



**Віктор Шаленко, к.фіз.вих. доцент,
Павло Шелудько, ст. викладач**
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ФУТБОЛІ

Вступ. Фізична підготовка є розвитком і поліпшенням фізичних якостей та функціональних можливостей футболіста. Різноманітність інструментів, у тому числі ігри й спеціальні тренувальні вправи, допомагає краще поліпшити загальну фізичну підготовленість дітей і підлітків і, зокрема, розвинути їхні основні фізичні якості. Сила, швидкість, витривалість, спритність відіграють ключову роль у загальній і спеціальній фізичній підготовці футболіста. Фізичні якості представляють рівень здатності до рухів футболіста [1, 3, 4].

Мета дослідження. Визначити вплив фізичної підготовки на функціональні можливості футболістів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальна фізична підготовка гравця вирішує завдання комплексного тренування фізичних здатностей, підвищення загальної працездатності. Основні розвиваючі вправи й заняття, що отримані з інших видів спорту, які використовуються як загальний вплив на організм спортсмена, є основними інструментами.

Загалом, фізична підготовка, розвиток і зміцнення м'язів досягається за рахунок поліпшення роботи внутрішніх органів і систем, поліпшення здатності координувати рухи й підвищення загального рівня рухових якостей. Обговорюється планування тренувань гравців за етапами і періодами року. Аналіз ігор на чемпіонатах миру і Європи останніх років виявляє, що сьогоdnішній футбол відрізняється від 2000-х років у наступних показниках.

Замічено, що спеціальна фізична підготовка гравців дуже висока, сучасний гравець долає 7000-12000 метрів відстані під час матчу, з яких 3000 метрів проходять на високій швидкості. Це створює сприятливі умови для створення міцної бази комплексної фізичної підготовки. Комплекси, що спрямовані на розвиток більшої швидкості, слід застосовувати на початку основної частини тренування, у закріпленні слід використовувати ігри, які допомагають поліпшити цю якість. Дуже мало часу витрачається на підходящі ігри, вправи, що вимагають сили, і низку вправ, що вимагають витривалості. Вони проводяться в середині й наприкінці заняття відповідно. Вищезгадані науково-методичні дані доводять, що швидко-кісно-силові якості в цілому є одним з важливих факторів у підготовці спортсменів з високою атакою. Складно розбудовувати «вибухову» силу, швидкість і спритність у гравця, тому спортсмен повинен розбудовувати ці якості протягом усього свого спортивного життя. Особливу увагу слід приділити вихованню цих якостей. Тому що саме ці якості визначають ефективність ігрової діяльності гравця. Спритність – це складна якість, у якій складно знайти єдиний критерій оцінки. За словами В.М.Костюкевича [2] для виміру спритності можна використовувати наступне: складність завдання, її точність і своєчасність (у футболі цей час мінімальний з моменту зміни ситуації до моменту початку реакції). Спритність гравця у першу чергу проявляється в діях, які він відпрацьовує без м'яча після переносу м'яча в постійно мінливій ситуації на футбольному полі.

Ведучи м'яч, вибираючи, кому передати м'яч, і вибиваючи м'яч, гравець повинен продемонструвати широкий спектр можливостей координації. Рух гравця й технічна активність проходять під час окремої боротьби і різних початкових ситуацій (обгін, крен, стрибки й удари головою), а також постійно мінливих умов гри (дощ, жара, трава, місцеве поле, природне й штучне освітлення), при яких розбудовується високий рівень спритності для підвищення ефективності гри [4].

Таким чином високий рівень спритності, розроблений для ефективності ігрової активності, важливий для гравця. Бажано розбудовувати спритність, використовуючи інструменти, які дозволяють гравцеві використовувати навички, які він «придбав» у своїй ігровій діяльності. Чим вище здатність спортсменів точно запам'ятовувати рух і повторювати його знову, тим краще вони придбають нові навички. Для підвищення спритності такі вправи необхідні, щоб вони однаково впливали на рух вестибулярного, ана-



лізатору. На нашу думку, краще використовувати чисто стандартні вправи, які спеціально розбудовують швидкісно-силові якості на етапі загальної фізичної підготовки тренувального періоду. На спеціальних й передзмагальних етапах зміст усіх вправ повинен бути орієнтований на напрямки спеціалізації (індивідуальні, групові й командні вправи з м'ячем і без нього).

Висновки. Таким чином, фізична підготовка гравців повинна бути організована таким чином, щоб урахувати характер їх ігрової діяльності, щоб у них була основа для поліпшення своїх технічних і тактичних навичок. За допомогою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток більш специфічних фізичних якостей, можна поліпшити продуктивність деяких технічних методів на цьому шляху. Звичайно це робиться за допомогою спеціальних вправ, які схожі на той або інший технічний метод або його окремі елементи, залежно від характеру й структури виконання.

Список використаної літератури

1. Абдула А.Б., Перцухов А.А. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2012. №1. С. 35-39.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Розвиток рухових якостей юних футболістів 13-14 років. Спортивні ігри. Харків, 2018. №3 (8). С. 74-82.
4. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2010. №12. С. 160-162.