

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ

Бурла О.М., Шаповал В.М., Кравченко І.М., *кафедра ОПС СумДПУ*

Постановка проблеми. Проблема полягає в тому, що формування рухових якостей в онтогенезі відбувається нерівномірно і гетерохронно та залежить від рівня розвитку систем організму. Кожному віку властивий визначений рівень розвитку рухових якостей. Найвищі рухи в силі, швидкості і витривалості досягаються в різні періоди. Тому тренеру-викладачу під час організації тренувальних занять важко правильно розподіляти засоби для розвитку фізичних якостей для кожного з тих, хто займається.

Роль рухів у розвитку організму величезна. Вони сприяють формуванню багатьох функцій людини.

Формування рухових якостей відбувається нерівномірно. Наприклад, удосконалення витривалості визначається значною мірою складною діяльністю кровоносної, дихальної і серцево-судинної систем, а розвиток сили м'язів тісно пов'язаний з ростом кісткової і м'язової тканин.

Систематичне тренування прискорює розвиток рухових якостей, але їх приріст у різні вікові періоди неоднаковий.

Фізична підготовка вирішує два головних завдання: усебічно розвивати рухову систему гравця і відповідно до вимог, що пропонуються футболом, удосконалювати специфічні рухові здібності.

В основі якісної характеристики навантаження лежить інтенсивність, що залежить від нерівномірності сили на різних етапах гри і характеризується максимальною, середньою чи мінімальною ігровою активністю. Якісний показник навантаження – внутрішня структура, що разом з обсягом та інтенсивністю характеризує навантаження в цілому. Говорячи про структуру навантаження, потрібно звернути увагу на певні вимоги до координуючої функції ЦНС. Вони впливають із самих дій гравця, який повинен постійно стежити за обстановкою на полі, ухвалювати рішення в ситуаціях різної складності.

Послідовний зв'язок окремих дій дозволяє гравцю вирішувати конкретні завдання. Уміння правильно знайти цей зв'язок є вищою формою реалізації майстерності. З віком відбувається нерівномірний розвиток сили окремих м'язів. Наприклад, у 12–16 років приріст

максимальної сили м'язів (МСМ) у м'язів-розгиначів стегна більше, ніж у м'язів-розгиначів гомілки і стопи.

У кожному віковому періоді змінюється співвідношення (топографія) МСМ різних м'язів, формується своєрідний м'язовий профіль. Найбільш інтенсивний приріст МСМ установлений у період від 13–14 до 16–17 років. В наступні роки (до 18–20 років) темпи її зростання сповільнюються.

Говорячи про фізичну підготовку юного футболіста, виділяють три основні категорії сили:

– статична сила – здатність розвивати максимальне зусилля в статичному режимі діяльності;

– динамічна сила – здатність розвивати зусилля кілька разів підряд за визначений час в умовах швидкого руху і динамічного режиму діяльності;

– вибухова сила – здатність розвивати максимальне зусилля за дуже короткий відрізок часу (у момент удару, кидка, відображення м'яча).

Швидкістю називається здатність виконувати у визначених умовах

які-небудь дії за можливо короткий час.

У футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимоги до швидкості особливо високі. Насамперед це стосується вміння швидко мислити і реагувати на полі.

Швидкість реакції визначається часом від одержання імпульсу до відповіді на нього. Вона залежить від швидкості протікання нервових процесів, а також від чутливості рецепторів. Розрізняють просту реакцію – відповідь на один імпульс (старт) і складну – вибірккову реакцію на різні імпульси, отримані в конкретній ігровій ситуації. Для спортивної гри характерна складна ситуація.

Швидкість виконання простих ігрових дій. У простих діях, які виконуються з високою швидкістю, розрізняють дві фази: фазу зростаючої швидкості (стартова швидкість) і фазу стабільної швидкості (спринтерська швидкість). Максимальна швидкість залежить не тільки від рівня швидкісних даних гравця, але й від рівня розвитку динамічної сили, від ступеня оволодіння технікою рухів тощо.

Швидкість виконання складних ігрових дій залежить від загального вміння рухатися. Саме освоєння техніки ігрових дій допомагає футболісту показувати ритмічну і швидкісну гру.

Для розвитку швидкості найбільш сприятливий вік від 9 до 12 років. У цьому віці особливо значна перевага дітей, які тренуються, перед тими, які не тренуються. Якщо в цей час не розвивати швидкість, то в наступні роки виникне відставання, яке важко ліквідувати.

Ступінь витривалості визначають кілька факторів: функціональний розвиток окремих частин організму, координаційні здібності м'язів, психічний стан гравця, оптимальність залучення всіх органів.

Витривалість у різні вікові періоди підвищується нерівномірно. Так, встановлено, що у вправах аеробної потужності найбільший приріст витривалості спостерігається в юнаків від 15–16 до 17–18 років. У вправах аеробної потужності значне збільшення тривалості роботи відзначається від 10–12 до 13–14 років.

У футболістів розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість визначається здатністю гравця тривалий період виконувати рухи середньої інтенсивності, використовуючи функціональні можливості організму.

Спеціальна витривалість визначається здатністю футболіста виконувати (відповідно до вимог гри) складну рухову діяльність тривалий час і з високою інтенсивністю.

Така здатність залежить від можливостей організму зберігати працездатність при роботі з максимальною інтенсивністю. Її характеризують швидкість і стабільність нервових процесів. До спеціальної витривалості відноситься і здатність витримувати високий рівень фізичних процесів навіть в аеробних умовах.

Спритність – це здатність швидко і точно координувати рухи під час вирішення найбільш несподіваних завдань у процесі гри. Вона пов'язана з комплексом фізіологічних і психічних здібностей гравця, з його руховим потенціалом. Ступінь спритності визначає вміння гравця координувати свої рухи.

Найбільший ріст здатності до координації рухів – від 7 до 10 років. У 10–12 років вона стабілізується, у 14–15 – трохи погіршується, а в 16–17 років показники рухової координації найвищі.

Спритність буває загальна і спеціальна.

Основне завдання загальної спритності – розширити об'єм рухових навичок. Загальна спритність – основа спеціальної спритності, що постійно вдосконалюється гравцями у процесі систематичної підготовки з використанням різних форм фізичного виховання. Спеціальна спритність – уміння гнучко, пластично “приспосовувати” свої рухи до мінливої ігрової ситуації, зберігаючи цілеспрямованість і високий рівень рухової діяльності.

Спеціальна спритність – основа техніки ігрової діяльності. Вона завжди виявляється через техніку в можливо більшій кількості варіантів. Розмаїтість варіантів дозволяє гравцю справитися з незначними змінами зовнішньої обстановки і зі змінами обстановки на полі.

ЯК ПЕРЕБОРОТИ СТРАХ ПЕРЕД ВОДОЮ, ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ

Бурла О.М., Марченко А.В., Малигін А.О., *ст. викладачі*

Ми часто чуємо фрази: остовпів від страху, онімів від жаху, до смерті налякався. Чи багато істини у цих, на перший погляд перебільшених виразах?

Ще в стародавні часи видатні люди цікавилися впливом психіки на стан організму. І сьогодні нагромадилося багато фактів, що підтверджують таку залежність навіть у тварин. Приклади цього можна знайти і в наукових працях, і в популярних виданнях.

Тварини, як і люди, часто зазнають глибоких психічних потрясінь. От що відбулося один раз у Лондонському зоопарку з молодим кенгурою, привезеним з Австралії. Якось кілька звірят, його сусідів, затіяли між собою бійку. Забіяки обійшлися легкими пораненнями. А кенгурою був мертвий, хоча ніякої участі в бійці не брав. Він сидів, забившись в кут. Його вбив... страх. Частіше за інших тварин жертвами подібної вразливості стають зайці. Вітчизняні і закордонні етнографи, наприклад, що вивчають побут і культуру племен, що знаходяться й у наш час на низькому рівні розвитку, наводять факти раптової смерті людей, що ненавмисно переступила різні морально-етичні заборони: один – після того, як доторкнувся до людини, на яку поширювалося табу недоторканності; інший – від свідомості, що порушив релігійні табу, що є за своєю суттю всього лише забобонами. Натураліст Альберт Швейцер наприклад, описує випадок смерті