

МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ФУТБОЛІСТІВ

Цуркан А.В., гр. ТМ-70

Науковий керівник – ст. викл. **Пляшешник А.М.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Сучасний футбол висуває все більш високі вимоги до вдосконалення майстерності футболістів і, особливо до їх фізичної підготовленості. Значне місце відводиться питанням підготовки спортсменів до основних змагань у підготовчому періоді тренування.

Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих футболістів повинна бути організована таким чином, щоб тренувальні навантаження швидко-силового характеру планувалися тренером тільки в певні періоди, що збігаються з біологічними ритмами організму, виявленими за допомогою біопотенціометрії. Такий підхід дозволить отримати найбільший приріст у розвитку незалежних форм прояву швидкості у футболістів.

Функціональна готовність футболістів до виконання вправ на швидкість змінюється хвилеподібно, досягаючи свого максимуму через 5-7 днів, після чого відзначається поступове зниження до мінімуму протягом 8-5 днів, утворюючи таким чином період. Дані коливання не пов'язані з режимом і інтенсивністю тренувального процесу, а мають ендогенну природу.

Розроблена класифікація «зон відносної готовності» футболістів до ефективного виконання вправ на швидкість ґрунтується на даних біоелектропотенціометрії, які виражаються у відсотках від індивідуального максимуму. Показання біометру, відповідно менше 25% від максимуму свідчать про неготовність організму до ефективного виконання вправ на швидкість «неробоча зона», 25-43% від максимуму - «зниженої готовності», 44-76% від максимуму - «середньої готовності», 77 – 100% від максимуму - «підвищеної готовності».

Індивідуальний підхід щодо вдосконалення різних форм прояву швидкості у футболістів припускає використання тренувальних засобів з урахуванням «зон відносної готовності» організму спортсменів. Футболістам, які у стані «зниженої готовності», слід використовувати більш широкий спектр тренувальних навантажень (вдосконалення витривалості, гнучкості, спритності з використанням неспецифічних і специфічних засобів), а також ігрові вправи, пов'язані з удосконаленням техніко-тактичної майстерності.