РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–16 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Геннадій Зюльков[1]

[1]*Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. У дитячому спорті особливо важливо дотримуватися принципу адекватності: навантаження повинне дозуватися з врахуванням вікових функціональних можливостей організму. Це, у свою чергу, вимагає знання специфіки онтогенетичного розвитку дітей і підлітків в умовах розширеного рухового режиму [2; 3].

Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до розвитку різних сторін підготовленості спортсменів, і особливо, до загальної і спеціальної фізичної підготовки. Обумовлено це тим, що в сучасному футболі основні прийоми гри необхідно виконувати з однаковою ефективністю протягом тривалого часу, при цьому значно посилився темп гри, зросла сила ударів, і можливості захисних дій [3].

Морфофункціональні показники і рухові здібності людини детерміновані в розвитку спадковими факторами і є прогностичними в системі спортивного відбору [2].

Незаперечним залишається факт, що певну вагу в конкретних видах спорту мають педагогічний і психологічний аспекти тренованості [1]. Поряд з цим необхідно підкреслити, що визначальною основою резервних можливостей організму, його кінцевого корисного адаптивного результату в будь-якому виді спорту все-таки є морфофункціональні передумови, тобто матеріальний субстрат. Тому в дослідженні зроблений основний акцент на медико-біологічному аспекті визначення фізичної працездатності і тренованості. У спортивній фізіології це найчастіше позначається як дослідження фізичної підготовленості.

Мета роботи – визначити і проаналізувати динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних футболістів у порівнянні з дітьми, які не займаються спортом.

Методичне забезпечення дослідження включало теоретичний аналіз літературних джерел; визначення основних антропометричних показників; фізичної працездатності; дослідження функціонального стану системи дихання. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики.

Були проведені медико-біологічні спостереження впродовж 2020–2021 рр. за дітьми, що регулярно займаються спортом (футболом) в спортивних секціях. За цей період обстежено 114 школярів 10–16 років, які навчаються у загальноосвітній школі № 19 міста Луцька. Вони були розділені на дві групи. Школярі, які займалися фізичною культурою за шкільною програмою, склали контрольну групу (80). В експериментальну групу ввійшли школярі, що займалися футболом (34). Поділ на підгрупи в межах груп відбувався згідно вікового цензу.

Результати дослідження. Вважається, що функціональні можливості дитячого організму більш виразніше проявляються в адаптації кардіореспіраторної системи до м'язової діяльності. Тому, в більш вузькому значенні, фізичну підготовленість дитячого організму фахівці розглядають як функціональний стан кардіореспіраторної системи. Це дозволяє при масових дослідженнях при оцінці фізичної підготовленості широко використовувати такі комплексні показники функції кардіореспіраторної системи. Дослідження залежності показників фізичної працездатності від віку в хлопчиків-футболістів показало, що її рівень найбільш високий у віці 10 і 15 років (22,4 ± 0,1) кгм/хв/кг і (20,3± 0,1) кгм/хв/кг, тоді як у віці 11, 14, 16 років приріст показників фізичної працездатності чітко знижується (відповідно на 13,3 %, 5,2 % і 9,4 %) на фоні високих темпів приросту довжини і маси тіла. При цьому в 16 років зареєстрований найнижчий рівень фізичної працездатності (18,4 ± 0,3) кгм/хв/кг, хоча всі показники соматичного розвитку досягали найбільшого значення саме у віці 16 років, а індекс Піньє відображав в зазначений період більш гармонічний тип статури.

Встановлено, що в юних футболістів час настання статевого дозрівання і час проходження кожної стадії знаходиться в межах верхніх границь вікових фізіологічних норм. Динаміка фізичного розвитку свідчить про найбільш високі темпи приросту довжини і маси тіла в хлопчиків, які навчаються у 9-у класі. Пубертатний стрибок росту в юних футболістів супроводжується зниженням показників фізичної працездатності, м'язової сили і потенційних можливостей системи зовнішнього дихання. Разом з тим, серед футболістів 16-літнього віку є підлітки-ретарданти зі сповільненим статевим розвитком. У них зареєстрований дуже низький ваго-ростовий показник, затримка росту тіла в довжину і найнижчий вміст жиру, що вказує на дезадаптацію.

За показниками фізичного розвитку хлопчики-підлітки, які займаються футболом, переважають своїх однолітків-неспортсменів. В юних футболістів розвивається вищий рівень фізичної працездатності, особливо на перших трьох стадіях статевого дозрівання, в порівнянні з їх однолітками, що не займаються спортом.

У юних футболістів на 4 стадії статевого дозрівання, не дивлячись на високий ступінь соматичного розвитку, покращення дихальної функції, значно знижені показники фізичної підготовленості, що вказує на ймовірність зриву адаптації саме на цій стадії статевого дозрівання.

Для відбору футболістів, прогнозування їхніх модельних параметрів і спортивних результатів, важливо враховувати терміни початку пубертату й індивідуальний характер пубертатного розвитку кожної конкретної дитини.

Висновки. Надання переваги тренерами деяких видів спорту рослим, добре зовні фізично розвинутим спортсменам може призвести до дезорієнтації, оскільки передчасне дозрівання, швидкий ріст дитини не завжди адекватно відображають його функціональні можливості, його нормальний розвиток. При цьому потрібно знати, що вони здатні досягати високих спортивних результатів тільки у визначені періоди свого індивідуального розвитку, і ці періоди нерівнозначні по часовим параметрам у юних спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу. В залежності від специфіки індивідуальних змін фізичної працездатності в процесі онтогенезу дитини необхідний і відповідний підбір основних компонентів навантаження: тип навантаження, його величина, тривалість (обсяг), інтенсивність, періодичність занять і тривалість інтервалів відпочинку. Все вищесказане дозволяє говорити про більш низький рівень фізичної підготовленості того контингенту хлопчиків-футболістів, у яких початок навчання в школі й у спортивному класі приходився на більш пізніший віковий період, ніж у їхніх однокласників.

Джерела та література

1. Бєлікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2019. Вип. 14. С. 15–19.
2. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. [Н. О. Бєлікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.]; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
3. Романюк В. Особливості фізичного розвитку юних футболістів 11–17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 4 (24). С. 86–91.