

у команді та грі, тому що противника можна подолати тільки узгодженими колективними діями.

Щоб футболісти гарно і впевнено володіли тактичними прийомами гри, їм потрібно постійно тренуватися та вдосконалювати свої навички. Для цього на тренуваннях вони використовують і застосовують на практиці різноманітні вправи для індивідуальної та групової підготовки. Щоб ефективно засвоїти вправи, їх потрібно виконувати у невеликій кількості гравців, саме тоді всі тонкощі прийомів будуть точно відпрацьовані кожним футболістом. Також, корисним є відпрацювання певних вправ поділом на невеликі команди.

Отже, футбол є популярною грою на сьогоднішній день. І дуже важливо, щоб гравці мали гарну тактичну підготовку. Бо тільки в такому випадку команда зможе досягти цілі та перемогти суперника.

Література

1. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів / Методичний посібник. К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

Артюшенко М., магістрант групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Витривалість – здатність футболіста виконувати рухові дії впродовж гри без суттєвого зниження ефективності, тобто здатність протистояти втомі [2]. Для футболістів більш притаманною є швидкісна витривалість, що передбачає під час тренувальних занять чергування бігу на короткі відрізки з інтервалами відпочинку протягом тривалого часу, тобто в наближеному ритмі до гри.

Спеціалістами [1] розроблено і застосовано метод інтервального тренування для футболістів, за допомогою якого комплексно розвиваються всі рухові якості спортсменів, у такому вигляді в якому вони зустрічаються у грі. Головним принципом вищезгаданого методу є чергування різного роду навантаження з тривалими інтервалами відпочинку.

Основними методами виховання швидкісної витривалості є повторний та інтервальний. Основні характеристики повторного методу відповідають тим, що застосовуються при вихованні швидкісних можливостей. Відмінність лише у тривалості та характері пауз відпочинку між повтореннями. Критерієм правильного вибору тривалості та характеру пауз відпочинку може служити ЧСС перед наступним повторенням, що дорівнює $140 \pm 0,13$ уд/хв.

У наявній науково-методичній літературі знаходимо відомості про те, що фізичні навантаження максимальної інтенсивності повинні тривати від 30 с до 60 с [1], при цьому частота серцевих скорочень досягає 180 уд./хв. Наступні вправи потрібно виконувати лише після того як частота серцевих скорочень знизиться до 120–140 уд/хв.

Прикладом вправ, що виконуються за допомогою інтервального методу та спрямованих на виховання та вдосконалення швидкісної витривалості, можуть бути: удари по воротах. Захисник, оббігаючи стійку, протидіє нападнику, який намагається забити гол після передачі тренера; два нападники виробляють серію ривків без пауз відпочинку. При цьому крайній нападник після ведення м'яча на максимальній швидкості робить передачу в зону штрафної площі, звідки центральний нападник робить удар по воротах (єдиноборство захисника та нападаючого). Завдання нападаючого – забити усі м'ячі у ворота фінтом, обдуливши захисника, який має завадити провести удар у ворота. Гравці не мають права переходити лінію штрафного майданчика.

Завдання нападаючого – забити як найбільше і швидше м'ячів у ворота. Група футболістів по черзі посилає м'ячі у різні точки штрафного майданчика. Завдання захисника - намагатися вибити їх ногою або головою зі штрафного у зворотному напрямку, доки вони не торкнуться землі. Команда А володіє двома-трьома м'ячами та розташовується на лінії воріт, а команда Б – на середній лінії. За сигналом гравці команди А передають м'ячі один одному. Завдання команди А – як найдовше утримати хоча б один м'яч, а гравці команди Б повинні вибити ці м'ячі за межі поля. Виграє команда, яка довше утримувала м'ячі. Сила в її чистому вигляді значною мірою проявляється у змагальній діяльності футболістів.

Величина фізичного навантаження в одній серії вправ становить шість, а кількість серій у добре тренованого футболіста – три, а відпочинок повинен тривати від 3 до 5 хв. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, який вплив чинить інтервальный метод на розвиток рухових якостей футболістів. Дані наведені у таблиці 1

Таблиця 1

Вплив інтервального методу тренування на рухові якості

Вид навантаження (довжина відрізків)	Швидкість	Сила	Витривалість нижніх кінцівок	Витривалість
3–8 с (20–80 м)	100 %	60 %	20 %	10 %
30–60 с (200–400 м)	50 %	20 %	70 %	30 %
80–100 с (500–600 м)	10 %	10 %	70 %	100 %
понад 1 годину	-	-	20 %	100 %

Аналіз тижневого мікроциклу свідчить про те, що найсприятливіші дні для розвитку витривалості четвер-п'ятниця, це пояснюється тим, що тренувальні заняття, які спрямовані на розвиток швидкості, уже проведені, а перед матчем залишається достатньо часу для відпочинку. Найбільші за обсягом вправи на розвиток витривалість проводяться у кінці тижня. Надалі обсяг вправ зменшується, однак зростає інтенсивність і швидкість їх виконання.

Друга половина підготовчого періоду річного макроциклу присвячена розвитку швидкісної витривалості, де головне значення належить інтервальному тренуванню, яке на початку проводиться двічі на тиждень, а в кінці – один раз на тиждень.

В основному періоді витривалість розвивається комплексним й інтервальним методами, такі заняття проводяться не менше ніж один раз на тиждень.

Вважаємо, що тренування з розвитку всіх рухових якостей необхідно будувати в наступній послідовності:

- розвиток спритності;
- розвиток швидкості;
- розвиток сили;
- розвиток витривалості.

Так, більшість тренерів стверджують, що фізична витривалість у футболі також є однією з важливих складових, від якої залежить ефективність командних, групових і техніко-тактичних дій.

Отже, у навчально-тренувальному процесі футболістів тренерам необхідно враховувати сенситивні періоди розвитку витривалості, а також індивідуальні особливості кожного спортсмена. Лише за таких умов заняття футболістами сприятимуть розвитку фізичних якостей футболістів і, як наслідок, досягнення спортивних результатів командою. Вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів постійно зростають. Грунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол стане ще більш швидкісно-витривалим. Швидкісна витривалість стане основним чинником вирішення ігрових завдань, і особливо завдань завершення атаки у штрафному майданчику суперника.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 9. С. 53–56.
3. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. № 1. С. 87–89.