

article also reveals the interconnection between motor coordination and motor memory because a correct performance of motor action has two aspects: qualitative and quantitative. Motor memory is a specific type of memory which connects with memorizing of specific materials with time, space, speed and strength characteristics. The optimum level of the development of an ability to orient in space improves by the first years of teenage period. The author has states that tests for precision of differentiation of strength characteristics are the most difficult for mastering. Improving of strength precision of movements provides the development of the ability to assess and differentiate the level of muscle tension by different groups of muscles and when performing different movements. That's why these parameters can be taken as leading criteria of differentiated teaching in Physical Training.

Keywords: differentiated teaching, motor memory, motor action, space, time, speed, strength characteristic, criterion.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015

УДК: 37.015.31:796.012.2

Пилип Пилипович Терзі,

*кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор,
Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна*

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ-ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження та викладаються методичні вказівки з виховання фізичних якостей у юнаків-футболістів на етапі спортивного вдосконалення. Фізичні навантаження, які отримували юнаки під час тренувальних занять, сприяли покращенню їх фізичних якостей. Методичні вказівки адресовано викладачам вузів, шкільним вчителям і учням.

Ключові слова: фізичне виховання, юнаки-футболісти, фізичні якості.

Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки [2].

Рівень підготовленості футболістів став дуже високим, перемагати стає складніше. Все це викликало концентрацію зусиль тренерів, науковців, методистів у вдосконаленні навчально-тренувального процесу футболістів.

Вивчення роботи тренерів, а також аналіз існуючих програм з підготовки футболістів показує, що методика спортивного вдосконалення відстає від сучасних вимог. Причина цього – низький рівень методичних розробок. На жаль, більшість тренерів беруть на озброєння застарілі рекомендації, а результатом цього є підготовка неповноцінних резервів [3, 6].

Покращення багаторічної підготовки футболістів високої кваліфікації неможливо без уваги до однієї з її складових частин – методики навчання та тренування. За останній час проблемам юнацького спорту присвячено багато досліджень [2, 4, 5], та все ж питання управління підготовкою футболістів залишаються недостатньо вивченими. Це пов'язано з тим, що названі проблеми

деякий час не були об'єктом пильної уваги дослідників. Останнім часом стало явним, що покращення підготовки резерву – одне з найважливіших питань, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати методику використання спеціальних програм, спрямованих на виховання фізичних якостей у юнаків-футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

Об'єкт дослідження – юнаки-футболісти на етапі спортивного вдосконалення.

Предмет дослідження – спрямований вплив фізичних вправ на виховання фізичних якостей у юнаків-футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

У відповідності з метою дослідження вирішувалися такі **задачі:** за літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду вивчити сучасний стан питань щодо проблеми виховання фізичних якостей у юнаків-футболістів на етапі спортивного вдосконалення; встановити закономірності впливу комплексу спеціальних вправ на виховання фізичних якостей у юнаків-футболістів.

Методи дослідження:

- 1) Аналіз наукової та науково-методичної літератури.
- 2) Узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з тренерами та інструкторами з силових видів спорту.

3) Педагогічний експеримент із застосуванням педагогічних тестів.

4) Методи математичної статистики.

Результати дослідження. На етапах спортивної спеціалізації й удосконалювання триває формування пластичних і координаційних здатностей. При цьому засоби вдосконалювання загальної гнучкості й спритності повинні включатися в загальнопідготовчий етап підготовчого періоду, а засоби вдосконалювання спеціальної гнучкості й спритності слід застосовувати не тільки на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, але й протягом усього річного циклу навчально-тренувального процесу з різним дозуванням у залежності від завдань підготовки команди й гравців і вікових особливостей.

Заняття футболом комплексно впливають на розвиток фізіологічних можливостей організму, фізичних якостей. Футбол, як відомо, один з досить емоційних видів діяльності. З фізіологічної точки зору він забезпечує переважно динамічне навантаження змінної інтенсивності. Під час гри в різній послідовності й з різними інтервалами чергуються вправи, відмінні по характеру, потужності й тривалості. Безперервна боротьба за м'яч сполучена з найрізноманітнішими рухами (ходьба, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, ривками, прискореннями, стрибками, ударами по м'ячу, різні силові й акробатичні прийоми). Інтенсивність фізичного навантаження коливається від помірної до максимальної [1, 2, 4].

Підвищення складності вправ може здійснюватися й шляхом відповідного дозування, збільшуючи кількість елементів у вправі, числом повторень у серії, темпом виконання вправи підвищується пластичне й координаційне рухове навантаження. У багатьох вправах рекомендуються м'ячі різного розміру: футбольні, волейбольні, тенісні. При цьому переслідується мета включення додаткових зусиль щодо нервово-м'язового й сенсорного контролю рухових дій, що в остаточному підсумку служить удосконалюванню навичок роботи з футбольним м'ячем.

Під час занять у юнаків комплексно виховуються такі рухові якості, як швидкість, сила, гнучкість, витривалість, спритність. Це позитивно позначається на зміцненні їх здоров'я. Поряд із цим у них виробляються такі моральні якості, як працьовитість, вміння долати труднощі, самодисципліна, що сприяє високоефективній навчальній роботі.

Заняття футболом забезпечує необхідне перемикання з розумової роботи на фізичну діяльність. Це своєрідне розвантаження сприяє відпочинку й відновленню інтелектуальних сил, що, у свою чергу, веде до підвищення працездатності [4, 5].

В констатуючому експерименті взяли участь 40 юнаків, які займаються футболом. Тестами для виявлення розвитку рухових якостей були наступні: біг на 60 м, стрибок з місця, потрійний стрибок з місця, метання м'яча вагою 2 кг двома руками із положення сидячи, човниковий біг (4x9м), нахил вперед зігнувшись з положення стоячи на гімнастичній лаві та біг на 3000 м. (Таблиця 1).

Таблиця 1

Результати констатуючого експерименту

групи	якість сили	швидкісно-силові			витрив.	гнуч - кість	сприт - ність
	метання м'яча	біг 60м	стр. з місця	потрійн	біг 3000 м.	нахил вперед	човн-вий біг
контрольна	13.50	7.9	2.60	7.70	13.50	5.8	9.8
експер-льна	12.80	8.0	2.50	7.50	14.30	4.5	10.3
зміни (%)	5.2	2.9	4.6	3.6	5.7	20.5	4.0

У метанні м'яча результати були вище в контрольній групі в середньому на 5.2%, ніж в експериментальній. У бігу на 60 м результати були вище на 2.9% у контрольній групі. У стрибках в довжину з місця та потрійний з місця результати контрольної групи перевищували на 4.6% та 3.6%. У вправі на гнучкість результати перевищували відповідно на 20.0% у контрольній групі. У бігу на 3000 м результати були вище на 5.7% у контрольній групі. Результати човникового бігу перевищували на 4.0% експериментальну групу.

Контрольна група продовжувала тренування за традиційною методикою занять. До занять експериментальної групи були залучені комплекси спеціальних вправ, направлених на вдосконалення фізичних якостей. До комплексів входили завдання спеціального характеру, які залучали в підготовчу та заключну частину занять, а також до самостійних занять.

Доповнюючи планові навчальні заняття самостійними, які, як правило, проводилися протягом усього календарного року, нам удалося у відносно короткий термін (протягом 6 місяців) добитися поліпшення результатів загальної фізичної підготовки юнаків-футболістів.

Зміст експерименту полягав у тому, що в тренувальний процес футболістів експериментальної групи була введена програма з вдосконалення силової та швидкісно-силової підготовки, вправи на гнучкість і спритність, а саме – комплекс, коли футболісти один раз на тиждень виконували вправи зі штангою силової спрямованості. Кожне таке тренування розпочиналось зі звичної підготовчої частини, вправи з партнером, скакалкою чи амортизатором. Після юнакі виконували силове тренування, яке складалося з 6-8 вправ запропонованих програм та у кінці заняття виконували вправи на розвиток гнучкості.

Особливість такого тренування полягала в тому, що: по-перше, тренування проходило з високою інтенсивніс-

тю не більше однієї години з вагою штанги 85-88% від максимальної в декілька підходів (6 - 8 повторень), останні повторення потребували максимальних м'язових і вольових зусиль, з короткими інтервалами між підходами до 1 хвилини. По-друге, на кожному тренуванні юнаки додавали ваги до штанги 250 – 500 грамів і намагалися виконати більше повторень, не відхиляючись від правильної техніки виконання, що сприяло вихованню в них

здатності до максимальних вольових зусиль. Також на заняттях вводився кросовий біг на дистанції 1000 – 3000 м.

Результати дослідження, отримані наприкінці навчального експерименту (через 6 місяців), порівнювались з даними констатуючого дослідження, вони були математично оброблені й представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняльні результати тестування рухових якостей контрольної та експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту

групи	якість сили	швидкісно-силові			витрив.	гнуч - кість	сприт - ність
	метання м'яча	біг 60м	стр. з місяця	.потр їйн	біг 3000 м.	нахил вперед	човн-вий біг
контрольна	13.70	7.9	2.65	7.75	13.40	6.0	9.7
експер-льна	13.90	7.7	2.70	7.80	13.20	6.5	9.5
зміни (%)	2.3	1.9	2.7	1.9	3.5	7.4	1.5

Аналізуючи динаміку розвитку рухових якостей у юнаків контрольної групи за період формуючого експерименту, слід зазначити, що відбулося зростання показників у всіх вправах. У порівнянні з контрольною групою показники зросли: у метанні м'яча на 2.3%, з бігу на 60м на 1.9%, у стрибкових вправах на 2.7% і 1.9%, витривалість збільшилась на 3.5%, гнучкість – на 7.4% та показники човникового бігу поліпили на 1.5 %.

Фізичні навантаження, які отримували юнаки під час тренувальних занять, сприяли покращенню їх фі-

зичних якостей. Отримані нами дані не розходяться з літературними даними і лише підтверджують їх. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні **висновки**:

1. Психологічна та фізична підготовка юнаків-футболістів є складовою подальшого процесу їх творчості та росту спортивних результатів.

2. Пропоновані нами методи виявилися досить ефективними в вихованні фізичних якостей у юнаків-футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1988. - 236 с.
2. Дулібський А.В. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу / А.В. Дулібський, Б.А. Виноградський. - К: Практикум з футболу, 2003 - с. 69-78.
3. Качанин Л. Тренировка футболистов / Л. Качанин, Л. Горский - Братислава: Шпорт, 2004. - 288с.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов

ВУЗов / А.М. Максименко. М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2007. - 320 с.

5. Присяжнюк А.С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю і функціональним станом серцево-судинної системи у студентів / А.С. Присяжнюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Міжнар. наук.-практ. конф. - Вінниця, 1996. - Ч. II. - С. 135-137.

6. Суркис Г.М. Футбол в системі освіти / Г.М. Суркис // Футбол. - 2000. - № 3. - С. 150.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Yu.V. (1988). *Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Foundations of special physical training of sportsmen]*. Moscow: FiS [in Russian].
2. Dulibskii, A.V., Vynogradskiy, B.A. (2003). *Kompleksnyi kontrol u protsesi pidgotovky komand z futbolu [Complex control in the process of training football teams]*. Kyiv: Praktikum z futbolu [in Ukrainian].
3. Kachanyin, L., Gorskiy, L. (2004). *Trenirovka futbolystov [Training football players]*. Bratislava: Shport [in Russian].
4. Maksymenko, A.M. (2007). *Osnovy teorii i metodyki fizicheskoy kulyury: ucheb. posobyie dlya studentov VUZov*

[Foundations of theory and methods of Physical Culture: text-book for university students]. Moscow: Typografiya 4-i filial Voenyzdata [in Russian].

5. Prysiazhniuk, A.S. (1996). *Vzaiemovziazok mizh fizychnoiu pidhotovlenistiu, fizychnoiu pratsezdattnistiu i funktsionalnym stanom sertsevo-sudynnoi systemy u studentiv [Interconnection of physical fitness, physical working abilities and functional state of cardiovascular system in students]*. *Fizychna kultura, sport ta zdoroviiia natsii: Mizhmar. nauk.-prakt. konf. – Proceedings of the international conference "Physical Culture, Sport and Health of the Nation", Part 2, pp. 135-137.* Vynnytsia [in Ukrainian].

6. Surkis, G.M. (2000). Futbol v sisteme obrazovaniya 150 [in Russian]. [Football in the system of education]. *Futbol – Football*, 3,

Филипп Филиппович Терзи,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры спортивных игр,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского,
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ-ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Улучшение многолетней подготовки футболистов высокой квалификации невозможно без внимания к одной из ее составных частей – методики обучения и тренировки. За последнее время проблемам юношеского спорта посвящено много исследований, и все же вопросы управления подготовкой футболистов остаются недостаточно изученными. Это связано с тем, что названные проблемы некоторое время не были объектом внимания исследователей. В последнее время стало явным, что улучшение подготовки резерва – один из важнейших вопросов, что и обуславливает актуальность данного исследования. На этапах спортивной специализации и совершенствования длится формирование пластических и координационных способностей. При этом средства усовершенствования общей гибкости и ловкости должны включаться в общеподготовительный этап подготовительного периода, а средства совершенствования специальной гибкости и ловкости следует применять не только на специально-подготовительном этапе подготовительного периода, но и на протяжении всего годового цикла наставительно-тренировочного процесса с разным дозированием в зависимости от задач подготовки команды и игроков, их возрастных особенностей. Занятия футболом комплексно влияют на развитие физиологических возможностей организма, физических качеств. Футбол, как известно, один из довольно эмоциональных видов деятельности. С физиологической точки зрения, он обеспечивает преимущественно динамическую нагрузку сменной интенсивности. Во время игры в разной последовательности и с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Бесперывная борьба за мяч сопряжена с разнообразнейшими движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжками, ударами по мячу, разные силовые и акробатические приемы). Интенсивность физической нагрузки колеблется от средней до максимальной. Повышение сложности упражнений может осуществляться и путем соответствующего дозирования, увеличивая количество элементов в упражнении, числом повторений в серии, темпом выполнения упражнения, повышаются пластические и координационные двигательные нагрузки. Во многих упражнениях рекомендуются мячи разного размера: футбольные, волейбольные, теннисные. При этом преследуется цель включения дополнительных усилий по нервно-мышечному и сенсорному контролю двигательных действий, что в конечном итоге послужит совершенствованию навыков работы с футбольным мячом. Во время занятий у юношей комплексно воспитываются такие двигательные качества, как скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость. Физические нагрузки, которые получали юноши во время тренировочных занятий, оказывали содействие улучшению их физических качеств. Это положительно влияет на укрепление их здоровья. Вместе с этим у них вырабатываются такие моральные качества, как трудолюбие, умение преодолевать трудности, самодисциплина, которая оказывает содействие высокоэффективной учебной работе.

Ключевые слова: физическое воспитание, юноши-футболисты, физические качества.

Pylyp Terzi,
PhD (Candidate of Pedagogical Sciences),
Senior Lecturer of the Department of Sport Games,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine

EDUCATION OF YOUNG MALE FOOTBALL PLAYERS' PHYSICAL QUALITIES AT SPORTS PERFECTION STAGE

Improvement of long-term training of football players of high qualification is impossible without paying attention to one of its components – methods and techniques of training. Lately many researchers have been dedicating a lot of their works to the problem of youth sports, and there are questions concerning football players training, which still remain insufficiently studied. It is caused by the fact that these issues haven't been the objects for scientific researches for a long time. Recently it has become obvious that improvement of training substitute players is one of the major tasks, which makes researches in this field relevant. The formation of plastic and coordination abilities continues at the stages of sports specialization. At this means of improvement of the general flexibility and dexterity should get involved into a stage of the preparatory period, and means of perfection of special flexibility and dexterity should be applied not only at a special preparatory stage of the preparatory period, but also throughout all annual cycle of the training process with

different measuring depending on tasks of team training and age features of players. Playing football influences the development of physiological possibilities of an organism, and human's physical qualities. From the physiological point of view it provides mainly dynamic loading of replaceable intensity. In the process of playing different exercises alternate in different sequence and with different intervals. Continuous struggle for a ball is accompanied by different movements (walking, running of different intensity with sudden stops, jerks, jumps, different power and acrobatic techniques). Increase of exercises complexity can be carried out by measuring, increasing of the quantity of elements in an exercise, the quantity of re-doings, etc. In many exercises balls of different size are recommended: football, volleyball, tennis. In the process of training such movement qualities, as speed, force, flexibility, endurance, dexterity are educated in male players. Physical activities contribute to the improvement of physical fitness of young men and improve their health. Together with this such kind of activities forms such moral qualities, as diligence, ability to overcome difficulties, self-discipline, etc.

Keywords: physical training, young male football players, physical qualities.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015