

УДК 796.332

Андрухів В.В.¹, Захаріна Є.А.²

¹ студ. гр. УФКСз-112м НУ «Запорізька політехніка»

² д-р пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

На сьогоднішній день футбол є одним з найпопулярніших видів спорту в світі. У нього грають люди різного віку і різного рівня фізичної підготовленості. Однак цей спорт вимагає від осіб, що займаються ним професійно, високого рівня розвитку фізичних здібностей, серед яких

важливе місце займають швидкісно-силові здібності. Сучасний футбол характеризується швидкоплинністю ігрових дій, що вимагають від спортсмена максимальних м'язових зусиль в умовах дефіциту часу. Прояв м'язової сили і швидкості в грі сприяють повній реалізації технічної та тактичної арсеналу гравця. Аналіз тенденцій розвитку світового футболу свідчить про підвищення інтенсивності ігрових дій, високому рівні фізичної підготовленості.

Розвиток швидкісно-силових здібностей пов'язаний з необхідністю гравців виконувати руху з м'ячем і без м'яча в дуже короткі відрізки часу. Швидкісно-силові здібності підлітка, що визначають для становлення дитини як спортсмена, в тому числі і футболіста. Головна увага приділяється швидкості і силі, при цьому необхідний тандем цих двох якостей в оптимальних співвідношеннях. Крім того, ці дві властивості тісно взаємопов'язані з руховою активністю, безпосередньо впливають на неї визначають її основні характеристики.

Швидкісно-силова підготовка є однією з найбільш вагомих складових тренування футболістів. Успіх гри в певній мірі залежить від здатності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля в найкоротші терміни при високій ефективності виконання технічних дій. Критерії оцінки швидкісно-силових якостей і перспективи їх вдосконалення на даний час вивчаються при роздільному прояви швидкісного і силового компонентів і в їх взаємозв'язку зі структурою змагальних вправ.

У сучасній методичній і науковій літературі більш детально розроблена методика розвитку швидкісно-силових якостей у дорослих футболістів. Крім того, більшість наявних результатів наукових досліджень і методичні рекомендації носять загальний характер, без урахування відмінностей юнацького і дорослого організмів. Однак, дослідження останніх років показують, що вміло застосовуються вправи в системі швидкісно-силової підготовки юних футболістів, значно знижують вірогідність отримання травм і сприяють зростанню спортивних результатів в майбутньому. Тому рішення задачі по вихованню даних якостей в сенситивний період розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів набуває першочергового значення.

Фахівці з футболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки футболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль в просторі і в часі, результативності рухової діяльності. Тому, можна зробити висновок, що основними спортивними якостями в грі в футбол є швидкісно-силові. Від рівня розвитку цих здібностей залежить успішність досягнень юних футболістів. У сучасній грі для виконання технічних прийомів: різних

передач і прийому м'яча, ударів, пред'являються високі вимоги до розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів рук і плечей, м'язів тулуба і ніг.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати про ефективність тренувального процесу, спрямованого на одночасний розвиток швидкості, сили, швидкісної витривалості, при переважному розвитку швидкості. При цьому наголошується, що застосування вправ на швидкість у вигляді циклічних вправ максимальної інтенсивності впливає на розвиток аеробних можливостей, що призводить до поліпшення швидкісної витривалості. Крім цього, застосування подібних вправ на швидкість сприяє розвитку силових якостей у футболістів.

Високий рівень вимог до швидкісно-силової підготовленості футболістів пояснюється наступними факторами: комплектування команд високошвидкісними гравцями, поліпшенням атакуючого потенціалу за рахунок різних швидких пересувань і збільшення швидкості виконання технічних прийомів, підвищення тренувальних навантажень. Слід також зазначити, що ефективність прояви швидкісно-силових здібностей, на думку фахівців фізичного виховання, залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язового напруження.

Таким чином, швидкість в футболі визначається переважно двома факторами: оперативністю регуляції нейромоторного механізму ЦНС і оперативністю мобілізації рухової дії. Перший фактор характеризується вродженою властивістю ЦНС, зумовленими її генотипом, і практично не піддається тренуванню. Другий – піддається тренуванню і представляє основний резерв розвитку швидкості у юних футболістів. Тому розвиток швидкості забезпечується за рахунок пристосування моторного апарату до умов ефективного вирішення рухового завдання і оволодіння раціональної м'язової координацією (техніка руху), що сприяє повноцінному використанню індивідуальних властивостей ЦНС, властивих конкретному футболісту.