

**Панасюк І. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

*Одеського національного політехнічного університету*

**Харченко А. В.**

*студент ОР «Магістр»*

*Державний заклад*

*«Південноукраїнський національний педагогічний*

*університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ**

Загальна фізична підготовка футболіста забезпечується вправами загальнорозвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, баскетболу, гандболу, хокею, лижного спорту, плавання і т.д.). За допомогою таких вправ досягається розвиток і зміцнення м'язового апарату, поліпшується функціональна діяльність всіх органів і систем організму, забезпечується всебічний розвиток рухових якостей, підвищується загальна тренуваність спортсмена.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболіста: безперервною зміною ситуацій на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку; необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення; мінливістю рухових засобів і ігрових прийомів.

До засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносять: змагальні вправи; вправи, подібні із змагальними за кінематичними і динамічними характеристиками, механізмами енергозабезпечення, структурі роботи м'язів. Всі інші вправи відносяться до засобів загальної фізичної підготовки.

Таким чином, до засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться лише ті, виконання яких сприяє розвитку спеціальних якостей. Однак величина і

характер переносу непостійні: вони залежать від рівня тренуваності футболіста і його кваліфікації. Чим вище тренуваність футболіста, тим менша кількість вправ є для нього засобом спеціальної підготовки. У новачків і малотренуваних футболістів практично будь-яка вправа викликає ефект при тренуванні, і тому вправ спеціальної підготовки для спортсменів такого класу досить багато .

Розрізняють спеціальні вправи з м'ячем і без м'яча. Інтенсивність і тривалість їхнього виконання, число повторень, час відпочинку між ними залежить від характеру і величини фізичних навантажень, що повинні строго відповідати тому або іншому методу тренування (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).

За спрямованістю впливу тренувальні навантаження поділяються на наступні види: аеробна (удосконалювання загальної витривалості), анаеробна (удосконалювання швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості), аеробно-анаеробна (удосконалювання усіх видів витривалості) .

Навчати початківців футболістів рухам і удосконалювати їх фізичні якості можна як паралельно, так і окремо, самостійно.

У зв'язку з тим, що рухові навички більш успішно формуються на базі солідної фізичної підготовленості, доцільно значний час в навчальному процесі (особливо на етапі початкової підготовки та початкової спеціалізації) відводити вдосконалення фізичних якостей футболістів.

Оскільки між розвитком фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і формуванням рухових навичок існує тісний взаємозв'язок, то загальна фізична підготовка спрямовується на виховання різнобічних фізичних здібностей, необхідних для гармонійного розвитку займаються, підвищення працездатності організму, створення міцної бази для плідної тренувальної роботи.

На етапі попередньої базової підготовки відводиться: 50% на фізичну підготовку і 50% на технічну підготовку, причому з усього часу відведеного на фізичну підготовку 20% необхідно присвячувати швидкісно-силових вправ і 30% ВРП, ігор і ігровим вправам.

Загальнорозвиваючі вправи підбирають з таким розрахунком, щоб залучити до роботи основні групи м'язів і одночасно домогтися загального впливу на організм.

Заняття з ЗФП необхідно пов'язувати зі специфічними вимогами футбольної гри. У цих заняттях м'ячу повинна приділятися головна увага. З м'ячем і без м'яча гравець діє відповідно до обстановки на полі. Гравець рухається аритмічно, варіює свої рухи, переміщається насамперед з м'ячем короткими кроками, змінюючи темп руху, в постійній готовності швидко і несподівано для супротивника змінити напрям руху, раптове швидке зміна швидкості, перехід від стриманого і очікувального бігу до ривка на Мх швидкості.

Розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, швидкісно-силових, сили, гнучкості, витривалості) необхідно постійно контролювати - для індивідуалізації підготовки гравців і для того, щоб у міру необхідності можна було вносити відповідні корекції в навчально-тренувальний процес.

У цей період використовуються заняття і зі спеціальної фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних саме для даного виду спорту.

Використовуються спеціальні підготовчі комплекси вправ, за своєю структурою схожі з основними ігровими діями, а так само вправи в техніці і тактиці, рухливі ігри та сама гра.

Можна використовувати спеціальні підготовчі комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей, насамперед швидкості і сили. Це створює сприятливі передумови для забезпечення міцної бази всебічної фізичної підготовленості.