

**ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ФУТБОЛІСТІВ 12–14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТИПОВОЇ
ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**

Плетньов С. Ю.

*аспірант кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Симонік А. В.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

На сьогодні дуже актуальною є проблема підготовки якісного спортивного резерву у різних видах спортивної діяльності, зокрема у футболі. Пов'язане це з суттєвим підвищенням вимог сучасного спорту вищих досягнень до функціональних, фізичних та психологічних можливостей спортсменів, які є необхідними для досягнення високих спортивних результатів.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про те, що на пошук найбільш перспективних та ефективних підходів щодо вдосконалення тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, особливо на початкових етапах, спрямовано значну кількість наукових досліджень [1, с. 19-20; 3, с. 15-19].

На даний час запропоновано багато нових експериментальних програм побудови тренувального процесу юних футболістів, які передбачають зміни в обсязі тренувальних навантажень, перерозподіл обсягу тренувальних годин на різні види підготовки, зміни тренувальних навантажень різної спрямованості (анаеробної, змішаної, аеробної) та ін. [2, с. 189-195]. Разом з цим слід враховувати, що у процесі тренувальної діяльності юних футболістів ми маємо справу з організмом, що розвивається. За даними багаточисленних досліджень у цьому віці проходить інтенсивне формування основних фізіологічних систем організму, психофізіологічного статусу та ін. [4, с. 70-72; 5, с. 56-58].

У зв'язку з вищевикладеним організм юних футболістів дуже чутливий до дії зовнішніх факторів, зокрема, фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності й нераціональне планування цих навантажень може призвести до негативних станів. На нашу думку, в систему контролю та управління загальним рівнем тренуваності юних футболістів треба внести такі критерії, які б повною мірою характеризували поточний фізичний стан їхнього організму, зокрема, рівень їх фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Знання динаміки цих показників в рамках окремих мікро-, мезо- та макроциклів надає важливу інформацію для відповідної корекції тренувального процесу та істотного підвищення його ефективності.

Актуальність та безсумнівна практична значущість окресленої проблеми були передумовами для проведення справжнього дослідження, метою якого стало вивчення впливу типової програми побудови тренувального процесу на фізичний стан юних футболістів 12–14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до мети та завдань дослідження на базі МФК «Металург» (м. Запоріжжя) в рамках підготовчого періоду річного циклу підготовки було проведено обстеження 15 футболістів 12–14 років, які займаються даним видом спорту на етапі попередньої базової підготовки за типовою програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу. Всі отримані в ході дослідження дані були оброблені за допомогою пакетів статистичних програм «STATISTIKA 7.0» та EXCEL.

Результати проведеного дослідження свідчили про наступне. Як видно з даних, представлених в таблиці 1, на початку експерименту у юних футболістів реєструвалися величини показників фізичного здоров'я, які відповідають віковим нормам, а бальна оцінка рівня фізичного здоров'я обстежених спортсменів на початку підготовчого періоду складала $64,22 \pm 2,84$ бала та він розглядався як середній. Повторне тестування юних спортсменів наприкінці підготовчого періоду дозволило встановити, що під впливом типової програми побудови тренувального процесу у них практично не відбувалося достовірних змін усіх складових параметрів їх фізичного здоров'я. Разом з цим слід відзначити позитивну тенденцію до зниження величин ЧСС, підвищення ЖЕЛ, часу затримки дихання на вдиху та видиху.

Таблиця 1

**Показники фізичного здоров'я юних футболістів 12–14 років
на початку та наприкінці підготовчого періоду
річного циклу підготовки ($\bar{x} \pm S$)**

Показники	Початок	Завершення	% змін
ЧСС, уд/хв	73,45±1,25	71,08±1,43	-2,84
АТс, мм рт.ст.	105,38±1,63	107,21±1,81	+1,74
ЖЄЛ, л	2,61±0,12	2,62±0,11	+4,98
Твд., с	41,05±2,17	43,14±2,32	+5,09
Твид., с	27,33±1,68	27,64±1,57	+1,13
Підйоми тулубу, кількість разів	32,38±1,12	35,26±1,33*	+8,89
Рівень фізичного здоров'я, бали	64,22±2,84 середній	61,08±2,54 середній	-4,89

Примітка: * – $p < 0,05$ в порівнянні з початком підготовчого періоду.

Загальна бальна оцінка рівня фізичного здоров'я також мала тенденцію до зниження, до 61,08±2,54 бала, а сам рівень продовжував розглядатися як «середній». Аналіз величин відносних змін досліджуваних показників підтвердив незначність змін, що відбулися. Слід відмітити позитивне зростання величини ЖЄЛ та часу затримки дихання на вдиху (майже на 5%), кількості підйомів тулубу (на 9%). Разом з цим бальна оцінка рівня фізичного здоров'я знизилася на 4,89%.

Відбулися певні зміни і у внутрішньогруповому розподілі обстежуваних хлопчиків за функціональними класами. Так, до завершення підготовчого періоду серед юних футболістів відзначалося збільшення до 72,73% хлопчиків з «середнім» рівнем здоров'я і зменшення на 18,18% кількості юних футболістів з рівнем здоров'я «вище за середній». Подібні зміни не можна розглядати як оптимальну форму впливу занять футболом на рівень здоров'я хлопчиків цього віку.

У зв'язку з вищевикладеним цікавим був аналіз змін показників фізичної підготовленості обстежуваних футболістів (табл. 2). Доведено, що к завершенню підготовчого періоду у юних футболістів відзначалося достовірне збільшення числа раз підтягувань на поперечині (до 11,43±0,94 раз або на 35,75%), результату стрибку в довжину з місця (до 159,12±2,43 см або на 3,82%), підйомів тулуба за 60 секунд (до 35,26±1,33 раз або на 8,89%), човникового бігу 3 по 10 м (до 8,92±0,14 з або на 3,35%), а також тенденція до поліпшення результату в бігу на 1500 м. Відповідно до зазначених змін зазначалося і достовірне збільшення бальної оцінки за рівнем рухової підготовленості до 72,35±2,84 бала або на 17,03%, який до кінця підготовчого періоду розглядався вже як «вище середнього».

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості юних футболістів
12–14 років на початку та наприкінці підготовчого періоду
річного циклу підготовки ($\bar{X} \pm S$)**

Показники та тести	Початок	Завершення	% змін
Підтягування на високій поперечині, кількість разів	9,21±0,83	11,43±0,94*	+35,75
Човниковий біг 3 по 10 м, с	8,93±0,12	9,45±0,11*	-3,67
Біг на 60 м, с	9,81±0,14	8,92±0,14*	-3,35
Стрибок в довжину з місця, см	153,26±2,87	159,12±2,43*	+3,82
Біг на 1500 м, хв..	7,29±0,11	7,17±0,12	-1,65
Підйоми тулубу за 60 секунд, кількість разів	39,38±1,12	35,26±1,33*	+8,89
Рівень фізичної підготовленості, бали	61,82±2,71 середній	72,35±2,84* вище за середній	+17,03

Примітка: * – $p < 0,05$ в порівнянні з початком підготовчого періоду.

Відповідні зміни відбулися і у внутрішньогруповому розподілі за цим показником. Так, до кінця експерименту нами спостерігалось зниження на 18,18% і 9,09% числа хлопчиків з нижче середнього і середнім рівнем підготовленості і збільшення на відповідне значення кількості юних спортсменів з рівнем підготовленості вище середнього і високим.

Таким чином, представлені матеріали свідчать про те, що під впливом тренувальних занять у юних футболістів відзначається виражене поліпшення їх рухової підготовленості, що, безсумнівно, говорить про досить високу ефективність тренувального процесу. Разом з тим, зниження на цьому фоні рівня фізичного здоров'я обстежених дітей може свідчити про те, що покращення фізичної підготовленості юних спортсменів здійснюється за рахунок суттєвої мобілізації внутрішніх функціональних резервів організму, що розвивається а це, у свою чергу, може привести до дуже негативних наслідків. Ми вважаємо, що такий характер змін рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості юних спортсменів повинен розглядатися як основа для відповідної корекції програми тренувальних занять.

Література

1. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України, 2016. № 2 (72). С. 15–23.

2. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. 2-е вид. перероб. та доп.. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

3. Лебедев С.І. Удосконалення тренувального процесу юних футболістів 10-12 років з урахуванням ігрового амплуа. Харків, 2016. 20 с.

4. Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О., Коваль Ю.В. Зв'язок спеціальної підготовленості та стану біоенергетики футболістів 13–14 років з типологічними властивостями центральної нервової системи. Слобожанський науково– спортивний вісник. 2015. № 1. С. 70–74.

5. Свистун Ю.Д., Трач В.М., Чорнобай І.М., Шавель Х.Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. № 11. С. 54–60.