

В.В. Москальов, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)
А.М. Пляшешник, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)
М.О. Левченко, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ ВІЗ

Досягнення високих спортивних результатів сьогодні неможливе без постійного вдосконалення системи підготовки спортсмена. Особливе місце у цій системі займає питання планування та методики використання різноманітних тренувальних засобів, зокрема, що забезпечують розвиток та подальше удосконалення спеціальних швидкісних якостей. У сучасних умовах розвитку футболу рівень швидкісної підготовленості гравців студентської команди набуває особливо високу значимість. Студентський футбол, що отримав в останній час велику популярність, значно відрізняється від футболу професійного рівня. При розробці програм розвитку, удосконалення та підтримки швидкісної підготовки у футболістів студентського віку необхідно враховувати ряд особливостей, які стосуються неоднорідності фізичної та технічної підготовленості гравців, вже сформованого раніше стилю гри та амплуа гравця, режиму життєдіяльності студентів, умов для тренувань та підготовки до змагань, а також вікові особливості футболістів.

Головним показником спеціальної фізичної підготовленості футболістів є рівень розвитку їх швидкісних якостей. Сучасний футбол стає все більш швидкісним та маневреним, тому, щоб досягти кращих результатів, футболісти повинні збільшити інтенсивність тренувань.

При вдосконаленні швидкісних можливостей використовуються наступні методи: метод швидкісно-силової підготовки або метод динамічних зусиль, повторний метод виконання вправ у максимально швидкому темпі, метод полегшених умов при виконанні швидкісних вправ, метод утруднених умов при виконанні швидкісних вправ, ігровий метод.

Суть першого методу полягає у використанні різних стрибків, чергуванні їх з ривками на короткі (до 10–15 м) дистанції; використовуються також ривки зі зміною напрямку через кожні 5–10 м, ривки між стійками, із стрибками через бар'єри.

Для відпрацювання стартів у простих ситуаціях застосовуються вправи, що сприяють збільшенню «вибухової» сили ніг, ривки на короткі відрізки, стрибки поштовхом однієї, двох ніг. Для тренування старту у складній ситуації підбираються вправи, що сприяють

скороченню часу складних рухових реакцій, ривки по сигналу на початок руху об'єкта (передача, кидок м'яча та ін.), ігрові вправи з м'ячем, рухливі ігри та ін. (А.А. Сучілін, 1997).

Прояви швидкісних якостей у футболі різноманітні, і всі вони удосконалюються при виконанні ігрових вправ. Але обсяги всіх цих дій у більшості ігрових завданнях регулюються не тренером, а самими ігровими вправами. Тому додатково до дуже корисних ігрових вправ змішаного характеру потрібні вправи виборчого впливу, у яких тренер може задавати обсяги навантажень та направлено впливати на конкретні прояви швидкісних якостей.

Тому у практиці футболу основним методом удосконалення максимальної швидкості є повторний. При цьому вправи, в яких повинна розвиватися максимальна швидкість, повинні бути добре освоєні футболістами. У цьому випадку вся увага спортсменів має бути зосереджена на прагненні швидко виконати вправу.

Розвиток і вдосконалення швидкості рухів футболіста має проходити як в підготовчому, так і в змагальному періодах тренування. Це необхідно тому, що прояв швидкісних якостей обумовлюється дуже тонкими координаційними зв'язками в нервовій системі, які швидко порушуються при припиненні тренування. Відсутність швидкісних вправ на окремих етапах підготовки негайно призводить до зниження швидкості бігу. Робота по вдосконаленню швидкісних якостей футболістів виявляється більш ефективною, якщо 2–3 швидкісних тренувань будуть проводитися поспіль. У процесі швидкісних тренувань м'язи «навчаються» швидко та точно координувати скорочення та розслаблення. Це навчання проходить швидше, якщо на протязі декількох швидкісних тренувань поспіль відбувається позитивна взаємодія термінових тренувальних ефектів декількох швидкісних занять.

Популярність футболу в студентському віці змушує приділити особливу увагу специфіці процесу спортивної підготовки, так як частіше за все, окрім тренувальних та змагальних навантажень студент повинен виконувати великий обсяг навчальної діяльності. Окрім того, ситуація посилюється ще тим, що стаж спортсменів у студентському футболі різний, рівень підготовки не однаковий. Частіше за все в команду збираються гравці, що мають різний спортивний досвід та рівень кваліфікації. Все це не дозволяє уніфікувати процес підготовки, а потребує більш індивідуалізованого підходу.

Але, як показує досвід роботи з футболістами ВНЗ, досягнення високих спортивних результатів у студентському футболі неможливо без якісної швидкісної підготовки.