

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки майбутніх футболістів повинна будуватися з урахуванням:

- мінливості рухових засобів;
- складності рухів;
- безперервної зміни ситуацій і зусиль;
- нерівномірності навантажень;
- нерівномірного чергування праці та відпочинку;
- залежності інтенсивності динамічної роботи від виникнення ігрових ситуацій [5].

Отже, загальна фізична підготовка юного футболіста забезпечується вправами загально розвивального характеру й вправами з деяких інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту, плавання та ін.). За допомогою цих вправ досягається забезпечення всебічного розвитку рухових і швидко-силових якостей, зміцнюється м'язовий апарат, підвищуються витривалість та загальна тренуваність дітей.

Література

1. Арестов Ю. М., Годин М. А. Підготовка футболістів вищих розрядів. Учебное пособие. К., 2002. 128 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 2005. 269 с.
3. Петухов А. В. Методика формування індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М.: ВНИФК, 1997. 22 с.
4. Романенко А. Н. Джус О. Н., Догадин М. Е. Книга тренера по футболу. К., 2008. 253 с.
5. Романенко А. Н. Джус О. Н., Догадин М. Е. Тренування футболістів. Изд. переработ. и доп. К.: Здоровье, 2004. 264 с.

Шевченко Д., студент групи 101-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ГРИ

Футбол – найпопулярніший вид спорту в Україні. Головним керівним органом українського футболу є Українська асоціація футболу (АУФ), що набула статусу національної асоціації у 1991 році. Найбільшими досягненнями українського футболу за роки незалежності є, насамперед, перемога збірної України U-20 на чемпіонаті Світу 2019, вихід київського «Динамо» до півфіналу Ліги чемпіонів УЄФА у сезоні 1998/99, друге місце збірної U21 на

чемпіонаті Європи 2006 серед молодіжних команд, перемога команди U19 на Євро 2009 U19, що проводилось в Донецьку та Маріуполі, участь національної збірної України у чемпіонаті світу 2006, де українці дійшли до 1/4 фіналу, здобуття разом з Польщею право на проведення Євро-2012 і Кубок УЄФА 2009, який завоював донецький «Шахтар», вихід "Дніпра" у фінал Ліги Європи 2015.

Хибним є уявлення про те, що робота футболіста - це походити полем дев'яносто хвилин. Насправді вони пробігають за один матч більше десяти кілометрів, а тому і енергії використовують багато, і м'язи дуже сильно навантажують. А для того, щоб вони були звиклими до таких навантажень, і є у сильних клубів фітнес-тренування. Звісно, з першого разу результати навряд чи будуть, але згодом ваше тіло буде вкрай вдячним своєму господарю.

Отож, коли завершився матч, то що тоді роблять футболісти? Так, вони йдуть у роздягальню, де знімають перший шар втоми хорошим душем, а також можуть просто посидіти нерухомо кілька хвилин. Варто додати, що цього вечора вони більше не тренуються. Далі гравці роз'їжджаються додому, де мало хто може заснути. Як зізнаються вони самі, до ранку футболісти можуть кілька разів передивитися свій матч і посипати голову попелом через певні помилки. Наступного дня у гравців, котрі вчора виступали в основному складі, проводиться легке тренування, котре більше схоже на розминку. Поки ще не можна давати їм великих навантажень, але й застою не має бути.

Потрібно відзначити, що чим кращий і багатший клуб, тим кращі умови для відновлення власних футболістів він створює. До прикладу, якщо раніше футболісти просто відпочивали, то зараз можуть приймати спеціальні кріюванни, де вкрай низька температура, котра сягає нижче сотні градусів за Цельсієм. Звісно, там вони сидять буквально лічені хвилини, але користь від цього колосальна. Спеціалісти стверджують, що так набагато швидше відновлюються м'язи, тому після матчу гравець може якомога швидше знову стати в стрій.

Безперечно, не стоїть на місці і фармакологія. Ще легендарний Валерій Лобановський зрозумів силу відновлювальних препаратів і почав застосовувати їх у «Динамо». Щоправда, чимало гравців столичного гранда відверто боялися пити жмені таблеток, а тому активно підкидали їх у вазони на базі. Зараз же попри суворі антидопінгові правила практично всі провідні футбольні клуби поставили фармакологію на дуже високий рівень і стимулюють своїх гравців дозволеними методами. Зрештою, шлях відновлення до наступного матчу - це особиста справа як клубу, так і футболіста. Для нас же головне, щоб вони кожного разу демонстрували на полі свій максимум, приносячи перемоги нашим улюбленим командам.

Перша й основна перевага програм розвитку дитячо-юнацького футболу полягає в щорічному вихованні здібних футболістів для головної команди клубу. Сьогодні талановитих футболістів дешевше підготувати, ніж придбати їх на футбольному трансферному ринку. Крім того, вони, як правило, легше і швидше вливаються в головну команду, оскільки вже певний час тренувалися з її футболістами, знають їхню тактику, їм не вистачає лише досвіду.

Література

1. <http://sportanalytic.com/football/221064yak-futbolisti-vidnovlyuyutsya-pislya-matchiv.html>
2. <https://footballua.tv/ua/news/98673-vosstanovlenie-sportsmena-posle-travm-kak-svoevremenno-vernutsya-v-igru>
3. <https://www.redbull.com/ua-uk/football-fitness-training-tips-drills>
4. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. К.: Олімпійська література, 1997. С. 19–64.
5. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. К.: Освіта, 2006. 212 с.