

УДК 796.012.13:796.332:392.1

Костенко М.П.¹, Мельничук Д.Ю.²

¹ канд. пед. наук, доцент, зав. кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України

² магістрант, Національний університет біоресурсів і природокористування України

ОСНОВНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Стаття присвячена пошуку основних засобів розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. Українські і закордонні фахівці вважають, що при досить високому рівні техніко-тактичної майстерності футболістів основну роль у досягненні на змаганнях грає рівень розвитку рухливих якостей і серед них швидкісно-силові. Основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей є фізичні та ідеомоторні вправи.

Ключові слова: юні футболісти, швидкісно-силові якості, засоби, фізичні вправи.

Abstract. The article is devoted to the search for the main means of

development of speed and power qualities of young football players. Ukrainian and foreign experts believe that at a rather high level of technical and tactical skills of football players the main role in achieving at competitions is played by the level of development of motor skills and among them speed and power. The main means of developing speed and power qualities are physical and ideomotor exercises.

Key words: young footballers, speed and strength qualities, means, physical exercises.

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливо без якісної підготовки всіх гравців незалежно від амплуа. Найбільші футбольні турніри останніх років показали, що гра розвивається, це ми можемо побачити у швидкості виконання технічних прийомів футболістів в умовах жорсткого єдиноборства. Так само з підвищенням швидкості гри, змінилися тактичні схеми і розстановки гравців, які мають на увазі багаторазові підключення захисників до атакуючих дій. Під час гри в різній послідовності і з різними інтервалами чергуються вправи, різні за характером, інтенсивністю і тривалістю.

Подальша інтенсифікація підготовки спортсменів, значне збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень у сучасному футболі потребує розробки та впровадження нових технологій, які забезпечують оптимізацію тренувального процесу. Українські і закордонні фахівці вважають, що при досить високому рівні техніко-тактичної майстерності футболістів основну роль у досягненні на змаганнях грає рівень розвитку рухових якостей і серед них швидкісно-силові [1].

Аналіз тренувальної діяльності юних футболістів дозволив виявити потребу в корінному покращенні якості фізичної підготовки юних футболістів, пошуку та втіленні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів та методів тренування [2]. Наше дослідження присвячується пошуку засобів тренування для розвитку швидкісно-силових якостей. Засобом називається те, що використовується для вирішення певних завдань. Комплекс засобів спортивного тренування складають: фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори [4].

У літературі є кілька визначень швидкісних якостей. Швидкісні якості – це генетично визначена у розвитку комплексна рухова якість, що дозволяє виконувати рухи з оптимальною швидкістю. Під швидкісними якостями розуміють здібності людини, які забезпечують їй виконання рухових актів у мінімальний проміжок часу для даних умов [5].

Найбільш сприятливими періодами у розвиток швидкісних

здібностей як в хлопчиків, так і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів.

Цілеспрямований вплив чи заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей: спеціально тренуються мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може тривати до 25 років [5]

При побудові тренувальних занять необхідно враховувати анатомічні та функціональні особливості юнацького організму. Тільки поступово переходячи від простого до складного, збільшуючи обсяг і інтенсивність тренувального навантаження, можна досягти високого рівня підготовки.

Слід зазначити, що в дитячому футболі на етапах попередньої підготовки швидкість виховується одночасно з спритністю, що створює необхідну основу для успішного оволодіння технікою пересування. У віці 8-12 років значне підвищення максимальної швидкості бігу відбувається завдяки природному зростанню швидкості рухів, а в 12-14 років швидкість підвищується за рахунок зростання швидкісно-силових якостей і м'язової сили. Тому при розвитку швидкості треба прагнути до максимального збільшення темпу бігу і частоти рухів, не вимагають великих м'язових зусиль. Так само перевагу слід віддавати природним рухам або рухомим іграм (футбол, баскетбол, гандбол, лапта, регбі), що проводяться у режимі, що сприяє розвитку швидкості, вправ із м'ячем і без м'яча, які виконуються в ігровій формі, у формі змагань, естафет. Це сприятиме комплексному розвитку гравців. Виконання ігрових вправ змушує юних футболістів проявляти максимум зусиль для досягнення перемоги.

Тренеру дитячої футбольної школи потрібно пам'ятати, що ігровий матеріал повинен займати до 50% загального часу занять. Кожна вправа виконується короткочасно (10-15 секунд), у вигляді декількох серій, інтервал відпочинку 2-3 хв. Важливе значення має повторний біг з максимальною швидкістю, виконується у вигляді естафет на відрізках до 20 м. Крім естафет рекомендується включати у заняття контрольні вправи в бігу на 10-15 м. Для розвитку складної рухової реакції і частоти рухів слід широко використовувати швидкісні вправи з різних стартових положень, зі зміною напрямку бігу.

Виконання вправ в дитячому футболі, спрямованих на розвиток швидкості, припиняють у той момент, коли відчуття юного спортсмена, зовнішні ознаки втоми або показання секундоміра будуть свідчити про зниження швидкості пересування. Це зниження служить першим сигналом

для припинення на даному занятті роботи над вихованням швидкості.

Великий обсяг швидкісно-силової, бігової роботи, також вдосконалення техніки поведінки з м'ячем повинні проходити червоною ниткою в плануванні цілорічних тренувальних занять. При цьому одним з основних засобів в швидкісно-силовій підготовці юних футболістів будуть бігові вправи з м'ячем і без нього [2].

Силовa підготовка юних футболістів 10-13 років направлена на підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, а цілеспрямоване застосування підготовчих і основних вправ із багатого арсеналу засобів легкої атлетики найбільш сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в життєво важливих рухових діях – відштовхуваннях під час бігу, стрибках, подоланні перешкод, кидкових рухах [1].

У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму складаються найсприятливіші передумови розвитку сили, що розширює коло засобів і можливостей застосування ефективних методів розвитку сили. Використання методів динамічних і повторних зусиль передбачає збільшення величини обтяження (опору). Застосовуються вправи із зовнішнім опором (у вигляді гантелей малої і середньої ваги, мішки з піском, вправи на тренажерах і т. ін.), протидія партнера (силові вправи у парах), із подоланням ваги власного тіла (вправи на стандартному і нестандартному обладнанні). Засоби підбираються таким чином, щоб при розвитку сили були охоплені основні групи м'язів всього рухового апарату. Вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили як локальної, так і регіональної групи м'язів. Не рекомендується виконувати вправи, які вимагають великих силових напружень, особливо із затримкою дихання.

Для розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів застосовуються силові протидії: вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, викиданням м'яча; подолання сили опором (одноростом) суперника. Серед засобів розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для оволодіння ефективним відштовхуванням, провідне місце посідають різні стрибкові вправи і стрибки у висоту, в довжину, потрійні.

При виконанні стрибкових вправ особливу увагу слід звернути на використання пружності м'язів. Не менш важливий розвиток сили і використання пружності м'язів, що керують роботою ступні, і які її утримують. У зв'язку з цим виняткове значення мають вправи, що

зміцнюють м'язи ступні і гомілки. Це ходьба на носках, стрибки із скакалкою та інші. Їх треба виконувати щоденно як домашні завдання і в більшому дозуванні. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей мають відповідати віковим та статевим особливостям та рівню підготовленості. швидкісно-силові вправи виконуються перед вправами для розвитку власних силових вмінь і їх не слід виконувати після вправ на розвиток витривалості.

Гарний ефект у вихованні силових вмінь досягається при застосуванні такої форми організації занять, яка б дозволила комплексно розвивати всі м'язові групи. Такою формою є колове тренування з розвитку сили.

Основу колового тренування складає серійне (злите або з інтервалами) повторення вправ, підібраних і об'єднаних в комплекс у відповідності з певною схемою – «символом колового тренування» – які використовуються в порядку послідовної зміни «станцій» (місце для кожної із вправ з відповідним обладнанням), які розташовуються в залі або на майданчику по замкнутому контуру.

У комплекс включаються технічно нескладні і добре розучені вправи, переважно загально-підготовчі, допоміжні, гімнастичні, важкоатлетичні, на тренажерах та інші.

Підбір вправ передбачає дотримання різноманітності й послідовності в навантаженнях на різні групи м'язів і системи організму. Вправи кожної станції діють на певну групу м'язів ніг, рук, плечового поясу, черевного пресу, спини. Таким чином, основні м'язові групи одержують навантаження в певному чергуванні, так що після «роботи» на одній станції для них настає відпочинок на наступних.

Для розвитку сили, швидкісно-силових якостей і силовій витривалості колове тренування проводиться за методом інтенсивної інтервальної роботи у 2 варіантах:

1) На кожній «станції» вправа (потужністю роботи 50-75%) виконується упродовж 10-15 сек. Потім іде навантаження від 30 до 90 сек в залежності від потужності роботи.

2) Кожна вправа повторюється максимум 8-12 разів без обмеження часу, в плавному (безперервному) темпі. Інтервали відпочинку 30-180 сек. Використовуються для вправ у «розслабленні» і розтягуванні, які особливо важливі для тренувального ефекту [6].

Підвищення навантаження відбувається через кожні 2-3 заняття в першому варіанті за рахунок скорочення часу виконання 8-12 повторень з 15 до 10 сек. У другому варіанті підвищення навантаження може відбуватися за рахунок збільшення навантаження. Загальне збільшення

навантаження можливе за рахунок збільшення кількості проходження «кіл» від 1 до 3. В одне коло включається 8-10 вправ.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2016, 616 с.

2. Нестеренко Н. О. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2020. Вип. 5(125) С. 115–120.

3. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України»* 2016. С. 167–171

4. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

6. Чаплигін В., Гаєвий В., Гаєва Н. Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3К(176). С. 500–504.