

УДК 796.012.332

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
ЗА ДОПОМОГОЮ НЕСПЕЦИФІЧНИХ І СПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ****Богдан ХОРКАВИЙ, Олександр ОГЕРЧУК, Олег КОЛОБИЧ***Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: b.khorkavyu@gmail.com*

Анотація. Мета роботи – розробити та обґрунтувати доцільність застосування комплексів неспецифічних і специфічних засобів розвитку фізичних якостей в юних футболістів. У статті проаналізовано особливості впливу засобів неспецифічного і специфічного характеру на прояв швидкісних і швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей в юних футболістів на прикладі гравців СДЮШОР «Карпати» та Академії футболу «Карпати», м. Львів. Упровадження запропонованих підходів у практику підготовки юних футболістів засвідчує підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів у поєднанні зі зростанням ефективності ігрової діяльності.

Ключові слова: фізичні якості, юні футболісти, неспецифічні і специфічні засоби.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ
НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ
И СПЕЦИФИЧЕСКИХ СРЕДСТВ****Богдан ХОРКАВИЙ, Александр ОГЕРЧУК,
Олег КОЛОБИЧ***Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,
e-mail: b.khorkavyu@gmail.com*

Аннотация. Цель работы – разработать и обосновать целесообразность применения комплексов неспецифических и специфических средств развития физических качеств у юных футболистов. В статье проанализированы особенности влияния средств неспецифического и специфического характера на проявление скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных футболистов на примере игроков СДЮШОР «Карпаты» и Академии футбола «Карпаты» г. Львов. Применение предложенных подходов в практике подготовки юных футболистов свидетельствует о повышении уровня физической подготовленности спортсменов в сочетании с ростом эффективности игровой деятельности.

Ключевые слова: физические качества, юные футболисты, неспецифические и специфические средства.

**THE FEATURES OF PHYSICAL
QUALITIES DEVELOPMENT
OF JUNIOR FOOTBALLS USING
NON-SPECIFIC AND SPECIFIC MEANS****Bogdan HORKAVYY,
Oleksandr OHERCHUK, Oleg KOLOBYCH***Lviv State University of Physical Culture, Lviv,
Ukraine, e-mail: b.khorkavyu@gmail.com*

Abstract. Purpose – to develop and prove the feasibility of using complex non-specific and specific means of physical qualities for young players. The article analyzes the features of the influence of non-specific and specific nature of the manifestation of speed and power-speed and coordination abilities in young football players, the example of players SDUSHOR "Karpaty" and the Academy of Football "Karpaty" m. Lviv. The use of the proposed approaches to the practice of training young players certifies increase in physical fitness athletes coupled with increasing effectiveness of play.

Keywords: physical quality, young players, non-specific and specific tools.

Постановка проблеми. Часто, коли йдеться про фізичну підготовку в юних футболістів, велика кількість спеціалістів звертають увагу на добре перевірені часом засоби, запозичені з легкої атлетики, або засоби силової підготовки з важкої атлетики. Такі методики добре відпрацьовані саме у цих видах спорту, але не достатньо враховують особливості такого ігрового виду спорту, як футбол. Саме прагнення у підготовці раціоналізувати рухи у футболістів як у спринтерів, часто призводять до того, що в умовах гри, такі юні спортсмени втрачають здатність ефективно діяти. Ігровий ритм має свої особливості, пов'язані з комплексним проявом рухових якостей в найрізноманітніших поєднаннях: прояв сили в поєднанні з координаційними здібностями; швидкісні пересування різними траєкторіями в поєднанні зі зміною ритму та напрямку руху тощо.

Отже, використання методичних підходів із суміжних видів спорту в процесі тренувань повинне мати допоміжний характер, а не прагнути здійснити заміну методик та засобів, характеристик для футболу.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Важко уявити сучасний футбол без величезної динаміки дій та непоступливої боротьби за м'яч, коли гравцям упродовж матчу доводиться докладати чимало зусиль найрізноманітнішого характеру. Для сучасного футболу характерна тривала активність, наявність швидких пересувань, ударів по м'ячу, застосування дриблінгу та передач на різні відстані. Гравцям доводиться швидко орієнтуватися і миттєво приймати відповідальні рішення в найскладніших ігрових ситуаціях. У таких умовах важливе місце посідає володіння руховими якостями на відповідному рівні [1; 7; 8; 10].

На жаль, у практиці футболу під час підготовки юних футболістів часто можна побачити дві крайності:

- з одного боку, тренери «закохані» у фізичну підготовку, без кінця навантажують футболістів кросовою підготовкою, силовими вправами з різноманітними обтяженнями, забуваючи при цьому про саму гру. Такі фахівці, у найкращому разі, добре володіють методиками й комплексами вправ з легкої чи важкої атлетики та завжди переконані, що лишень завдяки атлетизму можна виховати кваліфікованого гравця;
- інша крайність, коли тренери в підготовці юних футболістів зовсім уникають навантажень. Вони воліють гарно розкласти фішки на полі, завчити декілька стандартних переміщень і відстоюють виключно естетичність у вихованні юних футболістів [4; 9; 11].

На нашу думку, правда знаходиться десь по середині. Тобто той факт, що фізичні кондиції гравців відіграють важливу роль і забезпечують можливість здійснювати ігрову діяльність, є однозначним. При цьому неодмінно слід пам'ятати про відповідний рівень техніко-тактичної майстерності, яким повинен володіти хороший гравець. У зв'язку з цим, на нашу думку, у навчально-тренувальному процесі юних футболістів необхідним і доцільним, є застосування як неспецифічних, так і специфічних засобів підготовки, зокрема і для вирішення супутніх завдань фізичної підготовки гравців [2; 3; 8].

У структурі багатьох рухових дій у футболі, з погляду біомеханіки, найбільш природними для футболістів є бігові та стрибкові вправи, які не обов'язково супроводжуються володінням м'ячем, оскільки за всю гру кожен футболіст зазвичай володіє м'ячем не більше ніж 2,5 хвилини [1; 5].

Кожна техніко-тактична дія, яку застосовує футболіст на футбольному полі, передбачає прояв певних рухових якостей. Найчастіше техніко-тактичні дії вимагають комплексного прояву рухових якостей, які можуть поєднуватись як послідовно, так і одночасно при їхньому застосуванні.

Швидкісні, швидкісно-силові та координаційні дії в найрізноманітніших комбінаціях і поєднаннях є сучасною мовою футболу. Ці якості настільки взаємопов'язані та доповнюють одна одну, що часом буває важко визначити, яка з них відіграє провідну роль при виконанні тієї чи іншої техніко-тактичної дії [6; 12; 13; 14].

Важливим фактором, який ми можемо спостерігати чи не в кожному футбольному матчі, є зниження точності виконання техніко-тактичних дій ближче до закінчення матчу. Це пов'язане із втотою, яка природно настає під впливом навантаження. Отож здатність протистояти втомі характеризується наявністю відповідного рівня витривалості у футболістів. Окрім цього, кожен матч неможливо аналізувати окремо від інших матчів чемпіонату. Тобто футболісти повинні володіти здатністю до ефективного відновлення та готовністю витримувати тренувальні та змагальні навантаження впродовж тривалого сезону [4; 6; 7].

Надійним інструментом, який дає змогу визначити рівень розвитку рухових якостей в юних футболістів та спостерігати динаміку їх розвитку, є регулярне й систематичне застосування тестів. Тести, які застосовуються на практиці, неодмінно повинні узгоджуватися зі специфікою та бути значущими для цього виду спорту, а також урахувувати вікові особливості та рівень підготовленості футболістів, яких обстежують. Результати тестувань завжди слугують хорошим орієнтиром для тренера і вказують на доцільність застосування надалі тих чи інших тренувальних впливів [3; 9; 11].

Мета роботи – розробити та обґрунтувати доцільність застосування комплексів неспецифічних і специфічних засобів розвитку фізичних якостей у юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати прояв різних рухових якостей в ігрових ситуаціях.
2. Обґрунтувати доцільність застосування різноманітних засобів неспецифічного і специфічного характеру у фізичній підготовці юних футболістів.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Добирання відповідних засобів фізичної підготовки у футболі залишається актуальним упродовж тривалого періоду часу. Багато фахівців застосовують найрізноманітніші підходи в вихованні різних рухових якостей в юних футболістів.

На наш погляд, для реалізації завдань фізичної підготовки в юних футболістів важливо дотримуватися правил комплексного виховання рухових якостей з використанням широкого кола неспецифічних і специфічних засобів.

Розвиток координаційних здібностей (спритності). Спритність – це здатність футболіста швидко оволодівати новими рухами, а також швидко перебудовувати рухову активність відповідно до ігрової обстановки, яка раптово змінюється. Спритність – важлива специфічна якість юного футболіста, розвитку якої слід приділяти першорядну увагу. Найбільший тренувальний ефект при розвитку цієї якості спостерігається від 8 до 9 і від 11 до 12 років.

Для розвитку спритності використовують різні вправи з футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Головний принцип добору вправ – якомога більше різноманітності (табл. 1).

Для того щоб розвивати спритність, необхідно послідовно опановувати на більш якісному рівні нові вправи, ускладнюючи засвоєні раніше. На розвиток спритності спрямовано вправи з оволодіння технічними прийомами гри.

Розвиток швидкості. Під швидкісними здібностями розуміють комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний проміжок часу. У теорії і методиці фізичного виховання швидкісні здібності людини називають терміном «швидкість». Прийнято розрізняти елементарні й комплексні форми прояву швидкості. До перших належать латентний час рухової реакції, швидкість виконання окремого руху й частота рухів. До других – здатність швидко набирати швидкість і утримувати її на дистанції, виконувати на високій швидкості технічні прийоми під час гри.

На прояв швидкісних можливостей футболістів впливають силові здібності, гнучкість, координація, технічна майстерність.

Необхідно пам'ятати, що над розвитком швидкості можна працювати тільки в юності, що пов'язано з віковими особливостями. Від 10 до 11 років відбувається інтенсивний розвиток цієї якості, а від 12 до 14 років – менш інтенсивний розвиток. Якщо порівняти зростання швидкості, то від 10 до 14 років воно приблизно становить 17–20%, а після 15 років – 8% (Г. В. Монаков, 2000).

Таблиця 1

Специфічні та неспецифічні засоби розвитку спритності футболістів

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
<ol style="list-style-type: none"> 1. Перекиди вперед і назад з упору присівши. 2. Серії перекидів: один вперед, один назад. 3. Перекиди вперед і назад через плече. 4. Опорні стрибки: ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла». 5. Просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями). 6. Стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди. 7. Біг між деревами (стійками, м'ячами, прапорцями, фішками). 8. Стрибки вгору-вперед після розбігу і поштовху з містка (трампліна) і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту – м'яч накидає партнер. 9. Виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі (повільному, середньому, швидкому), з великою і малою амплітудою 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перекиди вперед і назад з м'ячем у руках. 2. Підкинути м'яч угору, зробити перекид уперед, зловити м'яч, що опускається. 3. Те ж, але після перекиду швидко встати, стрибнути вгору і зловити м'яч. 4. Жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою. 5. Ведення м'яча між деревами (прапорцями, фішками тощо) на різній швидкості. 6. Підкинути м'яч руками вперед-вгору, зробити перекид вперед (на траві, маті), встати і після того, як м'яч торкнеться землі, здійснювати ведення, змінюючи напрямок руху. 7. З відстані 7–8 кроків руками з-за голови спрямовувати м'яч у стінку, зробити перекид вперед і зловити м'яч, що відскочив від стінки. 8. Встати з партнером на відстань 3 м один від одного і жонглювати м'ячем ногами. За сигналом третього гравця легкими ударами спрямовувати м'яч один одному. Приймавши м'яч, продовжити жонглювати ним тощо. 9. Жонглювання тенісним м'ячем. 10. Стрибок-перекид через перешкоду або в отвір накачаної автомобільної камери з подальшим м'яким приземленням у групуванні. 11. Стрибок вгору з розбігу поштовхом однієї ноги з перестрибуванням через мотузку на висоті 30–40 см з подальшим виконанням удару головою по м'ячу після накидання партнером

Вправи для розвитку швидкості виконують таким чином, щоб відпочинок між ними був достатнім для відновлення (1–2 хв). Основою методики розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною граничною інтенсивністю впродовж 10–15 с (табл. 2).

Для розвитку швидкості добираються добре засвоєні і знайомі вправи. В іншому разі ви не зможете виконувати їх на максимальній швидкості, оскільки уся увага буде зосереджена на техніці виконання самих вправ.

Сила – це здатність футболіста долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Гра у футбол вимагає прояву сили в усіх своїх діях як з м'ячем, так і без нього, а саме: стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, удари по воротах суперників з відстані 25–30 метрів або довгі передачі м'яча партнерові, раптові зупинки та різка зміна напрямку бігу.

Найбільші темпи розвитку сили спостерігаються в основному в молодшому та підлітковому віці: від 8 до 9 років, від 10 до 11 років і від 14 до 15 років. При цьому у віці 8–11 років рекомендується використовувати стрибкові, акробатичні та гімнастичні вправи на приладах. Для 12–14-річних можна застосовувати динамічні вправи з невеликими обтяженнями, лазіння по канату, штовхання ядра. Для 15–16-річних кількість вправ з обтяженнями помітно збільшується.

Якщо досліджувати загальну силову підготовку юних футболістів, то слід звернути увагу на застосування впливу на різні групи м'язів: шиї, м'язів рук і верхнього плечового пояса, м'язів живота, м'язів тулуба, м'язів спини, м'язів ніг.

Таблиця 2

Специфічні та неспецифічні засоби розвитку швидкості футболістів

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
<p>1. Повторне пробігання коротких відрізків від 10 до 6 м.</p> <p>2. Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.</p> <p>3. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна впродовж 10 с. Повторити 3–4 рази.</p> <p>4. Біг з різкими зупинками за сигналом тренера.</p> <p>5. Стрибковий біг. При бігу необхідно по черзі відштовхуватися то однією, то другою ногою за рахунок посиленого розгинання стегна і стопи. Руки при цьому активно допомагають рухові. Вправа виконується швидкими короткими рухами (поштовхами) вперед-вгору.</p> <p>6. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на 10,15 і 20 м.</p> <p>7. Швидкий біг на 10–15 м з виконанням декількох перекидів вперед.</p> <p>8. Швидкий біг на 8–10 м з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.</p> <p>9. Біг під ухил. Виконується з широкою і вільною амплітудою рухів з максимальною частотою і наростаючою швидкістю.</p> <p>10. Біг сходинками вгору. Виконується у швидкому темпі</p>	<p>1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 м. Повторити 3–4 рази.</p> <p>2. Виконати удар по м'ячу з рук, потім здійснити ривок за м'ячем і повільно повернутися на вихідну позицію. Повторити 3–4 рази.</p> <p>3. Повільне ведення м'яча. За сигналом спрямувати його вперед низом і здійснити в цьому напрямку ривок. Підхопивши м'яч, продовжити повільне його ведення. Зробити таким чином 3–4 ривки.</p> <p>4. Жонгливання м'яча ногами, стоячи спиною до напрямку руху. За сигналом тренера повернутися кругом і швидко вести м'яч на відстані 20–30 м. Після паузи знову виконати вправу.</p> <p>5. Один з гравців веде м'яч по прямій, потім раптово спрямує м'яч низом уперед, а сам відходить убік. Його партнер здійснює ривок за м'ячем і, підхопивши його, веде в повільному темпі тощо.</p> <p>6. Два гравці стають на відстані 5 м. один від одного. Один з них спрямовує м'яч низом у бік партнера. Той підстрибує над м'ячем, що котиться, пропускає його під собою, а потім повертається і здійснює ривок за м'ячем. Після цього партнери міняються ролями. Кожен робить по 3–4 ривки за м'ячем.</p> <p>7. Зробити ривок до м'яча, який лежить на відстані 10–12 кроків, і виконати удар, намагаючись потрапити у намічену ціль. М'яч знаходиться на відстані 8–10 кроків від неї. Повторити вправу 4–5 разів.</p> <p>8. Вести м'яч, різко зупинитися і зробити ривок на відстань 5–6 кроків у сторону. Виконати 5–6 таких прискорень</p>

Розвиток швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силовими називають якості, що забезпечують оптимальне співвідношення сили і швидкості для досягнення максимальної потужності руху. Співвідношення сили і швидкості для досягнення максимальної потужності має бути 3:1.

Зростання швидкісно-силових якостей у футболістів відбувається нерівномірно. В їхній динаміці умовно виокремлюють три етапи: від 9 до 13 років, від 13 до 17 років і від 17 до 19 років. Найбільше зростання швидкісно-силових якостей у футболістів відбувається на віковому етапі від 13 до 17 років (Я. А. Салем, 1989).

Швидкісно-силові якості футболіста проявляються в його здатності виконувати рух за мінімально короткий відрізок часу і в умовах, коли суперник активно протидіє цьому. До цих силових протидій можна зарахувати такі:

- а) подолання сили тяжіння, ваги тіла самого спортсмена (стрибки у висоту, стрибки у довжину – під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо);
- б) подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча;
- в) подолання сили, викликані силовим опором (одноборством) суперника.

Ураховуючи види протидії, можна й усі вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, класифікувати таким чином:

- вправи, в яких «динамічна» сила створюється за рахунок стрибків (у висоту, довжину, сторону, стрибки через бар'єр, стрибки через скакалку, вистрибування і зістрибування з різних тумб);

- вправи, в яких створюється «вибухова сила», викликана або в момент старту, або при миттєвій зміні напрямку руху під час ривків;
- вправи з зовнішнім опором (удари по м'ячу, вкидання і різні кидки футбольного і набивного м'яча);
- вправи з опором партнерів (поштовхи під час бігу, стрибків, тощо).

З усіх рухових якостей, швидкісно-силові найменшою мірою схильні до змін у процесі тренувальних занять. Можливо, це пов'язано з тим, що прояв цих якостей багато в чому зумовлюється вродженими задатками. Особливо важко удосконалювати їх у висококваліфікованих футболістів.

Розвиток гнучкості. Під гнучкістю розуміють морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різних рухів спортсмена.

Гнучкість футболіста проявляється в його здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Таких рухів у футболі досить багато: це, передусім, удари, особливо удари по м'ячу на льоту; зупинки і перехоплення м'яча; підкати.

Фахівці розрізняють два види гнучкості або рухливості в суглобах: пасивну та активну.

Види гнучкості взаємопов'язані: покращення пасивної рухливості створює умови для вдосконалення рухливості активної.

Виокремлюють також анатомічну, гранично можливу рухливість, обмежувачем якої є будова відповідних суглобів. Цікаво, що за даними Б. В. Сермеєва (1970), у спортивній діяльності анатомічно можлива рухливість використовується лише на 80–95%.

Активізація розвитку гнучкості спостерігається зазвичай від 9 до 11 і від 14 до 16 років. За темпами зростання цієї якості найбільш ефективними віковими періодами є 9–10, 10–11 і 14–15 років. Гнучкість здійснює значний вплив на силу, швидкість, витривалість і спритність. Ступінь гнучкості залежить від форми суглобових поверхонь, еластичності зв'язок і м'язів, тону м'язів (табл. 3).

Таблиця 3

Специфічні та неспецифічні засоби розвитку гнучкості футболістів

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
1. Колові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору.	1. Захоплення стопами витягнутих ніг м'яча з підніманням ніг на 45°.
2. Колові (вісімкаю) рухи стопою в положенні стоячи на одній нозі, друга нога вперед.	2. Те саме, з наступним згинанням і розгинанням стоп.
3. З різних вихідних положень (руки вгору, вниз, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною тощо) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами. Те саме з легкими гантелями.	3. Дістання в стрибку підвішеного до стійки м'яча.
4. У положенні «міст» погойдування вперед-назад, випрямляючи і згинаючи ноги.	4. Накидання м'яча партнерові з відстані 3–4 кроків від нього. Партнер у стрибку головою повинен спрямовувати м'яч назад. Періодично партнери міняються ролями.
5. З положення сидячи (ноги разом, нарізно) нахили вперед, дістаючи або захоплюючи пальці ніг.	5. Присідання в парах спиною один до одного з затиснутим між спинами м'ячем.
6. З різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) нахили назад з максимальною амплітудою.	6. Те саме, але з двома м'ячами.
7. Під час повільного бігу стрибки вгору, імітуючи удари головою по м'ячу.	7. Згинання та розгинання ніг у колінних суглобах із затиснутим між стопами м'ячем (лежачи на животі). При цьому п'яти торкаються сідниць.
8. Під час повільного бігу стрибки вгору з поворотом на 90–180°.	8. Стрибки вгору з затиснутим між стопами м'ячем з намаганням торкнутися колінами грудей.
	9. Згинання ніг до торкання пальцями поверхні поля за головою з положення лежачи на спині із затиснутим між стопами м'ячем

Розвиток витривалості. Витривалість – це здатність футболіста виконувати рухові дії впродовж гри без суттєвого зниження ефективності, тобто здатність протистояти втомі.

Форми прояву витривалості дуже різноманітні: розрізняють витривалість до швидкісної, силової, швидкісно-силової роботи. Відповідно до обсягу м'язової маси, яка бере участь у роботі, витривалість поділяють на локальну (у роботі бере участь менше ніж 1/3 обсягу м'язів), регіональну (у роботі беруть участь від 1/3 до 2/3 м'язів).

Розвиток цієї фізичної якості відбувається впродовж усього шкільного періоду, за винятком періодів від 12 до 13 років і від 15 до 16 років. Помітно зростає витривалість від 13 до 15 років, а найбільш інтенсивно – від 16 до 17 років.

За допомогою ігрових вправ з м'ячем розвивається спеціальна витривалість, що є необхідним для розв'язання ігрових завдань у ході матчу (табл. 4).

Таблиця 4

Специфічні та неспецифічні засоби розвитку витривалості футболістів

Неспецифічні засоби	Специфічні засоби
1. Біг по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою впродовж 20–40 хв. 2. Біг у чергуванні з ходьбою: 100 м – ходьба повільна 300 м – біг повільний, 100 м – ходьба прискорена, 300 м – біг в середньому темпі, 50 м – різке прискорення. 3. Гра в баскетбол. 4. Плавання. 5. Участь у різноманітних рухливих іграх	1. Ведення м'яча в рівномірному темпі на відстань 50–60 метрів. 2. Ведення м'яча від одних воріт до інших з наступним ударом по воротах з відстані 15 метрів. Після удару – знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на полі зменшених розмірів. Повторень – 3–4 рази. 3. Накидати м'яч партнерові так, щоб він у стрибку ударом головою відправляв м'яч назад. Відстань між партнерами 4–5 кроків. Після 20–25 разів помінятися ролями. 4. Стати на відстані 6–7 кроків від партнера, просуватися вперед на відстань 50–60 метрів, у русі передаючи один одному м'яч. 5. Гра «Відбери м'яч». На полі позначається чотирикутник 10x20 метрів. Вести м'яч по чотирикутнику, намагаючись, щоб партнер як можна довше не міг відібрати м'яч. Після відбору м'яча партнери міняються ролями. 6. Гра «Точна передача». У кожній команді однакова кількість гравців (4–6 чоловік). За жеребом одна з команд починає гру. Гравці цієї команди намагаються зробити один одному якомога більше передач, щоб м'яч не перехопили суперники. У підсумку перемога присуджується команді, яка набрала більше очок. 7. Гра «На півполя». У складах команд по 6 чоловік. Команди грають без воротарів. Ворота завширшки 3 м зі стійок. Гравці грають 3 тайми з паузами для відпочинку 2 хв. Тривалість кожного тайму – 8 хв. 8. Гра «На все поле». У складах команд по 9 гравців. Вони грають на стандартному полі два тайми – по 25 хв кожен.

З метою з'ясування впливу на рівень та динаміку розвитку фізичних якостей у юних футболістів засобів неспецифічного та специфічного характеру ми впродовж сезону 2016–2017 років обстежили гравців вікової категорії U-15, які займаються у групах підготовки СДЮШОР «Карпати» та Академії футболу «Карпати» м. Львів. Упродовж цього часу ми тричі проводили тестування з визначення рівня розвитку різних рухових якостей, за ідентичною програмою на тому самому майданчику зі штучним покриттям та за схожих погодних умов. В обстеженнях взяли участь 22 юні футболісти (ми враховували показники лише тих юних футболістів, які проходили обстеження в усіх трьох тестуваннях табл. 5, табл. 6)

Слід зазначити, що впродовж усього періоду футболісти готувались у звичному режимі, і підготовка, головним чином, передбачала розв'язання навчальних та навчально-тренувальних завдань з удосконалення техніко-тактичної підготовленості гравців. Розвиток фізичних якостей, у цьому випадку був супутнім завданням.

Таблиця 5

Тестування з визначення рівня фізичної підготовленості (Група/вік: U-15 Покриття: штучний газон (n=22))

№ з/п	Прізвище	Біг по прямій											
		15 м (с)				30 м (с)				«Зигзаг»			
		13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017
1	Б.... І.	2,50	2,47	2,49	4,45	4,40	4,42	6,42	6,26	6,12	6,12	6,12	
2	В.... Д.	2,52	2,50	2,52	4,63	4,58	4,54	6,42	6,22	6,08	6,08	6,08	
3	В.... О.	2,42	2,48	2,43	4,27	4,23	4,25	6,08	5,92	5,79	5,79	5,79	
4	Г.... О.	2,48	2,44	2,40	4,41	4,35	4,37	6,57	6,35	6,24	6,24	6,24	
5	Г.... С.	2,43	2,45	2,52	4,30	4,38	4,49	6,26	6,12	6,19	6,19	6,19	
6	Г.... М.	2,34	2,37	2,41	4,16	4,19	4,23	6,16	5,93	5,88	5,88	5,88	
7	Д.... А.	2,77	2,78	2,74	4,82	4,75	4,72	6,87	6,64	6,47	6,47	6,47	
8	І.... П.	2,65	2,63	2,53	4,58	4,56	4,45	6,17	6,14	5,98	5,98	5,98	
9	К.... Н.	2,67	2,74	2,71	4,67	4,62	4,68	6,29	6,07	6,14	6,14	6,14	
10	К.... В.	2,62	2,60	2,64	4,55	4,58	4,58	6,37	6,23	6,13	6,13	6,13	
11	П.... Д.	2,46	2,43	2,49	4,26	4,32	4,35	6,56	6,32	6,21	6,21	6,21	
12	Т.... А.	2,54	2,57	2,50	4,40	4,38	4,36	6,17	6,04	5,91	5,91	5,91	
13	Х.... Н.	2,55	2,68	2,67	4,50	4,61	4,51	6,49	6,22	6,07	6,07	6,07	
14	Ч.... І.	2,79	2,77	2,83	4,83	4,83	4,92	6,80	6,86	6,64	6,64	6,64	
15	Ш.... А.	2,50	2,56	2,51	4,41	4,35	4,37	6,10	5,95	5,83	5,83	5,83	
16	С.... В.	2,48	2,50	2,48	4,34	4,33	4,38	6,35	6,42	6,21	6,21	6,21	
17	Ф.... О.	2,54	2,52	2,58	4,47	4,52	4,45	6,34	6,22	6,16	6,16	6,16	
18	П.... І.	2,69	2,76	2,78	4,75	4,66	4,89	6,64	6,45	6,24	6,24	6,24	
19	Б.... В.	2,57	2,60	2,62	4,53	4,49	4,59	6,41	6,33	6,25	6,25	6,25	
20	Г.... Б.	2,59	2,64	2,61	4,61	4,64	4,66	6,24	6,28	6,14	6,14	6,14	
21	К.... Т.	2,37	2,33	2,40	4,19	4,12	4,23	6,04	5,96	5,83	5,83	5,83	
22	П.... О.	2,49	2,45	2,50	4,40	4,32	4,42	6,17	6,02	5,94	5,94	5,94	
	Середнє	2,54	2,59	2,56	4,48	4,46	4,49	6,36	6,23	6,11	6,11	6,11	

Таблиця 6

Тестування з визначення рівня фізичної підготовленості (Група/вік: U-15 Покриття: штучний газон (n=22))

№ з/п	Прізвище	Стрибок у довжину						Стрибок у висоту					
		з місяця (см)			з махом рук (см)			руки на поясі (см)			руки на поясі (см)		
		13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017
1	Б.... І.	230	234	232	46,2	48,1	48,4	37,7	35,3	37,7	37,7	35,3	37,6
2	В.... Д.	225	223	220	41,6	43,9	45,2	37,6	34,8	37,6	37,6	34,8	37,7
3	В.... О.	232	228	227	42,6	43,4	46,4	34,7	36,5	34,7	34,7	36,5	35,0
4	Г.... О.	224	219	212	39,4	42,4	43,2	33,6	34,0	33,6	33,6	34,0	33,1
5	Г.... С.	236	233	231	38,0	37,3	42,5	27,2	29,0	27,2	27,2	29,0	29,3
6	Г.... М.	243	243	240	44 Д	43,8	48,4	32,5	34,0	48,4	32,5	34,0	32,2
7	Д.... А.	209	209	207	36,7	37,7	44,9	28,9	27,2	44,9	28,9	27,2	28,7
8	І.... П.	223	220	224	35,7	38,6	42,1	30,8	31,5	42,1	30,8	31,5	29,8
9	К.... Н.	208	210	215	36,2	37,2	43,8	31,7	33,2	43,8	31,7	33,2	32,9
10	К.... В.	204	205	208	36,2	36,0	40,2	31,1	29,2	40,2	31,1	29,2	29,5
11	П.... Д.	233	230	232	39,7	42,4	44,1	36,0	36,8	44,1	36,0	36,8	35,8
12	Т.... А.	228	223	228	39,8	41,9	45,4	33,3	33,1	45,4	33,3	33,1	33,2
13	Х.... Н.	217	212	216	34,9	36,4	40,6	29,4	30,0	40,6	29,4	30,0	30,1
14	Ч.... І.	210	210	215	32,5	35,3	38,7	25,5	30,0	38,7	25,5	30,0	29,4
15	Ш.... А.	233	231	228	34,0	38,6	42,1	31,0	31,2	42,1	31,0	31,2	31,3
16	С.... В.	225	228	227	39,7	38,5	42,4	26,7	26,7	42,4	26,7	26,7	32,6
17	Ф.... О.	215	214	216	34,9	38,6	43,5	30,2	30,2	43,5	30,2	30,2	28,6
18	П.... І.	200	198	194	27,7	32,1	36,6	27,0	25,1	36,6	27,0	25,1	27,3
19	Б.... В.	222	200	219	40,1	38,4	42,1	29,4	34,3	42,1	29,4	34,3	29,6
20	Г.... Б.	189	193	191	35,8	36,8	39,4	26,1	26,9	39,4	26,1	26,9	29,4
21	К.... Т.	243	230	239	40,6	39,0	45,3	34,3	32,8	45,3	34,3	32,8	33,9
22	П.... О.	210	216	208	38,7	39,1	42,1	33,9	32,6	42,1	33,9	32,6	34,3
	Середнє	220,9	218,6	219,5	38,0	39,3	43,1	31,3	31,6	43,1	31,3	31,6	31,9

Таблиця 7

**Динаміка розвитку окремих рухових якостей упродовж сезону 2016–2017 рр.
у юних футболістів СДЮШОР «Карпати U-15»
та Академії футболу «УФК-Карпати U-15», м. Львів**

Рухові якості	Тести	13.09.2016	15.11.2016	07.03.2017	Максимальна різниця	Зміни в показниках
Швидкісні якості	Біг 15 м (с)	2,54	2,59	2,56	0,05	незначні
Швидкісні якості	Біг 30 м (с)	4,48	4,46	4,49	0,03	незначні
Швидкісні якості і координаційні здібності	Біг 3x10 (с)	6,36	6,23	6,11	0,25	значні
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (см)	221	219	220	2	незначні
Швидкісно-силові якості	Стрибок у висоту "Руки на поясі" (см)	31,3	31,6	31,9	0,6	незначні
Швидкісно-силові якості і координаційні здібності	Стрибок у висоту "З махом рук" (см)	38,0	39,3	43,1	5,1	значні

Після проведеного аналізу результатів тестувань у юних футболістів цієї вікової категорії нам вдалося з'ясувати, які з рухових якостей і якою мірою піддаються більш суттєвому впливу, внаслідок використання комплексів вправ неспецифічного та специфічного характеру.

Отже, якщо звернути увагу на середні часові показники подолання відстаней 15 м і 30 м, подані у табл. 7, які характеризують швидкісні якості футболістів, можемо зазначити, що достовірно значної динаміки змін у цьому компоненті впродовж сезону не відбулося. Такі дані цілком узгоджуються з положеннями, викладеними іншими дослідниками (А. В. Дулібський, І. М. Чорнобай).

Проте, якщо проаналізувати результати тесту «Зигзаг 3x10 м», у якому швидкісні якості поєднуються з координаційними здібностями, ми можемо спостерігати суттєве поліпшення показників у юних футболістів. Такі дані можуть підтверджувати гіпотезу про те, що вправи технічного і техніко-тактичного характеру, які виконуються в ігрових або змагальних режимах, сприяють підвищенню рівня спеціальних координаційних здібностей, необхідних у футболі (див. табл. 7).

Схожу картину можемо спостерігати при аналізі показників, які характеризують швидкісно-силові якості юних футболістів, зокрема, результати у тестах «Стрибок у довжину з місця» та «Стрибок у висоту в положенні руки на поясі», де динаміка змін у показниках – незначна. У показниках тесту «Стрибок у висоту зі змахом рук» (див. табл. 7), в якому поряд із швидкісно-силовими якостями значна роль відводиться і координаційним здібностям, динаміка змін у показниках має суттєве значення.

Висновки. Регулярне використання комплексів тренувальних засобів неспецифічного і специфічного характеру сприяє загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості юних футболістів. Проте вплив на рівень розвитку різних рухових якостей не однаковий. Результати проведених тестувань засвідчують таке.

1. Ігрова діяльність футболіста впродовж матчу складається з великої кількості техніко-тактичних дій, які вимагають прояву різних рухових якостей.

Футболістам часто доводиться здійснювати активні відкриття для взаємодій з партнерами, що потребує прояву швидкісних переміщень у різних напрямках з частою зміною траєкторій, ритму пересувань. Тут ми можемо простежити, як прояв швидкісних якостей поєднується з координаційними здібностями.

В умовах боротьби з суперником за м'яч угорі гравцеві доводиться правильно визначити місце і момент, коли вступити в таку боротьбу. При цьому слід добре скоординувати свій розбіг і вистрибування вгору на максимальну висоту та точну взаємодію з м'ячем. Як правило, такі дії доводиться здійснювати в умовах тиску з боку суперника. Отже, у таких ситуаціях простежується виразне поєднання координаційних здібностей зі швидкісно-силовими якостями.

2. Унаслідок порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості юних футболістів на початку і в кінці року можемо побачити, що суттєвих достовірних розбіжностей в показниках власне швидкісних і швидкісно-силових якостей не спостерігається. Суттєві зміни стосуються показників, які характеризують координаційні здібності в юних футболістів.

3. Унаслідок застосування тренувальних вправ неспецифічного і специфічного характеру спостерігається суттєве підвищення координаційного компоненту в підготовленості юних футболістів і, як наслідок – підвищення ефективності техніко-тактичних дій в різних ігрових ситуаціях.

Список літератури

1. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів [Електронний ресурс] / Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 2 (72). – С. 15–23. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/411/395>

2. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 9–14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>

3. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>

4. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 53–56

5. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язбеігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.

6. Чорнобай І. М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем студентами спеціалізації „футбол” ЛДУФК / Чорнобай І. М., Ріпак І. М., Кузь Т. В. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009

7. Шамардин В. Функциональная подготовленность футболистов различных игровых амплуа / Валерий Шамардин, Тенцзюнь Тянь // Спортивный вiсник Придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 132–135.

8. Шамардин В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / В. М. Шамардин // Спортивный вiсник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 87–89.

9. Шамардин В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі / В. Шамардин, Б. Хоркавий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 75–79.

10. Dulibskiy A. Zastosowanie nowoczesnych środków pomiaru do oceny prędkości, siły i koordynacji piłkarzy nożnych / A. Dulibskiy, B. Khorkavyy // VI Sympozjum Współczesna myśl techniczna w naukach medycznych i biologicznych. – Wrocław, 2015. – P. 29–30.

11. Khorkavyy B. Szkolenie młodzieży na Ukrainie / B. Khorkavyy, L. Gargula // Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly. – Opole, 2016. – S. 70–86.

12. Stula A. Coordination and velocity skills versus players performance // Coordination Motor Abilities in Scientific Research, ed by Jerzy Sadowski, Tomasz Niżnikowski // International Association of Sport Kinetics: Biała Podlaska, 2008. – Vol. 28. – S. 106–110.

13. Stula A. An Attempted Assessment Coordination Rhythm and High Frequency of Leg movement of Footballers / A. Stula // Young sports of Ukraine. – Lviv, 2009. – Is. 13, v. 1. – P. 280–283.

14. Stula A. Influence of various Forms of speed manifestations on Young Footballers' Performance / A. Stula // Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis. Book of Papers Diagnostics In Sport. – Presov, 2009. – P. 72–76.

Стаття надійшла до редколегії 5.04.2017

Прийнята до друку 20.04.2017

Підписана до друку 28.04.2017