

оновленню занять з фізичної культури молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 592 с.
3. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс «Оздоровительный фитнес». – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

Володимир Оптовка,

студент II курсу факультету
фізичного виховання

Наук. керівник: **М. Г. Данило**, викладач (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Актуальність. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи підготовки спортивного резерву. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій спадковій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію. Питання, пов'язані з різними аспектами планування об'єму фізичних навантажень різного характеру в мікроциклах висвітлюють ряд науковців (В.Є. Левчук [2], Є. В. Столітенко [1], Г.М. Шамардін [3]) та ін.

Ступінь досліджуваності проблеми. Навчальний процес під час проведення тренувальних занять з футболу передбачає організацію проведення щорічних занять, і будується у відповідності з вимогами періодизації спортивних тренувань. На загально підготовчому етапі, засоби загальної підготовки переважають над спеціальними. Загальна тенденція динаміки фізичних навантажень на цьому етапі характеризується поступовим збільшенням їх об'єму та інтенсивності при цьому переважає збільшення об'єму. [1, с. 158].

Мета і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з питань організаційно – методичних основ побудови занять спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на загальнопідготовчому етапі в групах початкової спеціалізації.

Сутність дослідження. Фізичні навантаження на загальнопідготовчому етапі поступово збільшуються, однак, не за всіма показниками. Підвищуються перш за все, інтенсивність спеціально-

підготовчих і спеціальних вправ. Поступово збільшення інтенсивності супроводжується стабілізацією об'єму фізичних навантажень, а потім об'єм починає поступово зменшуватися. В результаті тренувальних занять на загальнопідготовчому етапі необхідно досягти більш високого рівня фізичної підготовленості. Тренувальні навантаження повинні носити хвилеподібний характер: в тренувальному тижні дві хвили повинні бути з середнім навантаженням, одна – дві хвили з великим навантаженням і одна з малим (табл. 1).

Таблиця 1.

Орієнтовна програма тижневого циклу тренувальних занять спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на загальнопідготовчому етапі

День занять	Переважає спрямованість	Дозування (хв.)	Навантаження
Понеділок	Розвиток спритності. Акробатика, рухливі і спортивні ігри. Ігрові вправи: гра на 1/2 поля взяттям 4-х воріт.	60	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості.	90	Велике
Середа	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Вправи в передачах, зупинках, введенні і ударах.	50	Мале
П'ятниця	Розвиток загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем 5х5 на 1/2 без воріт; 3х1, естафети з м'ячами.	90	Велике
Субота	Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.	-	-
Неділя	Техніко – тактична підготовка в навчально – тренувальних і контрольних іграх .	60	Середнє

Основні висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам одержати дані щодо особливостей планування в мікроциклах фізичних навантажень різного характеру й спрямованості з більш детальним визначенням об'ємів окремих видів підготовки юних футболістів на загальнопідготовчому етапі в групах початкової спеціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом./ Є.В. Столітенко -ТО "ВБ "Аванпост-Прим", -2011.-300 с.
2. Левчук В. Є. футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В. Є. Левчук. Л. : Укр. технології, 2006. – 116 с.
3. Шамардин В.Н., Футбол: Учеб. пособие. – / В.Н.Шамардин, В.Г. Савченко.: Днепропетровск: Пороги, 1997. – 238 с.