

УДК 796.422

Жук В. С.

старш. викл. ЗНТУ

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ АЕРОБНИХ КОМПОНЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТА

Футбол представляє собою один із ситуаційних ігрових видів спорту який пред'являє досить високі вимоги до аеробної здатності і, отже, до рівня загальної фізичної працездатності.

З огляду на той факт, що час тривалості гри досягає 1,5 годин, вочевидь, що підтримка високого рівня функціональних здібностей організму футболістів, що визначає в значній мірі результат поєдинку, неможлива без високих величин їх аеробних можливостей. Аеробне навантаження створює у футболістів не тільки передумови адаптації до напруженої м'язової діяльності, до збільшення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, але й сприяє підтримці сталості внутрішнього середовища організму досить тривалий час.

Дослідженнями ряду авторів встановлено, що для досягнення високих результатів у спортивних іграх і, зокрема, в футболі відносна величина максимального споживання кисню, що є інтегральною характеристикою аеробних можливостей організму не повинні бути менше ніж 60–70 мл/хв/кг.

Для підвищення аеробної продуктивності організму часто використовують тренувальні заняття, що включають різноманітні спортивні ігри, гра в баскетбол, далі йде аеробне силове тренування зі змінними і повторними методами, потім переважно вплив на потужність аеробних реакцій.

Гра в футбол характеризується короткочасними відрізками значної і граничної роботи різного характеру, в енергозабезпеченні якої важливу роль відіграють анаеробні реакції.

Анаеробний процес у футболістів повністю розгортається тільки до 3–5 хвилини гри, а на початку роботи переважають алактатні анаеробні джерела енергозабезпечення, які досягають максимуму вже через 2–3 секунди і, тривалість яких складає 15–30 секунд. Лактатний анаеробний процес досягає максимуму на 1–2 хвилині гри і триває до 6 хвилин.

У зв'язку з цим для вдосконалення спеціальних анаеробних компонентів, характерних для витривалості футболістів, в тренувальному процесі необхідно вирішувати дві основні задачі:

1. Підвищення рівня можливостей лактатної системи енергоутворення (гліколітичні реакції).

2. Збільшення потужності алактатного процесу енергоутворення (креатинфосфатного з'єднання).

При вирішенні першого завдання використовується повторно-інтервальний метод організації виконання вправ в серіях, в ході яких накопичується значний кисневий борг. Інтервали відпочинку між серіями повинні забезпечувати ліквідацію більшої частини утвореного кисневого боргу. Інтенсивність виконуваних вправ повинна бути граничною. У порівнянні з анаеробними лактатними процесами енергоутворення, лактатні характеризуються більш уповільненою дією, меншою потужністю, але значно більшою тривалістю від 30 секунд до 5–6 хвилин.

Для підвищення потужності анаеробної лактатної спрямованості тривалість відрізків роботи повинна бути 2–3 хвилини, а при розвитку потужності лактатної анаеробної системи енергоутворення тривалість повторних вправ не повинна перевищувати 30 секунд.

Тренувальну роботу на вдосконалення ємності анаеробного лактатного процесу енергозабезпечення рекомендується планувати на другу половину спеціально-підготовчого етапу в період фундаментальної підготовки, використовуючи головним чином пов'язаний метод швидкісно-силової спрямованості, чергуючи ці вправи в змішаному аеробно-анаеробному режимі.

При роботі з переважним впливом на потужність анаеробного лактатного енергозабезпечення необхідно включати вправи спеціальної працездатності футболіста з техніко-тактичними прийомами гри.

Встановлено, що ефективність вправ лактатної анаеробної спрямованості помітно вище, якщо їм передують алактатна анаеробна робота, і менш ефективна після тривалого аеробного навантаження.

При вирішенні другого завдання з переважним впливом на анаеробний алактатний компонент працездатності футболіста рекомендується планувати з 5–6 серій з 4-разовим повтором вправ в серії по 15 секунд, паузи відпочинку або постійні – по 20 секунд, або скорочуються до 20–15–10 секунд.