

Список використаних джерел

1. Ajzen I. From intentions to actions: A theory of planned behavior Action control. Springer Berlin Heidelberg, 1985.
2. Bagøien T. E., & Halvari H. Autonomous motivation: Involvement in physical activity, and perceived sport competence: Structural and mediator models. *Perceptual and Motor Skills*, 2005. P. 3–21.
3. Barnett L. M., Ridgers N. D., & Salmon J. Associations between young children's perceived and actual ball skill competence and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2015. P. 167–171.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Камінський Іван Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Момот О. О.**

Швидкісні якості у сучасному футболі відіграють дуже важливу роль. Команда може мати успіх лише тоді, коли гравці випереджають суперників, вигравши у них простір та час. Є думка, що швидкими гравцями народжуються. Частково це правильне припущення. Відсоток співвідношення повільних та швидких м'язових волокон, оперативність діяльності нейромоторного механізму, швидкість реакції – все це генетично обумовлені якості, які розвиваються або змінюються. Але, на щастя, швидкісні якості також залежать від мобілізації складу рухової дії, а цей фактор піддається тренуванню та є основним резервом у розвитку елементарних форм швидкості. Техніко-тактична та силова підготовленість також впливає на прояв швидкісних якостей в ігровій практиці футболіста.

Генетичні дослідження (метод близнюків, зіставлення швидких можливостей батьків та дітей, тривалі спостереження за змінами показників швидкості в тих самих дітей) свідчать, що рухові здібності істотно залежать від факторів генотипу. За даними наукових досліджень, швидкість простої реакції приблизно 60-88% визначається спадковістю. Середньосильний генетичний вплив відчувається в швидкості одиночного руху і частоти рухів, а швидкість, що виявляється в цілісних рухових актах, бігу, залежить приблизно рівною мірою від генотипу та середовища (40-60%).

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважається вік від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично настає стабілізація

результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані впливи або заняття різними видами спорту мають позитивний вплив на розвиток швидкісних здібностей: ті, що спеціально тренуються, мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може тривати до 25 років.

У футболі необхідні всі прояви швидкісних здібностей, починаючи від простої рухової реакції та закінчуючи швидкістю гальмування.

Багатогранність та комплексність швидкості футболістів змушує тренерів розвивати її рівномірно протягом усього річного циклу підготовки. У футболі швидкість – комплексне та диференційоване поняття. Спринтер не завжди буде найшвидшим на майданчику. Вирішальним фактором у грі є вроджена здатність передбачати намічену ситуацію, швидко на неї відреагувати та діяти.

Особливості розвитку швидкісних якостей на етапі поглибленої спеціалізації – період бурхливого і водночас морального розвитку, коли відбувається посилене зростання тіла, удосконалюється м'язів апарат, триває інтенсивний процес окостеніння скелету.

Насамперед, спостерігається різке зростання тіла у довжину в хлопчиків 14-15 років. У цьому віці швидкими темпами розвивається і м'язова система. М'язова маса особливо інтенсивно зростає у хлопчиків 13-14 років. Однак збільшення одних м'язів спостерігається при помітному відставанні інших.

Спостерігається вікова невідповідність у розвитку серцево-судинної системи. Серце значно збільшується в обсязі, стає сильнішим, працює потужніше, а діаметр кровоносних судин відстає у розвитку. Це часто призводить до деяких тимчасових розладів кровообігу, підвищення кров'яного тиску, наслідком чого є запаморочення, що спостерігаються у деяких підлітків, прискорене серцебиття, головний біль, слабкість, порівняно швидка стомлюваність.

Найважливіший факт фізичного розвитку підлітка – статеве дозрівання, (12 років) відбувається збільшення зросту близько 6-10 см на рік. Маса тіла зростає на 4-6 кг, а коло грудної клітки збільшується на 35 см, збільшення росту та маси тіла в період від 12 до 16 років становить 25-30 см і 25-40 кг. Все це тренер повинен брати до уваги у практиці проведення тренувань, змагань та інших спортивних заходів.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеного характеру до діяльності змагання. Найбільш напружені навантаження спеціального спрямування слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

У видах спорту, де є змагання на спринтерських дистанціях, у швидкісно-силових та складно-координаційних видах, слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних

можливостей. Спортсмени у віці 13-16 років легко справляються з такою роботою, в результаті вони різко підвищують можливості аеробної системи, енергозабезпечення і на цій основі різко зростають спортивні результати. У зв'язку з цим у практиці тренування у цьому віці часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю, тобто до 75-85%, який виконують спортсмени високого класу на етапі підготовки до найвищих досягнень. Зазвичай це пояснюють ще й тим, що спортсмену, незалежно від його майбутньої спеціалізації, необхідно створити потужну аеробну базу, на основі якої спортсмени успішно виконуватимуть великі обсяги спеціальної роботи.

Сенситивний період розвитку швидкості припадає на вік від 7 до 11 років, але ця якість продовжує розвиватися (хоч і меншою мірою) до 14-15 років. Таким чином, етап поглибленої спеціалізації є чи не останньою можливістю покращити показники швидкості у спортсмена. Далі швидкісні якості можна буде збільшити лише шляхом розвитку сили.

Тому, велика увага у тренуванні футболістів приділяється вихованню швидкості рухів. При цьому необхідно дотримуватись методичної вимоги, яка полягає в тому, що у тренувальній роботі слід уникати вузького кола тренувальних засобів та методів розвитку швидкісних здібностей, не застосовувати у великому обсязі повторення однотипних (за характером та структурою) рухів, що ведуть до формування стійкого «швидкісного бар'єру».

Загалом швидкісно-силова підготовка, виховання швидкості у футболістів на цьому етапі спрямовані на підвищення швидкості бігу та на «переніс» цієї швидкості на біг із веденням м'яча. Цей процес «перенесення» швидкісних здібностей ефективніший, коли спортсмен у звичайному бігу робить акценти на частоті рухів, але не на довжині бігових кроків, тобто він долає тренувальні відрізки дещо укороченими кроками, які за своєю ритмічною структурі подібні до кроків у бігу з веденням м'яча.

Даний етап багаторічної підготовки припадає власне на пубертатну фазу розвитку організму юних спортсменів, коли статеве дозрівання супроводжується швидким збільшенням м'язової маси, запасів глікогену, підвищенням рівня секреції адреналіну та гормонів статевих залоз. У цей час створюються оптимальні біологічні передумови для розвитку анаеробних можливостей, максимальної сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей. Найбільш швидкими темпами має збільшуватися обсяг навантажень у розвиток силової витривалості, який до кінця етапу досягає своїх максимальних значень. Поступово в тренування включаються вправи з граничними зусиллями, що виконуються в долаючих, поступальних та ізокінетичних режимах.

Таким чином, на цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки

на наступному етапі, метою якої є досягнення найвищих результатів, а й забезпечується досить високий рівень спортивної майстерності у вибраних видах змагань.

Отже, під швидкісними здібностями спортсмена слід розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні та комплексні прояви швидкісних здібностей. Елементарними формами прояву швидкісних здібностей є: швидкість латентного часу простих і складних (реакції вибору та реакції на об'єкт, що рухається) реакцій, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів. До комплексних відносять швидкість виконання цілісних рухових дій, режим ациклічної роботи (одноразовий прояв концентрованого зусилля), стартовий розгін, дистанційна швидкість (швидкісна витривалість), швидкість гальмування.

Список використаних джерел

1. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2018. 20 с.

2. Боярчук О. Д., Самчук В. А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014.

3. Драчук С. П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2016.

ВПЛИВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я РІЗНОВІКОВИХ ГРУП ДІТЕЙ

Канюк Юлія Юрївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент **Донець О. В.**

Рухова активність важлива для здоров'я дітей з багатьох причин: по-перше, регулярна рухова активність сприяє розвитку сильних м'язів та здорової кісткової тканини, зміцнює серце та легені, підвищує витривалість та загальний рівень фізичної сили; по-друге, активний спосіб життя допомагає підтримувати нормальний кров'яний тиск, знижує ризик виникнення серцевих захворювань та інших серцево-судинних проблем.