

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРОТЯГОМ РОКУ**

Формування фізичних якостей у середньому шкільному віці мають свої особливості. Розвиток юного організму, обумовлений віковими особливостями, вдосконалює роботу усіх органів і систем організму, у тому числі і фізичні якості. На думку вчених, даний вік є сприятливим для розвитку усіх фізичних якостей. Головною умовою є достатній рівень рухової активності.

Фізіологи вказують, що морфо-функціональні особливості («пластичність юного організму», «активність нервових процесів») у поєднанні із засобами фізичної культури і спорту формують фізичні якості у середньому шкільному віці [1].

Підбір засобів і методів у процесі розвитку фізичних якостей визначається правильним педагогічним підходом. Організм є цілісною системою, тому підхід фізичної підготовки має бути комплексним. Вік 9-10 років є сенситивним для розвитку швидкості, спритності, гнучкості [2].

У футболістів розвиток фізичних якостей має свої особливості.

Швидкість - здатність футболіста вчиняти дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Ефективними засобами для розвитку фізичних якостей є фізичні вправи в парах, а інтервал для відпочинку між ними має бути оптимальним для відновлення роботи організму. Цими ж засобами можна розвивати швидкісну витривалість, але інтервали відпочинку необхідно обмежувати. Швидкість має свої складові.

Основним засобом розвитку швидкісних якостей є вправи, «що виконуються з максимальною інтенсивністю (граничною) протягом короткого часу (близько 15 хв.). Фахівці рекомендують для розвитку швидкості використовувати засоби «направлені на підвищення частоти руху». Велику увагу необхідно приділяти розігріву м'язово-суглобового апарату, щоб попередити виникнення надривів чи розривів м'язових волокон. Такі вправи правильно буде включати на початку основної частини навчально-тренувального заняття, а потім виконувати вправи на розвиток витривалості і сили [2].

Важливими для розвитку і формування швидкості є ергогенні засоби. Цікавим залишається той факт, що в кінці XIX ст. футбол був менш видовищним, але не тому, що спортсмени мали низький рівень фізичної підготовки. Спортивне взуття «бутси» того проміжку часу були повністю

шкіряними (вага близько 500 г). А в мокру погоду вони, вбираючи вологу, становилися ще важчими. Важливим є процес тертя між самим взуттям і опорою, по якій бігає футболіст. Для того, щоб не виникало ковзання під час гри футбольні кросівки мають особливості у підшві.

Швидкість бігу такої має свої особливості (присутність м'яча і суперника, часті зміни суперника, ігрових ситуацій, напрямків руху потребують відповідної техніки бігу).

Планувати навчально-тренувальні заняття необхідно послідовно, включаючи оптимальний час для відпочинку, створюючи сприятливі умови юним футболістам для наступних успішних тренувань. Фізичні вправи, як засіб розвитку швидкості, можуть поєднуватися і різних підходах, однак відпочинок для відновлення організму має бути пріоритетним.

Спритність - здібність швидко оволодівати новими рухами (здатність швидко навчатись) і здібність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуації, що раптово змінюється» [2]. Із фізіологічної точки зору в основі спритності лежать «рухливі нервові процеси, що тісно пов'язані з координаційними здібностями ЦНС та її пластичністю». Цей організований процес роботи організму сприяє формуванню складних рухів та швидкому переключенню діяльності біокінематичних ланцюгів, що надзвичайно часто буває під час гри у футбол.

Спритність у футболі дуже важлива тому, що під час гри часто виникають нестандартні ситуації, вимагаючи від гравців швидкого перегрупування. Вік 8-9 і 11-12 років є сенситивним, тому розвивати ці якості необхідно, збільшуючи обсяг навантаження спеціальними засобами.

Отже, біологічні передумови сприяють розвитку спритності. Спорт безпосередньо направлений на вдосконалення навичок швидко визначати і виконувати необхідні рухові операції, відповідно до ситуацій, що склалися у певний проміжок часу і у відповідному місці. Ефективним засобом є: рухливі та спортивні ігри; попадання в ціль; акробатичні та гімнастичні спеціальні вправи; усі види стрибків; метання в ціль.

Здатність організму виконувати амплітудні рухи у суглобах забезпечує гнучкість, сенситивними періодами є 9-11 і 14 -16 років. Не сприятливими для розвитку гнучкості є вік 8-9, 12-14 і 16-17 років. Вважається, що гнучкість впливає на всі фізичні якості (швидкість, витривалість, силу, спритність). Форма суглобів, сухожилля, зв'язки та м'язи безпосередньо впливають на гнучкість як фізичну якість. Засобами розвитку цієї фізичної якості можуть бути: як загально-розвиваючі так і спеціальні фізичні вправи для усіх суглобів опорно-рухового апарату [2]. У залежності від режиму роботи м'язів можна використовувати динамічні і статичні фізичні вправи: розтягування, що чергувалося із розслабленням або скороченням, а також, коли певний біокінематичний ланцюг фіксувався (20-25 с) у вихідному положенні, відповідно до максимальної амплітуди рухів.

Науковці силу визначають, як здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Для гравця дуже важливо мати змогу витримати атаки суперників, біг, стрибки за м'ячем, швидко зупинятися і змінювати траєкторію руху, виконувати удари по м'ячу на відстань 30-40 м, планувати тактичний план ігрових ситуацій та гри в цілому. Легкі, економічні та технічно правильні рухи по ігровому полю забезпечують силові якості, чутливими періодами яких є 8-9, 10-11 та 14-15 років.

Засобами розвитку сили є: стрибкові, акробатичні, динамічні вправи на гімнастичних снарядах. Після кожної інтенсивної вправи необхідно проводити короткий відпочинок 20-30 с.

Розвиток фізичних якостей на ранніх етапах сприяє високому рівню фізичної підготовленості. При виборі засобів необхідно слідкувати за їхнім спрямуванням. Важливим є те, щоб навантаження було рівномірним для тіла як до цілісної системи організму. Фізичні вправи на розвиток сили повинні чергуються із релаксацією.

Особливо актуальні для футболу вправи, що зміцнюють м'язи поясу нижніх кінцівок. Інтенсивність силових вправ повинна бути змінною, рухові дії повинні включати складно координаційні вправи із високою амплітудою рухів.

Здатність юного організму проявляти стійкість до фізичного навантаження називають витривалістю. Сприятливим є увесь період навчання у школі за виключенням 12-13 і 15-16 років. Витривалість розвивають до появи відчуття втоми. Багато авторів рекомендують для розвитку витривалості використовувати біг у повільному темпі (10-30 хв) та спортивні ігри (30-60 хв).

Функціональні можливості організму (дихальна і серцево-судинна системи) визначають відповідні умови для розвитку витривалості. Тривалість інтервалу відпочинку при здоланні коротких дистанцій (30-80 м) може тривати 1-1,5 хв., якщо дистанція довша, наприклад, 150-250 м, то необхідний більш тривалий відпочинок (3-4 хв) [5.7; 8; 9].

На нашу думку, застосування спеціальних фізичних вправ та вправ із елементами спорту робить навчально-тренувальний процес цікавим, не стомлює юних спортсменів, а навпаки, робить його яскравим та насиченим емоційно.

#### *Література*

1. Артм'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. С 3-7.

2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. №2. 2017. С. 10-13.