

## СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Ігор Бичук<sup>1</sup>, Максим Клімук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

<sup>2</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Сучасні умови життя та нормативи у футболі ставлять більші вимоги до різних сторін підготовленості футболістів: футболіст повинен мати якомога вищий рівень фізичної підготовленості, на основі чого зможе швидше і якісніше вирішувати питання технічної та тактичної підготовки [1, 3, 4].

За останні роки актуальність вивчення фізичної підготовленості футболістів особливо очевидна, у зв'язку з підвищенням їх рухової та ігрової активності, як у грі так і в тренуванні [1, 4].

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

**Результати дослідження.** Фізична підготовка, що є однією з найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. У футболі, як і в багатьох інших видах спорту, фізичну підготовленість поділяють на загальну, спеціальну та допоміжну [2, 3, 4].

Загальна фізична підготовка являє собою неспеціалізований процес підготовки спортсменів, спрямований на зміцнення органів та систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей [2, 3, 4].

Спеціальна фізична підготовка, на їх думку, спрямована на створення спеціального фундаменту для якомога ширшого розвитку рухових якостей, необхідних у даному виді спорту [2,3].

Допоміжна фізична підготовка базується на основі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну базу, необхідну для ефективного виконання спортсменом значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє збільшенню функціональних можливостей різних органів і систем організму [1, 3].

Не дивлячись на поділ фізичної підготовленості на загальну, спеціальну та допоміжну ряд авторів [3, 4] розглядають її у єдності, що знаходить своє відображення у дотриманні необхідної міри їх пропорцій на кожному із етапів багаторічних тренувань. Це положення є одним із фундаментальних у системі підготовки юних спортсменів.

Водночас чимало авторів [1, 2, 4] стверджують, що раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної та психологічної.

Засоби загальної фізичної підготовки сприяють розвитку рухових якостей та здібностей спортсменів, розширюють арсенал їх рухових навиків та вмій, а також значно збільшують резерви функціональних можливостей організму [1, 3].

Тренувальні впливи загального характеру можуть бути засобом переключення після високих спеціалізованих навантажень, оскільки вони дають можливість змінити в позитивну сторону емоційний фон занять [1, 4].

Використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки у тренувальному процесі сприяє підвищенню спортивних результатів, оскільки засвоєння великої кількості рухових навиків служить основою більш швидкого засвоєння спеціальних технічних прийомів на основі фізіологічної властивості – переносу навичок [1, 4].

Крім того, якщо спеціальні вправи розвивають лише певну групу м'язів, то вправи із системи загальнофізичної підготовки та різноманітні методи їх використання впливають на весь м'язовий апарат. Це сприяє не тільки гармонічному розвитку спортсмена, але й більш ефективному використанню м'язової системи у випадках напруженої спортивної діяльності [1, 4].

Під впливом використання засобів загальної фізичної підготовки значно розширюються функціональні резерви вегетативних систем, що сприяє ефективній адаптації всього організму до значних фізичних навантажень в обраному виді спорту. Однак не слід вважати, що лише висока різностороння фізична підготовка може позитивно взаємодіяти з основними руховими навиками і сприяти розвитку спеціальної тренуваності [1, 3, 4].

Дослідження ряду авторів [1, 4] свідчать про те, що для цього потрібен не однаково високий рівень розвитку усіх рухових якостей, а раціональне їх поєднання у відповідності із специфікою конкретного виду спорту.

Варто зазначити, що функціональний потенціал, набутий спортсменом у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною умовою для успішного удосконалення в певному виді спорту, але сам один не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без наступної цілеспрямованої спеціальної підготовки [1, 3].

Процес спеціальної фізичної підготовки спортсменів в значній мірі залежить від специфіки обраного виду спорту, оскільки саме вид спорту суттєво впливає на структуру процесу тренування, зміст, об'єм та інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень. А тому спеціальна фізична підготовка повинна носити інтегральний характер, включаючи в себе елементи різних видів підготовки, які базуються на основі загальної фізичної підготовки [3, 4].

Спеціальна фізична підготовка ніби продовжує загальну фізичну і далі зміцнює загальну базу організму спортсмена, в той же час наближає цей процес до конкретної спортивної спеціалізації. Таким чином відбувається розвиток не всіх якостей, а найбільш значимих і характерних для певного виду спортивної діяльності [1, 4].

Спеціальна фізична підготовка спортсменів використовується для розвитку рухових здібностей, що відповідають специфіці обраного виду спорту, при цьому вона орієнтована на певну (максимально можливу) ступінь розвитку даних здібностей [3, 4].

**Висновки.** У футболі фізичну підготовленість поділяють на загальну, спеціальну та допоміжну. Загальна, спеціальна та допоміжна фізична підготовка на всіх етапах спортивної підготовки виступають у єдності, оскільки мають єдину мету – підготовка висококваліфікованого спортсмена. Їх кількісні співвідношення різноманітні і залежать від багатьох факторів, суттєвим серед яких є рівень фізичної підготовленості спортсмена.

### *Джерела та література*

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Підр. для студентів вузів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 286 с.