

II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ

ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.;
Олександр ВАСИЛЬЄВ, здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Анотація. В тезах розкрита важливість розвитку швидкісних якостей, які є провідними у футболістів. Темп і швидкість гри з кожним роком збільшуються і професійні футболісти повинні відповідати стандартам розвитку швидкісних якостей..

Ключові слова: футболіст, швидкісні якості, розвиток.

Вступ. В дослідженнях провідних науковців встановлено, що швидкісні якості найскладніше піддаються розвитку, порівняно з іншими фізичними якостями. Швидкість генетично зумовлена і залежить від вроджених якостей спортсмена, а саме: рухливості нервових процесів, оперативності діяльності нейромоторного механізму, співвідношення швидких та повільних м'язових волокон. Але в той же час, прояв швидкісних якостей залежить від нервово-м'язової координації, здібностей організму до швидкої мобілізації рухової дії, а ці якості можливо удосконалювати шляхом правильно організованих тренувань. Отже потребує дослідження проблема оцінювання потенціалу організму футболістів щодо розвитку швидкісних якостей.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні підходів до розвитку і оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – процес розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. До проведення оцінювання швидкісних якостей футболістів було сформовано групу з 20 спортсменів віком 11-13 років, що відносяться до групи попередньої базової підготовки. В нашому дослідженні ми пропонуємо для оцінювання швидкісних якостей футболістів використати наступні тести: визначення дальності удару по м'ячу; біг на 30 метрів з ходу; стрибок в довжину та Т-тест.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень провідних науковців-практиків [1, 2, 4] дав підстави стверджувати, що

швидкісні якості мають елементарні та комплексні форми їх прояву. До елементарних належать: швидкість реакції, швидкість поодинокого руху, частота (темп) руху.

Прояв форм швидкісних якостей залежить від ряду факторів:

1. Стан нервової системи та нервово-м'язового апарату;
2. Морфологічні особливості м'язової тканини;
3. Сили м'язів;
4. Здібності м'язів швидко переходити від напруження до розслаблення;
5. Здібності до координаційних рухів при швидкісній роботі;
6. Амплітуди рухів та ступеня рухливості суглобів та ін.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних якостей як у хлопців, так і у дівчат є вік від 7 до 11 років. Зменшується темп розвитку різних показників швидкості у віці від 11 до 14-15 років. Саме в цьому віці фактично стабілізуються результати показників швидкості простої реакції і максимальної частоти рухів.

У зв'язку з цим, процес розвитку і удосконалення швидкісних якостей спортсменів можна розділити на два етапи: етап диференцьованого розвитку окремих складових швидкісних якостей (частота рухів, швидкість поодинокого руху, швидкість реакції) та етап інтегрального удосконалення, на якому відбувається об'єднання елементарних здібностей в цілісні рухові дії, що є специфічними для певного виду спорту.

Для розвитку швидкості основною умовою є використання на тренуванні вправ з інтенсивністю наближеною до максимуму і вони повинні відповідати наступним вимогам:

- техніка вправи повинна забезпечувати можливість виконання швидких рухів;
- вправи на швидкість повинні бути добре засвоєні і прості у виконанні;
- тривалість вправи повинна бути такою, щоб у кінці її виконання швидкість не знижувалася в наслідок втомлення.

Дуже важливою проблемою виступає оцінювання швидкісних якостей футболістів. В нашому дослідженні ми пропонуємо для оцінювання швидкісних якостей футболістів використати наступні тести: визначення дальності удару по м'ячу; біг на 30 метрів з ходу; стрибок в довжину та Т-тест. Розкриємо методику проведення даних тестів.

Для визначення швидкості поодинокого руху ми використовуємо тест на визначення дальності удару по м'ячу. Тест проводиться на футбольному полі зі штучним покриттям. Удар виконується провідною ногою по нерухомому м'чу з розбігу. Вимірювання дальності польоту м'яча здійснюється від місця удару до першого торкання до землі. Встановлюється коридор, це змушує футболістів бити по м'ячу не тільки сильно, а й влучно. Якщо м'яч вилітає за межі коридору, спроба не зараховується. Для виконання тесту надається 5 спроб. Зараховується найкращий результат.

Швидкість цілісної рухової дії оцінювалася за допомогою тесту біг на 30 метрів з ходу. Даний тест проводиться на футбольному полі зі штучним

покриттям. Спортсмен починає рух в спеціальній зоні, що складає 5 метрів від лінії старту, щоб набрати стартову швидкість. Як тільки спортсмен перетинає лінію старту розпочинається відлік часу. Після перетину лінії фінішу відлік часу зупиняється. Особливість цього тесту полягає в тому, що на швидкість подолання дистанції не впливає стартова швидкість окремого спортсмена. На даний тест надається одна спроба.

Одноразовий прояв концентрованого вибухового зусилля (вибухову силу) визначаємо за допомогою тесту стрибок в довжину з місця. Швидкісні показники тісно пов'язані з силовими якостями спортсменів, а саме з проявом вибухової сили. Стрибок з місця виконується обома ногами одночасно. Відстань вимірюється по п'ятам. На виконання даного тесту надається три спроби. Зараховується найкращий результат. Довжина стрибку вимірюється в сантиметрах.

Швидкість гальмування, як один з проявів швидкісних здібностей, особливо важливих у футболі, можна оцінювати за допомогою Т-тесту. Т-тест проводиться на футбольному полі зі штучним покриттям. За допомогою

фішок викладається букву «Т» зі сторонами 9 на 9 метрів. За стартовим сигналом спортсмен з прискоренням біжить вздовж фішок з максимальною швидкістю. Тест проводиться в два етапи: спочатку спортсмен, досягаючи першого повороту у вершини біжить на право, а потім повертається і добігає до іншого кінця і повертається на стартову позицію; після паузи пробігає цю ж дистанцію але з поворотом на ліво і повертається на стартову позицію. Зараховується середнє арифметичне двох результатів. Особливість тесту в тому, що спортсмен змінює свій напрям на 90-180 градусів чотири рази. Успіх виконання даного тесту залежить від здібності спортсмена швидко гальмувати і змінювати напрямок руху. Це і стало підставою до використання даного тесту для оцінювання здібності до швидкого гальмування.

Експеримент проводився на базі СДЮСШОР «Миколаїв » з футболу. Результати тестів футболістів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестів футболістів на розвиток швидкісних якостей

Тест	Середнє значення	Стандартне відхилення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Норма
Біг на 30 метрів, с	4,23	0,3	4,7	3,7	4,15
Дальність удару, м	41,3	5,3	53	31	41,5
Стрибок в довжину, см	212,5	11,5	230	195	220
Т-тест, с	9,2	0,3	9,5	8,9	9,3

Усі середні по групі результати тестів мають незначні відхилення з нормами.

Висновки. Швидкісні якості футболістів в цілому в групі мають показники, що відповідають нормам для даної групи підготовки. Дана методика оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки може бути запропонована тренерам для застосування при оцінюванні швидкісних якостей футболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісного характеру в навчально-тренувальному процесі та змагальну діяльність футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Список використаної літератури.

1. Лисенчук С. Г., Крайник Я. Б., Тупєєв Ю. В., Архипов В. В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13–14 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету (136).21. 2021. С. 67-72.
2. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: Монография. К.: Саммит-книга, 2014. 336 с.
3. Ніколаєнко В. В., Авраменко В. Г., Гончаренко В. І. Футбол: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
4. Чижик В.В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.

Ніколетта КОРЛАТ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Анотація. В тезах висвітлено застосування комплексу вправ у навчально-тренувальному процесі та його вплив на розвиток спеціальної витривалості фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: фехтувальники, спеціальна витривалість, рухові якості.

Вступ. Фехтування – є одним з видів одноборств, що характеризується високою динамічністю рухів, складною координацією, високим емоційним напруженням в умовах обмеження простору і часу. Великого значення у підготовці фехтувальників набуває розвиток фізичних і рухових якостей, які є специфічними для даного виду спорту: швидкісно-силові, пружність, гнучкість, загальна і спеціальна витривалість. Спеціальна витривалість посідає одне з