***Рефель Вадим,***

*студент групи ЗФК-19-1м*

*Хмельницького інституту соціальних технологій*

*Університету «Україна»*

*Науковий керівник:*

***Мозолев Олександр Михайлович,***

*професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*доктор педагогічних наук, професор*

**ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**ВІКОМ 15-17 РОКІВ**

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Досягнення високих спортивних результатів в сучасному футболі неможливо без якісної підготовки юного резерву. Успіхи будь-якої футбольної команди, в тому числі і юнацької, визначаються в основному трьома факторами: технікою гравців, тактикою і загальним станом кожного гравця (фізичним, морально-вольовим, психологічним і т.д.).

Високотехнічний і тактично грамотний гравець ніколи не зможе в повному обсязі продемонструвати свою майстерність, якщо через погану фізичну підготовленість він рідко володіє м’ячем, повільно пересувається по футбольному полю, його ударам та передачам бракує сили і влучності. Демонстрація м'язової сили і швидкості в грі сприяють повній реалізації технічної та тактичної арсеналу футболіста.

Тим часом, в юних футболістів фізіологічний розвиток ще триває, тому і розвиток швидкісно-силових якостей у них має свої особливості. На думку багатьох досвідчених фахівців футболу, вік 15-17 років є найбільш оптимальним для розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів (О.О. Іщенко, І.І. Савицький , K. Гріндлер, Х. Пальке, В.С. Рева і ін.).

В даний час існує дві позиції щодо використання засобів, що використовуються для швидкісно-силової підготовки юних футболістів. Одні фахівці вважають, що швидкісно-силова підготовка юних футболістів повинна включати тільки вправи з м’ячем, інші вважають, що частина роботи повинна проводитися без м’яча. Ми підтримуємо останню позицію, виходячи з того, що багато молодих гравців на заняттях швидкісно-силової підготовкою, особливо при виконанні вправ на розвиток швидкості і маневреності, основну увагу зосереджують на м’ячі і тому не можуть повністю розкрити свої фізичні можливості.

**Мета статті** – дослідження ефективності технології швидкісно-силової підготовки юних футболістів при оптимальному співвідношенні вправ з м’ячем і без м’яча.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичну основу роботи складають роботи таких фізіологів, як: Ч.С. Шерінгтон, І.П. Павлов, О.О. Ухтомський, Л.А. Орбелі, М.Є. Введенський та ін. Дослідження психофізіології фізичного виховання і психодіагностики в спорті: Є.П. Ільїн; В.Л. Маріщук, Б.М. Шиян, А.М. Ляшевич, Є.О. Яремко. Дослідження теорії та методики підготовки футболістів: В.В. Лобановський, В.А. Скрипник О.В. Блохін, Г.А. Лісенчук. Дослідження теорії управління навчально-тренувальним процесом в футбольних командах:О.О. Іщенко, І.І. Савицький, K. Гріндлер, Х. Пальке, Х. Раффо, Р. Ріанчо, В.С. Рева та ін..

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під «технологією» швидкісно-силової підготовки юних футболістів ми розуміємо поетапний комплекс заходів, що включає на «початковому» етапі виявлення найбільш ефективних вправ з м'ячем і без нього при розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів; оцінку рівня методичної підготовленості тренерів з футболу для проведення швидкісно-силової підготовки гравців; визначення мети, завдань і показників швидкісно-силової підготовленості юних футболістів; індивідуальну оцінку рівня швидкісно-силової підготовленості кожного гравця футбольної команди; розробку програми швидкісно-силової підготовки юних футболістів.

На першому етапі шляхом теоретичного аналізу та узагальнення доступної літератури конкретизувалися мета і методичні підходи до її вирішення, виявлялися основні структурні компоненти оцінки технічної і фізичної підготовленості юних футболістів з метою видачі індивідуальних рекомендацій по використанню вправ для розвитку швидкісно-силових якостей в тренувальному процесі юних футболістів.

На другому етапі проведено анкетування тренерів з футболу з метою виявлення найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки юних футболістів, а потім були вивчені можливості використання різного співвідношення швидкісно-силових вправ з м’ячем і без нього для зростання спортивної майстерності. При цьому фіксувалися показники, що відображають як компоненти фізичного стану організму юних футболістів, так і параметри використовуваних фізичних навантажень.

По ходу досліджень, що проводяться на даному етапі, уточнювалися методичні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів, здійснювалися теоретичний аналіз і узагальнення отриманих результатів, розроблялася програма тренування, перевірялися заздалегідь сформульовані приватні гіпотези дослідження.

На третьому етапі був організований і проведений педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розробленої програми швидкісно-силової підготовки юних футболістів з використанням вправ з м’ячем і без нього в реальних умовах спортивної діяльності. Значна увага приділялася рекомендаціям індивідуальному використанню вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.

Структура річного циклу швидкісно-силової підготовки юних футболістів складається з «підготовчого», «спеціального», «змагального» і перехідного періодів.

На підготовчому етапі навантаження швидкісно-силового характеру становить до 65 % від максимального рівня; на спеціальному етапі – до 70 %; змагальному – до 80 % і перехідному періоді – до 50 %. При цьому на підготовчому етапі частка вправ розвитку сили, швидкості і швидкісної витривалості приблизно однакові і становить 30 %; на спеціальному етапі зростає частка вправ розвитку швидкісної витривалості до 35 %, частка вправ розвитку сили знижується до 25 % і незмінною залишається частина вправ спрямованих на розвиток швидкості – 30 %; на змагальному етапі збільшується частина вправ з розвитку швидкісної витривалості до 50 %, а частина вправ з розвитку сили і швидкості знижується до 20 %.

**Висновки**. Виявлено найбільш ефективні засоби швидкісно-силової підготовки юних футболістів. До їх числа відносяться: вправи без м’яча – стартові ривки на короткі дистанції з різних вихідних положень; біг з високою і максимальною швидкістю по прямій і віражу, вгору, від 30 до 200 метрів; стрибки, ходьба і біг зі стрибками; вправи з використанням тренажерів, амортизаторів, штанги, гирь, гантелей, а також вправи з м’ячем – біг з прискорениями з м’ячем; стартові ривки, поєднані з вправами на швидкість реакції з м’ячем; виконання спеціальних вправ з м’ячем на швидкість і влучність.

Визначено оптимальне співвідношення засобів, що використовуються для швидкісно-силової підготовки юних футболістів з м’ячем і без нього. Встановлено, що зі збільшенням віку і часу занять футболом юних спортсменів кількість вправ швидкісно-силової спрямованості без м’яча зменшується, а з м’ячем, навпаки, зростає. Розроблено програму швидкісно-силової підготовки для юних футболістів, в якій визначена найбільш раціональна послідовність розподілу навантаження і засобів, використовуваних для швидкісно-силовий підготовки юних футболістів в річному циклі підготовки.

Встановлено, що на підготовчому етапі річного тренувального процесу навантаження швидкісно-силового характеру складають до 65 % від максимального рівня; спеціальному підготовчому етапі – до 70 %; змагальному – до 80 %; перехідному – до 50 %. Доведено ефективність розробленої технології швидкісно-силової підготовки юних футболістів.

**Література:**

1. Василюк В.М., Ярмощук О.О. Соціокультурні принципи в сучасній науці та освітніх технологіях фізичної культури. Science Rise. Педагогічна освіта. 2016. №3(15). С. 4–8.
2. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання: навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 379 с.
3. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.
4. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол, Київ: Олімп. л-ра,. 2014. 188 с.
5. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереотип. Кам’янець-Подільський : Рута, 2013. 280 с.
6. Thomas, J.R., Nelson, J.K., Silverman, S.J. Research methods in physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics. 2011. 164 р.