

## Спеціальна фізична підготовка футболістів ВНТУ у підготовчому періоді

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

В статті розглянутий тренувальний процес студентів ВНТУ з футболу, а також фізична підготовка студентів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, студенти, футбол, тренування.

### *Abstract*

The article deals with the training process of students of VNTU on football, and students' physical training.

**Keywords:** physical training, students, football, training.

### Вступ

Розвиткові студентського спорту у всьому світі приділяється багато уваги. Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей організму. Виділяють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних здібностей, спеціальна – розвиток якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів. Мета спеціальної фізичної підготовки – досягти виконання складних прийомів володіння м'ячем на високій швидкості, покращити маневреність і рухливість футболіста в іграх, підвищити рівень його морально-вольових якостей.

### Основна частина

У підготовчому періоді, задачами якого є виховання загальної і спеціальної витривалості, розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей та техніко-тактичної майстерності футболістів, можуть бути використані варіанти мікроциклів різноманітної тривалості. Підготовчий період розглядається як найбільш важливий, так як у ньому закладаються основи функціональної підготовленості, що визначає ефективність прояву та можливості удосконалення техніко-тактичної майстерності.

Загальні рекомендації по побудові періоду складаються в тому, що на кожному його етапі необхідно вивести організм футболіста на новий рівень й утримати його на цьому рівні на протязі певного часу. Цей період переходу з вихідного стану в заданий не можливий без наявності кількісних даних про зміст та структуру підготовчого періоду і його етапів. Тому очевидно, що під час щоденних тренувань особливості структури мікроциклів виражаються у неоднаковій частоті основних занять, у різноманітному порядку чергувань їх по спрямованості. Найбільш розповсюдженим є мікроцикл тижневої тривалості, кількість «основних занять» в якому може коливатись від трьох до п'яти. Поряд з кількісними характеристиками структури мікроцикла необхідно розглядати і якісний бік, такий як раціональне чергування занять, що має відмінності по величині та спрямованості. Вибір раціональних поєднань об'єму і спрямованості тренувальних навантажень та їх оптимального розподілу у межах одного мікроциклу дозволить підвищити ефективність процесу підготовки футболістів. У практиці спорту склалось положення, коли методика підготовки дорослих спортсменів копіюється у роботі з молоддю. Тренування по методиці дорослих не сприяє подальшому росту спортивної майстерності. Такий підхід є недопустимим, так як планування тренувальних навантажень повинно спиратись на об'єктивні закономірності розвитку юнацького організму. Проте у всіх випадках в основі методики побудови мікроциклу повинні знаходитись об'єктивні дані про особливості фізичних навантажень та загальні закономірності процесів стомлення і відновлення.

**Таблиця 1. Річний план підготовки футболістів ВНТУ**

Зміст занять	Усього за рік	Місяці
--------------	---------------	--------

		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
<i>Теоретичні заняття</i>	-	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
<i>Практичні заняття:</i> загальна фізична підготовка	42	4	4	4	6	-	6	6	4	4	4
Спеціальна фізична підготовка	64	8	8	8	6	-	6	8	8	8	4
Технічна підготовка	60	9	8	8	8	-	4	6	7	7	3
Тактична підготовка	70	8	10	10	9	-	7	7	8	8	3
Контрольні поточні випробування, перевідні іспити	4	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
Навчальні ігри та змагання	За планом змагань										
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин										
Усього годин	240	30	30	30	30	-	23	28	27	27	15

### **Висновки.**

Підготовленість футболіста складається з фізичної, технічної, тактичної, психічної та теоретичної підготовки. Їх оцінка і дає уявлення про складники спортивної майстерності гравця і певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення. Важливо зауважити, що як у тренувальній так і у змагальній діяльності жоден з цих компонентів не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Ступінь включення різноманітних компонентів в такий комплекс, їх взаємозв'язок обумовлюється закономірністю формування функціональних систем організму, націлених на кінцевий результат.

Фізична підготовленість футболістів характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності (координації) та гнучкості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. - М. : Сов. спорт, 2006.
2. Искусство подготовки высокклассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Н. М. Люкшинова - М.: Сов. спорт, 2006.
3. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. - М. : Сов. спорт, 2005.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. - К.: Олимпийская литература, 2003.
5. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол - Київ, Олімпійська література, 1997.

**Кулик Денис Григорович** – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)

**Kulyk Denys Grygorovych** – teacher, the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)