

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бублей О.О.

аспірант,

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасний дитячий футбол розвивається шляхом підвищення вимог до всіх сторін підготовленості [1; 2]. Важливими завданнями підготовки юних футболістів, які потребують вирішення, є визначення оптимальних пропорцій у вдосконаленні фізичних якостей та техніко-тактичних навичок на всіх етапах багаторічного тренування [1; 3; 5].

Нагальною потребою для оптимізації тренувального процесу юних гравців є вирішення проблеми індивідуалізації підготовки на основі оцінювання морфофункціональних та психофізіологічних особливостей, показників фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості спортсменів [1; 4; 5].

Багато авторів [1; 2; 5; 6] відмічають великий вплив на ефективність виконання техніко-тактичних дій юних футболістів психофізіологічних особливостей (оперативного мислення, швидкості прийняття рішення, об'єму поля зору, швидкості реакції на рухомий об'єкт, врівноваженості психіки, рухливості нервових процесів, об'єму та переключення уваги, здібностей до зміни рішень в необхідний момент тощо).

Поряд із цим відмічається, що ефективність ігрової діяльності юних футболістів залежить також від морфологічних особливостей гравців (довжини тіла, довжини нижніх кінцівок, маси тіла, обхвату стегна, маси нижньої кінцівки та стегна) [5].

Неабияке значення для ефективної змагальної діяльності юних футболістів мають функціональні (аеробні та анаеробні) можливості організму [6; 7].

У низці досліджень із юними футболістами [2; 6] відмічено, що у дитячому та підлітковому віці є сприятливі передумови для навчання та удосконалення тактичних дій. Однак у вітчизняній та доступній нам іноземній літературі ми не знайшли даних про інформативні морфофункціональні та психофізіологічні особливості, що обумовлюють ефективність та надійність захисних дій юних футболістів.

Для досягнення загальної мети, на одному із етапів дослідження, викла необхідність аналізу взаємозв'язків функціональних особливостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Головна мета дослідження полягає в аналізі взаємозв'язків функціональних особливостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

На думку більшості відомих спеціалістів в галузі теорії та методики спортивних ігор, на характер виконання захисних тактичних дій футболістів впливають морфофункціональні та психофізіологічні особливості розвитку організму [1; 2; 6]. А саме: маса тіла, довжина тіла у положенні стоячи, довжина частин тіла (важелів), аеробно-анаеробні можливості організму, сенсомоторні реакції, координаційні можливості, функціональний стан нервово-м'язового апарату та ін.. В зв'язку з цим всі показники були об'єднані в чотири структурні групи, кожна з яких характеризує рівень тактичної майстерності при виконанні захисних дій у процесі змагальної діяльності, рівень спеціальної фізичної підготовленості, морфофункціональні та психофізіологічні особливості розвитку організму юних футболістів 11–15 років.

Кореляційні матриці морфофункціональних та психофізіологічних особливостей організму футболістів 11-15 років свідчать про достатньо високий рівень кореляційних зв'язків між морфофункціональними особливостями, з одного боку, та психофізіологічними характеристиками, з іншого.

У всіх групах випробовуваних (окрім 12-річних) спостерігається високий ступінь взаємозв'язку між масою тіла та обхватом стегна (11 років – $r = 0,88$, $p < 0,001$, 13 років – $r = 0,79$, $p < 0,001$, 14 років – $r = 0,78$, $p < 0,001$, 15 років – $r = 0,89$, $p < 0,001$). Довжина тіла у положенні стоячи, у всіх груп випробовуваних, також значуще корелює з показниками маси тіла та менш значуще – з обхватом стегна.

Довжина нижніх кінцівок у футболістів 11 та 12 років корелює з показниками маси тіла, обхвату стегна та довжини тіла у положенні стоячи (11 років – $r = 0,90$, $r = 0,84$ та $r = 0,91$, $p < 0,001$ відповідно, 12 років – $r = 0,56$, $r = 0,50$, $p < 0,05$ та $r = 0,85$, $p < 0,001$ відповідно), у 13-річному віці цей показник корелює тільки з довжиною тіла у положенні стоячи ($r = 0,78$, $p < 0,05$). Довжина нижніх кінцівок 14 та 15-річних спортсменів також значуще корелює з показниками маси тіла та довжини тіла у положенні стоячи (14 років – $r = 0,79$, та $r = 0,88$, $p < 0,001$ відповідно, 15 років – $r = 0,73$, $p < 0,05$ та $r = 0,85$, $p < 0,001$ відповідно).

Аналіз даних показників дозволяє зробити висновок про наявність високої кореляційної активності між досліджуваними морфологічними ознаками футболістів 11-15 років.

В ході досліджень встановлено, що у кожній віковій групі з високим рівнем значущості корелюють між собою результати у бігу на 30м з веденням м'яча та 5х30м з веденням м'яча (11 років – $r = 0,97$, 12 років – $r = 0,81$, 13 років – $r = 0,91$, 14 років – $r = 0,96$, 15 років – $r = 0,95$, $p < 0,001$). Це, очевидно, свідчить про важливість сформованості високого рівня техніки ведення м'яча для успішного виконання даних тестів.

Разом з тим необхідно відмітити наявність взаємозв'язку між показниками суми ударів на дальність (правою та лівою ногою) та вкиданням м'яча на

дальність у всіх вікових групах (крім 12-річних) (11 років – $r = 0,71$, $p < 0,05$, 13 років – $r = 0,80$, $p < 0,001$, 14 років – $r = 0,45$, $p < 0,05$, 15 років – $r = 0,51$, $p < 0,05$).

Високий ступінь залежності спостерігається між показниками абсолютної анаеробної фосфагенної потужності та усіма морфологічними ознаками у футболістів 11-15 років. Це дає підстави стверджувати, що високий рівень розвитку досліджуваних морфологічних ознак обумовлює наявність високих показників абсолютної анаеробної фосфагенної потужності у всіх досліджуваних вікових груп.

Стосовно 15-річних юних футболістів, встановлено, що високий рівень абсолютної анаеробної фосфагенної потужності у них, обумовлює високий рівень результатів у сумі ударів на дальність (правою та лівою ногами) та у викиданні м'яча на дальність ($r = 0,55$, $r = 0,65$, $p < 0,05$ відповідно).

Незаперечною також є наявність великої кількості значущих кореляційних зв'язків між показниками, що характеризують точність виконання рухів та сенсомоторними характеристиками у кожній з досліджуваних вікових груп. Взаємозв'язки у віці 11 років спостерігаються практично між усіма досліджуваними психофізіологічними особливостями. Проте в 12 років найбільша кількість зв'язків спостерігається зі швидкістю переробки інформації, з рівнем уваги, та з латентним періодом складної реакції; у 13 років – зі швидкістю переробки інформації, з рівнем уваги, з точністю відтворення м'язових зусиль, що становить $\frac{1}{4}$ від максимального, та з латентним періодом складної реакції. Характеристика 14-річного віку свідчить що, велика кількість зв'язків має місце щодо точності відтворення часових інтервалів за 10с та за 20с, латентного періоду простої та складної реакції, гостроти та швидкості зорових сприймань. Подібна специфіка взаємозв'язків спостерігається й у 15-річних футболістів.

Таким чином аналіз кореляційних матриць засвідчив, що у даних вікових групах тісні кореляційні зв'язки спостерігаються, з одного боку, між морфологічними ознаками та функціональними особливостями, а з іншого, – між показниками, що характеризують точність виконання рухів та сенсомоторними характеристиками.

Найбільша кореляційна активність досліджуваних показників спостерігається у футболістів 11-ти, 14-ти та 15-ти років (56, 54 та 50 значущих зв'язків, відповідно). А у футболістів 12-ти та 13-ти років кореляційна активність знижується (35 та 36 значущих зв'язків, відповідно). Очевидно, що зменшення кількості зв'язків у даних вікових групах та наявність деякої розбалансованості між морфофункціональними та психофізіологічними особливостями пояснюється періодом перебудов у організмі підлітків, пов'язаних зі статевим дозріванням.

Висновки і пропозиції.

1. Кореляційні матриці морфофункціональних та психофізіологічних особливостей організму футболістів 11-15 років свідчать про достатньо високий рівень кореляційних зв'язків між морфофункціональними

особливостями, з одного боку, та психофізіологічними характеристиками, з іншого.

2. Високий ступінь залежності спостерігається між показниками абсолютної анаеробної фосфагенної потужності та усіма морфологічними ознаками у футболістів 11-15 років. Це дає підстави стверджувати, що високий рівень розвитку досліджуваних морфологічних ознак обумовлює наявність високих показників абсолютної анаеробної фосфагенної потужності у всіх досліджуваних вікових груп.

3. Найбільша кореляційна активність досліджуваних показників спостерігається у футболістів 11-ти, 14-ти та 15-ти років (56, 54 та 50 значущих зв'язків, відповідно). А у футболістів 12-ти та 13-ти років кореляційна активність знижується (35 та 36 значущих зв'язків, відповідно). Очевидно, що зменшення кількості зв'язків у даних вікових групах та наявність деякої розбалансованості між морфофункціональними та психофізіологічними особливостями пояснюється періодом перебудов у організмі підлітків, пов'язаних зі статевим дозріванням.

Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення взаємозв'язків між морфофункціональними та психофізіологічними особливостями юних футболістів із ефективністю виконання захисних тактичних дій з метою удосконалення процесу тактичної підготовки.

Бурлака І.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ТЕНІСУ У ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах України набуває все більшого значення по мірі посилення інформатизації суспільства та зростання часу, який молоде покоління, особливо студенти, вимушені проводити в умовах обмеженої рухової активності. Обмеження рухової активності, на думку автора, є обумовленим як об'єктивно – велике академічне навантаження, необхідність використання комп'ютерів під час занять і для виконання самостійних робіт, так і суб'єктивно – витрачання студентами особистого часу на комп'ютерні ігри, спілкування в соцмережах і т.п.

Малорухливий спосіб життя, до якого молоді люди звикають ще в школі і потім продовжують вести в університетах, не додає здоров'я. Тому заняттям з фізичного виховання передують обмеження стану здоров'я студентів та надання їм відповідних медичних дозволів для можливості занять у групах з різним ступенем фізичного навантаження.