

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

***Annotation.** The article provides a theoretical analysis of the training of young football players in the training process. It was found that the structure of the motor activity of football players requires the situational performance of the corresponding motor tasks, therefore, the requirements for the speed and strength abilities of players come to the fore. It was established that the training load reflects the degree of influence of certain exercises performed by the player on his body.*

***Keywords:** football, young football players, speed and strength abilities, sports training, training process.*

Футбол є динамічним видом спорту, що вимагає ситуативного здійснення відповідних рухових завдань. Від футболіста потребується швидкісно-силова спрямованість щодо розвитку швидкості, координації й витривалості. Футбол сприяє відпрацюванню швидких точних координованих рухів, тренує пам'ять, органи чуття, особливо зір, супроводжується емоційним збудженням. Ігрова діяльність футболіста включає в себе велику кількість різних за структурою і характером, ціллю та ступеню складності рухових дій. Для футболу характерні різноманітні рухи у єдиноборстві із суперниками: біг, зупинки, повороти, стрибки, удари по м'ячу, ведення м'яча. Таке різноманіття рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму.

Під час гри у футбол виконується достатньо висока за навантаженням робота, що сприяє підвищенню функціональних можливостей. Різноманітний біг зі змінами напрямків руху, різні стрибки, рухи тіла, удари, зупинки та ведення м'яча, прояв максимальної швидкості рухів, розвиток вольових якостей, тактичного мислення – все це дозволяє вважати футбол грою, яка удосконалює багато фізичних якостей, що необхідні людині. Техніка футболу є сукупністю спеціальних прийомів, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми є засобом ведення гри. Під час гри футболісту доводиться виконувати, як складнокоординаційні (удари по м'ячу головою в падінні, удари через себе в падінні, удари з льоту тощо), так і прості прийоми з м'ячем (зупинка м'яча ногами та тулубом, удари по м'ячу ногами, ведення м'яча, вкидання тощо) [3].

У структурі рухової активності велику роль відіграють дії без м'яча, зумовлені оперативним прогнозуванням змін ігрової ситуації (вихід на «вільне» місце в передбачувану точку падіння м'яча тощо). Щоб перехопити м'яч у суперника чи не дати йому можливості зробити удар по воротах, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди суперника, партнерів та місцезнаходження м'яча. У зв'язку з цим, на перший план виступають вимоги до швидкісно-силових здібностей гравця.

Представники спортивних ігор мають суттєві переваги у швидкості прийняття рішення у порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива за потреби врахування ймовірності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах. Для того щоб забити м'яч у ворота, необхідно подолати опір супротивника, а це можливо лише в тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки та тактики, вміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрямок та швидкість руху. Ігрова діяльність базується на стійкості та варіативності рухових навичок, рівні розвитку рухових якостей, володінні прийомами техніки та стратегії. Беручи участь у змаганнях, футболіст робить велику роботу: за гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 9-13 кілометрів [2], виконуючи при цьому стрибки, безліч прискорень та зупинок. Пересування на високій швидкості поєднується з передачами м'яча та ударами по воротах.

В останні десятиліття футбол значно інтенсифікувався. Це виявляється, перш за все, у підвищенні маневреності, рухливості гравців, у прагненні інтенсивно боротися за м'яч або за місце на кожній ділянці ігрового поля. Інтенсивна фізична діяльність протягом гри потребує величезних витрат сил. Енергетичне забезпечення ігрової діяльності має змішаний характер (аеробно-анаеробний). Основний показник аеробних можливостей – величина максимального споживання кисню (МСК) у футболістів зі зростанням кваліфікації зростає, і у майстрів спорту досягає 5,1 л/хв (приблизно 60 мл на 1 кг маси тіла). Під час гри футболісти використовують 80–90% максимального енергетичного потенціалу. Важливий показник функціонального стану організму є серцево-судинна система. Частота серцевих скорочень (ЧСС) є кардіологічним критерієм, що відбиває ступінь фізіологічного навантаження. Середня ЧСС у ході матчу складає 157 уд/хв або 70–80 % від максимальної ЧСС [1].

Величина тренувального навантаження відображає ступінь впливу тих чи інших вправ, які виконує гравцем на його організм. Кожному тренеру важливо знати тренувальний вплив вправ, що використовуються, та їх систематизацію за характером змін у організмі. Знання всіх сторін, що характеризують діяльність футболіста, допомагає планувати навчально-тренувальний та змагальний процеси, створювати нормативні основи чи модельні характеристики, на досягнення яких має бути спрямований навчально-тренувальний процес. Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у суворому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Це дозволяє правильно вирішувати питання спортивного відбору та орієнтації, вибору засобів та методів тренування, нормування тренувальних та змагальних навантажень, прогнозування можливих здобутків.

У теорії фізичного виховання прийнято виділяти молодший шкільний вік (7–10 років), середній чи підлітковий шкільний вік (11–15 років), а також старший шкільний чи юнацький вік (16–18 років). Кожен віковий період має свої особливості у будові та функціях окремих систем, що змінюються у процесі спортивної діяльності. Динаміка розвитку спортивно-значущих якостей у юних футболістів (7–18 років) має гетерохронний характер, що обумовлюється перш за все загальнобіологічними закономірностями вікового розвитку. Водночас, заняття футболом надають специфічний вплив на розвиток рухових якостей залежно від віку. Сенситивні періоди характеризуються високим приростом рухових та інших якостей, на які здійснюється тренувальний вплив. Знання часових діапазонів із різними темпами приросту мінімізує часові витрати для розвитку відповідних якостей, що позитивно відбивається на ефективності навчально-тренувального процесу [5].

Діяльність футболіста у грі це не просто сума окремих прийомів захисту та нападу, а сукупність дій, які об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Розподіл гравців за функціями – один із основних принципів ігрової діяльності. Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно до якої футболістів розрізняють за амплуа. Успіх у грі обумовлений високою технічною, тактичною та вольовою підготовкою кожного спортсмена окремо та команди в цілому. Необхідною базою для реалізації технічних і тактичних умінь у сучасній грі є відмінна фізична підготовка, високі функціональні можливості організму, високий рівень розвитку координаційних механізмів та адаптаційних можливостей, що досягається вмілим поєднанням у заняттях неспецифічних та специфічних фізичних вправ, у тому числі за допомогою ігрового методу тренування та змагальної діяльності.

На думку В. Платонова [4], фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму спортсмена, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, та рівнем розвитку основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості. Для збереження ефективності технічної майстерності в умовах інтенсивної змагальної ігрової діяльності необхідний високий рівень розвитку максимальної анаеробної потужності, що лежить в основі швидкісно-силової підготовленості.

Таким чином, дії футболістів носять в основному повторно-змінний характер, з переважанням роботи швидкісно-силового режиму. Це визначає те, що швидкісні та

швидкісно-силові якості набувають провідне місце у структурі фізичної підготовленості футболістів. А оскільки м'язова робота у грі виконується з великою кількістю повторень протягом тривалого часу, та загальна потужність роботи під час матчу є великою. Тому, футбол у певній мірі вимагає проявів загальної та спеціальної витривалості. Це обумовлює вдосконалення у спортсменів усіх основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості та координації.

Список використаних джерел

1. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. : Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. Вінниця : ВНТУ, 2019. 39 с.
4. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Федецький А. А. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 269–273.

Мостова Д.А., <https://orcid.org/0009-0002-7037-4756>

ПЕРЕДСТАРТОВІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАННЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Anotation. *The training process in powerlifting is aimed at achieving maximum sports results, but even the best physical form does not always guarantee success in competitions. One of the key factors affecting the performance of athletes is their psycho-emotional state before the start. The work examines the main types of pre-start states and their impact on performance and ways of developing emotional stability of athletes. Special attention is paid to the methods of psychological training aimed at forming a favorable emotional state, which allows to ensure maximum performance in important moments of the competition.*

Keywords: *powerlifting, pre-start states, psycho-emotional state, psychological preparation, emotional stability, competition.*

Головною метою тренувального процесу в пауерліфтингу є прояв максимальних можливостей спортсмена на змаганнях для досягнення високих результатів. Проте, часто трапляється так, що спортсмен навіть у найкращій фізичній формі, показує не той результат, якого очікував. Причини цього можуть бути різні, зокрема, несприятливий емоційний стан перед змаганнями. Переживання, тривожність, думки про негативний розвиток подій під час змагань може звести нанівець усю підготовку. І навіть, досвідчені пауерліфтери можуть втратити контроль над своїм емоційним станом та піддатися передстартовій лихоманці чи апатії. Тому, одним із завдань підготовчого періоду має бути розвиток психологічної та емоційної стійкості спортсменів.

Передстартові стани можуть виникати, як за кілька годин до старту, так і за декілька днів. Вони є наслідком обдумування ходу виступу спортсмена. Тобто, передстартовий стан – це такий вид емоційних переживань, у яких відображаються уявні ситуації прийдешнього старту. Психо-емоційний стан спортсмена може бути, як і позитивний, так і негативний. Позитивний, або сприятливий, стан характеризується підвищеною активністю спортсмена, що