Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц., Капелько М. О., студ.
Сумський державний університет
v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Змагальна діяльність, як і будь яка інша діяльність людини, реалізується в конкретних діях, що у психологічних теоріях розглядаються як головна структурна одиниця діяльності, а саму дію розуміють як цілеспрямований процес для досягнення мети [1]. Основні параметри змагальної діяльності виділяються і фіксуються за допомогою спеціальних спостережень за руховими діями найсильніших спортсменів у змагальних умовах [2]. На основі аналізу структури змагальної діяльності юних футболістів, визначається значущість її компонентів, що і є актуальним для практики наукових досліджень.

Мета. Визначити та надати аналіз особливостям змагальної діяльності юних футболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Особливістю футболу є командний характер змагальної діяльності. Зіграність, згуртованість – найважливіші чинники змагальної діяльності. Рівновага в команді досягається психологічною сумісністю гравців, позитивним фоном міжособистісних стосунків і здоровим психологічним мікрокліматом. Залежно від ігрового амплуа, спортивної кваліфікації та віку в перебігу гри футболіст виконує понад 300 пробіжок, біля 140–160 прискорень та ривків. Важливими формами ігрової діяльності футболіста у грі є біг різної інтенсивності з м’ячем і без м’яча, удари по м’ячу, зупинки м’яча, повороти, підкати, стрибки, ходьба, єдиноборства, фінти (обманні дії) тощо. Але найбільше значення займає ходьба (45–60 %), дещо менше біг без м’яча (25–35%) і порівняно зовсім незначна питома вага таких дій, як зупинка м’яча, фінти, удари, поштовхи (5–10 %). Інший час припадає на бездіяльність (10–15%). У той же час біг футболіста в умовах змагань не носить тривалого характеру і

досить рідко перевищує дистанцію 40–50 м. Зазвичай це короткі пробіжки та ривки, проте сумарна кількість їх така, що за одну змагальну гру футболіст пробігає, залежно від ігрової функції в команді та обраної тактики командних дій, біля 5000–7000 м (не враховуючи пересування ходьбою), але завдяки паузам, енерговитрати встигають значною мірою компенсуватися. Внаслідок цього футболіст максимально може упродовж майже всієї гри виконувати прискорення на граничних швидкостях. Недостатня компенсація енерговитрат обумовлює втому футболіста, погіршує його працездатність і коефіцієнт корисної дії (ККД) у системі командних дій. Головний арсенал складної координації рухів футболіста під час змагальних поєдинків складають удари по м'ячу різноманітними способами (ногами, головою та частинами тіла гравця, дозволеними правилами змагань). Вони складають 45–50 % від інших техніко-тактичних дій (ТТД) виконуваних під час гри, єдиноборства з суперником складають 20–25 %, вільне переміщення полем – 10–15 %, ведення м'яча – 10–15 %, зупинки – 15–20 %. Час у грі футболіста визначається ігровою активністю гравців команди-суперника. Найбільш високі показники мають півзахисники, за ними центральні та крайні нападаючі і центральні захисники (табл. 1).

Таблиця №1 – Показники рухової діяльності юних футболістів різних ігрових амплуа

Ігрове амплуа в команді	**Обсяг рухової діяльності, хв**
Крайні захисники	74,0–76,7
Крайні нападаючі	73,0–78,2
Півзахисники	77,0–81,4
Центральні захисники	72,5–77,6
Центральні нападаючі	74,3– 80,6

Інтенсивність змагального навантаження коливається у межах від помірного до максимального, ЧСС – від 130 до 200 уд/хв та більше, енерговитрати – 1000–1500 ккал. Велике фізичне навантаження призводить до втрати вуглеводів (понад

200 г), різкого підвищення молочної кислоти в крові, сечовини та потовиділення. Значно збільшується ударний і хвилинний об'єм серця. Серце викидає в аорту до 100–180 $см^3$ крові, що відбувається за рахунок збільшення та удосконалення системи регуляції. Систолічний артеріальний тиск підвищується до 140–200 мл.рт.ст., діастолічний понижується до 40–60 мм або дещо збільшується. Вентиляція легень досягає 120-180 л на хвилину; значно збільшується споживання кисню. Незважаючи на значну загальну втому організму після активного проведеної гри, процеси збудження переважають гальмівні, що виявляється в покращенні рухової реакції, електричної чутливості зорового аналізатора. Якість змагальної діяльності визначається за показниками ігрових дій, виражається кількістю (обсягом) техніко-тактичних дій (ТТД) та їх ефективністю (відсотком браку). До ТТД відносять: передачі, вкидання м'яча з-за голови, ведення, обведення, відбори, перехоплення, удари (кутові, штрафні, ногою, головою), але стандартних варіантів класифікації ТТД, на сьогодні, єдиної точки зору з цього питання не вироблено.

Таким чином, ефективність змагальної діяльності юних футболістів забезпечується відповідним рівнем усіх сторін спортивної підготовленості кожного гравця і команди загалом.

Висновки. Змагальна діяльність юних футболістів характеризується неухильним зростанням індивідуальної та командної техніко-тактичної майстерності, значне місце займає швидкість пересувань як одного гравця, так і команди в цілому, швидкість дій з м'ячем. Виконання цих операцій неможливе без наявності у гравців оптимальних фізичних кондицій та більшою мірою функціональної підготовленості футболістів.

Література

1. Николаенко В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов. Наука и спорт: современные тенденции, 2015. № 1 (6). С. 61–66.

2. Weber M. Differenzielles Lernen im Fussball. Munchen: Stiebner Verlag GmbH. 2010. 92 p.