

# ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Кольцова О., Цибульський С.

Херсонський державний університет

**Вступ.** Аналіз науково-методичної літератури з питань дитячого та юнацького футболу (Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Івасев В.З., Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С., Шамардин А.И.) показав, що основні праці присвячені історії розвитку цього виду спорту, технічній, тактичній та фізичній підготовці футболістів і не враховують в належній мірі особливості навчально-тренувального процесу загальноосвітньої школи.

Проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі вирішували: А. Васильчук, Ю. Васьков, В. Бігун, К. Віхров, Є. Столітенко, А. Попов, та ін.

Результати нашого дослідження суттєво доповняють теоретико-методичну побудову навчально-виховного процесу з футболу у загальноосвітній школі. Виходячи з цього наше дослідження є актуальним.

**Мета дослідження** – визначити ефективні форми, засоби і методи підготовки юних футболістів в умовах загальноосвітньої школи.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленого завдання використовувались наступні методи - аналіз і синтез теоретичних даних для розкриття поставленої проблеми.

**Результати дослідження.** Під час проведення навчально-тренувальних занять з футболу використовуються наступні засоби фізичної підготовки:

## 1. Спеціальні засоби.

*Загальна витривалість:* ведення м'яча у повільному темпі; гра в "квадрат" 4x2 і 3x1; ігри та ігрові вправи, під час яких ЧСС знаходиться в межах 130 - 150 ударів за хвилину.

*Змішана витривалість:* гра в футбол на футбольному полі звичайних розмірів; ігрові вправи - 4x4; 5x5; 7x7 на 1/2 поля; ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких ЧСС знаходиться в межах 150 - 180 ударів за хвилину.

*Швидкісна витривалість:* ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких застосовується прискорення з м'ячем на різні дистанції (від 10-15 до 50-70 м). При цьому, інтервали відпочинку менші у порівнянні з вправами, які спрямовані на розвиток швидкості.

*Швидкісна витривалість (дистанційна):* ігрові вправи техніко-тактичного характеру, які за інтенсивністю знаходяться в межах 85-100% від максимальної, а час виконання не перевищує 1,5-2 хвилини.

*Швидкість:* ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких застосовується прискорення з м'ячем на різні дистанції (від 10-15 до 50-70 м). При цьому пауза відпочинку за тривалістю має бути така, щоб швидкість від повторення до повторення не знижувалася.

*Швидкісно-силова витривалість:* ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких юні футболісти виконують стрибки, підскоки, прискорення на короткі дистанції (до 10 м) у максимальному темпі; удари в нерухомий м'яч, вкидання м'яча тощо.

*Спритність і гнучкість:* жонгливання м'ячем на місці і в русі ногами та головою; вправи з м'ячем, під час яких виконуються перекиди, оббігання стійок обличчям і спиною вперед тощо.

*Сила:* ведення м'яча з "вершниками"; застосування в ігрових вправах обтяжень, маса яких не перевищувала 1/3-1/2 маси тіла школярів.

## 2. Неспецифічні засоби.

*Загальна витривалість:* кроси; спортивні та рухливі ігри, під час яких ЧСС старшокласників знаходиться у межах 130-150 ударів за хвилину.

*Швидкісна витривалість (спринтерська):* рухливі ігри, під час яких прискорення виконуються на різні дистанції (від 10-15 до 60-70 м) із скороченою паузою відпочинку; різноманітні естафети.

*Швидкісна витривалість (дистанційна):* біг із субмаксимальною швидкістю на 200, 300, 400, 800 м та паузою відпочинку між повтореннями від 2-3 до 5-6 хв. в залежності від довжини відрізка.

*Швидкість:* рухливі ігри та різноманітні естафети, під час яких прискорення виконуються на 15-70 м, а тривалість паузи відпочинку сприяє утриманню швидкості бігу на рівні близькому до максимального.

*Швидкісно-силова витривалість:* стрибки; підскоки; прискорення на короткі відстані (до 10 м); прискорення зі стрибками через легкоатлетичні бар'єри; вправи з обтяженнями, які виконуються з максимальною та субмаксимальною швидкістю.

*Сила:* вправи з обтяженнями, які виконуються з мінімальною швидкістю виконання.

*Спритність і гнучкість:* акробатичні та гімнастичні вправи з використанням різноманітних знарядь.

**Висновки.** Під час фізичної підготовки юних футболістів переважно застосовуються цілісні вправи з чіткою спрямованістю та різною кількістю варіативних повторень. Вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок.