можна визначити й оцінити тактичне мислення футболістів [2, 3].

Загальновідомо, що в командних видах спорту, а футбол не є виключенням, часто спостерігається виникнення різних нестандартних ситуацій. Це вимагає від спортсменів швидкого реагування і зміни траєкторії руху по ігровому полю. Така реактивність можлива за умови оптимальної роботи функціональних систем організму. Для швидкої орієнтації у просторі, миттєвого прийняти стратегічних рішень потрібна висока мобільність нервово-психічних процесів. Ігрові ситуації зумовлюють надмірне навантаження на когнітивні процеси та взаємозв'язок нервово-психічних процесів. Ефективними у таких ситуаціях залишається практична діяльність спортсменів, їх досвід, а також застосування Footbonaut – «тренажеру для мозку» (рис. 3) [3].

Footbonaut – тренажер включає в себе ряд електронних систем і пристроїв з сенсорним екраном на якому встановлюють параметри: швидкість, висоту, кількість м'ячів, а також рівень складності для потрапляння в ворота.

Зсередини він являє собою ділянку зі штучним газоном розміром 14×14 метрів, в центрі якого біле коло, а по краях чотири стіни, розділені на квадрати загальним числом 64. На кожній стіні встановлені гармати, що вистрілюють м'ячі, всього їх вісім. Гравець стає в центр, потім в якийсь момент з'являється звуковий сигнал і спалах червоного світла, після чого в гравця летить м'яч – причому з будь-якої точки і з будь-якою швидкістю в межах до 100 км/г. Після пострілу гармати звучить другий сигнал і спалахує вже зелене світло, вказуючи, в які з 64 «воріт» потрібно потрапити. Гравець повинен прийняти і послати м'яч в ціль якомога швидше. Звукові і світлові сигнали йдуть один за іншим.

Footbonaut допомагає футболістам розвивати техніку, точність передач, швидкість мислення, удосконалювати конкретні навички, працювати над слабкими місцями. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, присвячені обґрунтуванню сутності та змісту інноваційних технологій у системі професійно-прикладної психофізичної підготовки футболістів.

Рис. 3. Footbonaut – «тренажер для мозку»

Отже, аналіз сучасної наукової літератури вказує на важливій ролі інформаційних технологій для підготовки гравців командних видів спорту. Останнім часом активно зростає кількість інформаційно-комп'ютерних програм, застосування яких є необхідним для навчально-тренувального процесу футболістів. Проте, на нашу думку, є потреба в модернізації матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ для вдосконалення фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Б. О., Глазирін І. Д. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 42-47.
2. Мітова О. О. Застосування комп'ютерних програм в системі контролю підготовленості спортсменів у командних видах спорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: НУФВСУ, 2019. С. 34-35. URL: https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_k_onf_2019_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Счасливцев В. Використання сучасних інновацій в системі підготовки футболістів. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: НУФВСУ, 2019. С. 52-53.

Лисиця Іван, Чхайло Микола

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З БОКСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядається питання швидкісно-силової підготовки спортсменів-боксерів, яке є однією з ключових складових їхнього тренувального процесу; досліджені основні принципи, методики та підходи до розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів. Окрему увагу приділено важливості поступового збільшення навантажень, їх адаптації до індивідуальних фізичних можливостей спортсменів; запропоновані методичні рекомендації для тренерів щодо оптимального планування тренувальних занять для розвитку швидкості та сили у спортсменів, які займаються боксом.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, бокс, методика тренувань, фізична підготовка, боксерські вправи, спортивні секції.

Lysytsia Ivan, Chkhailo Mykola. Speed and strength training of athletes involved in the boxing section.

Abstract. The article deals with the issue of high-speed and power training of boxers, which is one of the key components of their training process; the basic principles, methods and approaches to the development of high-speed and power abilities in boxers are investigated. Particular attention is paid to the importance of gradual increase of loads, their adaptation to individual physical capabilities of athletes; methodological recommendations for coaches on optimal planning of training sessions for the development of speed and strength in boxing athletes are proposed.

Key words: speed and strength training, boxing, training methods, physical training, boxing exercises, sports sections.