

Методи розвитку фізичних якостей у футболістів

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

У даній статті розглянуті методи тренування фізичних якостей, таких як спритність, витривалість, сила та швидкість у футболістів.

Ключові слова: метод, футболіст, спритність, витривалість, швидкість, сила.

Abstract:

This article discusses methods of training physical qualities such as agility, endurance, strength and speed in football players.

Keywords: method, football player, agility, endurance, speed, strength.

Мета фізичної підготовки в футболі - досягнення і збереження гравцями такого фізичного стану який дозволяє під час матчу здобути найвищого результату. Фізична підготовка вирішує два основні завдання: всебічно розвивати рухову систему гравця, відповідно до вимог, що пред'являються футболістом, вдосконалити специфічні рухові здібності. Рівень фізичної підготовленості кожного футболіста повинен відповідати віковій категорії гравця і фізичними даними колективу. Кажучи про зміст фізичної підготовки, виходимо з комплексу рухів, обов'язкових в грі.

Основним у практиці футболу методом для розвитку швидкості є повторний. При цьому вправи, у яких повинна розвиватися максимальна швидкість, повинні бути добре освоєні футболістом, у противному випадку вся увага буде приділятися способу виконання, а не швидкості. Тривалість виконання вправ 3-8 с. Це обумовлено тим, що у футболі в основному застосовуються ривки на 15-30 метрів, (стартова швидкість), а також на 45-60 метрів (дистанційна швидкість). Слід зазначити, що співвідношення між стартовою і дистанційною швидкостями може бути самою різною, але в цілому залежності між ними немає. Іншими словами, одна сторона здібностей у футболістів може бути розвита добре (напр., здатність до швидкого старту), а інша - погано.

Метод повторення рухів з максимальним зусиллям. В його основі - повторення простих і складних рухів з максимальною витратою сили. Час відпочинку повинен бути достатнім для відновлення затрачених сил. Метод відпрацювання реакції на несподіваний імпульс. Розвиває швидкість реакції гравця при оцінці ситуації, допомагає швидко і результативно вирішувати ігрові завдання. Використовується для розвитку простої і складної реакцій.

Метод повторних рухів в полегшених умовах. Застосовується для розвитку стабільної швидкості (спринтерської) і для підвищення частоти рухів ніг. У цих умовах розвиваємо так звану «супершвидкість», яка значно вища за швидкість, що показується гравцем під час матчу. Так вдається долати «швидкісний бар'єр» гравця і руйнувати, «швидкісний стереотип». Вправи вимагають від футболіста максимальної зосередженості і тренуваності.

Витривалість – це здатність довгий час виконувати рухову дію без зниження його ефективності. Витривалість проявляється в двох формах. Загальна витривалість – здатність тривало й ефективно виконувати роботу неспецифічного характеру. Методи розвитку загальної витривалості: - рівномірний; - варіанти повторного і перемінного методів тренування; - кругового тренування. Режим роботи під час розвитку загальної витривалості:

1. Інтенсивність роботи - вище критичної (на рівні 75%-85% від максимальної). До кінця роботи ЧСС повинна досягати приблизно 180 уд/хв.

2. Довжина відрізків підбирається такою, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. У цьому випадку робота проходить в умовах кисневого боргу і максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку підбираються такими, щоб робота починалася при сприятливих змінах

після попередньої роботи: приблизно від 45-90с. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3-4 хв. Інтервали відпочинку заповнюються іншими вправами.

4. Характер відпочинку - мало інтенсивна робота (ведення м'яча, жонгливання м'ячем на місці, пробіжка).

5. Число повторень визначається наступаючим стомленням, при якому знижується рівень споживання кисню. При виконанні такого виду тренувальних вправ енергетичні витрати покриваються тільки за рахунок аеробних (дихальних) процесів. При цьому ЧСС, як правило, не перевищує 150 уд / хв. Методи розвитку спеціальної витривалості: - цілковитого проходження дистанції; - повторної вправи; - перемінної і інтервальної вправи. Режим роботи під час розвитку спеціальної витривалості: Інтенсивність гранична для обраної роботи. Тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв. Інтервали відпочинку не заповнюються іншими видами роботи. Число повторень не більше 3-4 раз.

Спритність - здатність людини раціонально і швидко освоювати нову рухову дію, а також успішно вирішувати рухові задачі в умовах, що змінюються. Спритність буває загальна і спеціальна. Основне завдання загальної спритності - розширити запас рухових навичок.

Загальна спритність - основа спритності спеціальної, яку набуває гравець у процесі систематичної підготовки з використанням різних форм фізичного виховання.

Спеціальною спритністю ми називаємо уміння гнучко, пластично «приспосовувати» свої рухи до ігрової ситуації, що міняється, зберігаючи цілеспрямованість, точність і високий рівень рухової діяльності. Спеціальна спритність - не абстрактна «чиста» спритність, а основа технічної сторони ігрової діяльності. Вона завжди виявляється через техніку в можливо більшому числі варіантів. Різноманітність варіантів дозволяє гравцеві впоратися з незначними змінами зовнішньої ситуації (політ м'яча, метеорологічні умови) - із змінами ситуації на полі. Ступінь спеціальної спритності міняється з розширенням рухового арсеналу із зростанням досвіду гравця: чим багатший цей арсенал, чим більше гравець засвоїв різних комбінацій, тим легше він буде орієнтуватися в ігровій ситуації.

Метод розвитку спритності - метод повторення складних, з точки зору координації рухів - який дозволяє зміцнювати базу і розширювати арсенал рухових навичок. Пізніше починаємо розвивати здатність використання рухових навичок в умовах гри, що міняються. На цьому етапі використовуємо складні ігрові вправи для розвитку координації. Їх складність і інтенсивність залежать від рівня технічної підготовки гравця.

Основні методичні підходи: - систематичне поповнення рухового досвіду футболістів новими формами координації; - введення чинника незвичності при виконанні звичних рухів: внесення строго регламентованих змін в окремі параметри дії; зміна способу виконання рухової дії; пред'явлення нових вимог під час виконання засвоєних рухів; зміна зовнішніх умов.

Сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових навантажень. Силою ми називаємо здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому. Сила м'язів - основа рухів і біологічний фундамент всіх рухових здібностей людини.

Значною мірою сила замінює швидкість рухів (у силовому єдиноборстві, при грі корпусом) і впливає на рухову діяльність гравця, зумовлену витривалістю, спритністю і витримкою. Сила м'язів може виявлятися без зміни їх довжини - ізометрична (в статичному режимі діяльності), скороченням довжини - ізотонічна (в динамічному режимі). У футболі всі ці режими діяльності зустрічаються в різних комбінаціях.

Методи розвитку сили: - метод максимальний зусиль (розвиток максимальної сили, одночасне збільшення сили і маси); - метод неграничних зусиль з нормованою кількістю повторень (переважне збільшення м'язової маси і максимальної сили, вдосконалення силової витривалості); - метод неграничних зусиль з максимальною кількістю повторень - метод вдосконалення силової витривалості); - «ударний» метод (вдосконалення «вибухової сили»); - метод динамічних зусиль (вдосконалення швидкості обтяжених рухів, швидкої сили). Ефективність розвитку сили залежить від правильного вибору методів, форм, засобів, від того, як розподілене навантаження в тренувальному циклі і на окремих етапах підготовки. У підготовчий період заняття по зміцненню сили треба провести 2-3 рази, а в основний - принаймні раз в тиждень.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Форми прояву: активна, пасивна. Активна гнучкість - це максимально можлива рухливість у суглобах, що може виявити футболіст у результаті власних м'язових зусиль, без сторонньої допомоги. Пасивна - виявляється в русі при додатку до частини тіла, що рухається, зовнішніх сил (зусилля партнера, снаряд, різні

обтяження). Способи прояву: динамічна, статична.

Основні методи: Статичний – стаціонарне положення тіла, суглоби знаходяться в положенні, що обумовлює розтягування м'язів. Балістичний – швидкі, різкі рухи в кінці доступної амплітуди рухів. Засоби: Вправи, що виконуються з максимальною амплітудою: - активні (махи, ривки, нахили, обертальні рухи); - пасивні (рухи за допомогою партнера, амортизаторів, самозахватом) - статичні (збереження нерухомості положення з достатньо можливою амплітудою протягом 6-9 с).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров, М. Д. Зубалій, Є. В. Столітенко. – К. : Комбі ЛТД., 2004.
2. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. - К.: Олімпійська література, 2007.
3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2009.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014.
5. Міщенко О. В. Підготовча частина занять у футболі (зміст, методика проведення) : Методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор. Для студентів педагогічних навчальних закладів / О. В. Міщенко, І. М. Кравченко, В. В. Гладов. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2009.
6. Овчарук В. В. Особливості рухової підготовленості студентів факультету електроенергетики та електромеханіки ВНТУ [Текст] / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук // Молодий вчений : науковий журнал. - 2015. - № 7, ч. 2. - С. 63-66.
7. Овчарук В. В. Використання методів моделювання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів [Текст] / В. В. Очарук // V Міжнародна конференція з оптико-електронних інформаційних технологій вересень 2011 р. _ Вінниця, 2011.
8. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально методичний посібник. – Кам'янець Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006.
9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – К.:Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / А. Г. Васильчук. – Львів, 2007.

Столярник Владислав Анатолійович – асистент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: vladstolarik067@gmail.com

Підлужняк Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com

Овчарук Віра Григорівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: ovcharukvira@gmail.com

Stolyaryk Vladyslav A. – assistant of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. Email: vladstolarik067@gmail.com .

Pidluzhniak Oleksandr – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com

Ovcharuk Vira G. – senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, ovcharukvira@gmail.com .