

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТЗАЛІСТІВ

Тимченко М. В., студ., Песоцкий С. Н., ст. преп.
Сумський державний університет
fcsundu@mail.ru

Фізична підготовка передбачає здатність відсунути настання втоми. Удосконалюючи свої фізичні можливості, гравець утомлюється не так швидко. З цього випливає, що тренований гравець буде діяти ефективніше, ніж нетренований. Тому найважливіша проблема полягає в тому, як уповільнити настання втоми. Для досягнення вищого рівня фізичної підготовки треба працювати, а це можна зробити тільки використовуючи високі навантаження.

Навантаження – це систематичне виконання більшого обсягу роботи на певному проміжку тренувань, ніж це було на попередньому.

Рівень фізичної підготовки гравця не може зберігатися незмінним протягом тривалого проміжку часу. Гравець перебуває в стані аритмії. Він не може розвинути свої атлетичні дані, якщо протягом тривалого проміжку часу буде виконувати аналогічний обсяг роботи.

Гравці, які під час тренувань мають за мету напрацювати лише силову витривалість, будуть мати товсті стінки серця і порівняно невеликий його об'єм.

Футзалісти повинні прагнути комбінувати методи розвитку аеробної і анаеробної витривалості, щоб отримати переваги обох типів серця.

Аеробна витривалість виробляється за допомогою рівномірного бігу на дистанції 9-10 км. Анаеробна витривалість розвивається при навантаженнях високої інтенсивності у той період часу. Що не перевищує 35 секунд. Широко використовується в цьому випадку човниковий біг [1, 75].

Для удосконалення фізичної підготовки необхідно в сумі пробігти не менше ніж 2 000 метрів.

Найбільший відрізок в одному напрямку в човниковому бігу повинен становити 25 метрів.

Під час пауз між інтенсивними навантаженнями корисно змінювати вправи, наприклад, пограти в квадраті 5 на 5 метрів або в один-два дотики протягом 2-3 хвилин. Гравці, працюючи з м'ячем у стані втоми, змушені концентрувати увагу на виконанні конкретного завдання. У ході тренувань не варто нехтувати удосконаленням прийомів фізичної боротьби за м'яч. Можна зрозуміти тренерів, які не хочуть вводити в тренування ризиковані прийоми, що здатні призвести до травм [2, 45].

Корисна вправа – гра один на один протягом 45 секунд. Протягом цього завдання гравці будуть працювати інтенсивніше, але безперервно. Кожен футзаліст займає позицію перед своїми воротами, при чому м'яч перебуває на рівній відстані між ними. За сигналом гравці спрямовуються на м'яч.

Комбінування різних типів вправ – основне завдання протягом тренувань фізичної підготовки футзалістів.

Література:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М. : ФиС, 1978. – 111 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.