

тим, сама проблема силової підготовки для поліпшення швидкості рухів виникає лише в тому випадку, якщо для реалізації цих рухів необхідні м'язові зусилля, що перевищують рівень 15% від максимальних силових можливостей людини.

При вирішенні завдань вивчення і вдосконалення техніки швидкісних рухів, необхідно враховувати і виникаючі при їх виконанні труднощі сенсорної корекції. Для цього рекомендується дотримуватися двох основних правил:

1. Проводити вивчення вправи на швидкості, близькій до максимальної (як кажуть, в 8/10 сили) для того, щоб біодинамічна структура рухів, по можливості, не відрізнялася при їх виконанні з граничною швидкістю, і щоб був можливий контроль над технікою рухів. Такі швидкості називаються контрольованими.
2. Варіювати швидкістю виконання вправи від граничної до субмаксимальної.

Важливою умовою підвищення ефективності та економичності циклічних швидкісних рухів виступає можливість використання енергії рекуперації еластичних структур м'язів – здатності накопичення енергії пружної деформації м'язів в підготовчих фазах і використання цієї енергії в робочих фазах рухів. Внесок такої «не метаболічної» енергії в загальний обсяг енерговитрат збільшується з підвищенням швидкості рухів, що найбільше значення має в циклічних рухах, наприклад, в спринтерському бігу.

Для реалізації можливості використання енергії рекуперації в швидкісних рухах необхідно приділяти підвищену увагу розвитку гнучкості і поліпшення еластичності м'язів. У навчально-тренувальних заняттях треба розвивати всі можливі форми прояву швидкості, необхідні для успішної професійно-прикладної підготовки. Слід лише завжди пам'ятати, що робо-

ту над розвитком швидкості і вдосконаленням швидкісних здібностей не рекомендується проводити в стані фізичного, емоційного або сенсорного стомлення. Зазвичай швидкісні тренування поєднуються з роботою технічної або швидкісно-силової спрямованості, а в деяких випадках і з розвитком окремих компонентів швидкісної витривалості [3].

Саме швидкісно-силові здібності найбільш поширені в настільному тенісі. Вибухова сила проявляється у багатьох рухових діях тенісиста – там, де необхідно в мінімальний час застосувати максимально можливу в цих умовах силу, – в технічних ударних діях тенісиста, в стрибках і ривках при переміщенні спортсмена по майданчику.

Список використаних джерел:

1. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе. *Сборник трудов молодых ученых и студентов РГ АФК*. М., 2013. 158 с.
2. Зацюрский В.М. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения: теория и практика физкультуры. М.: Астрель 2014. 142 с.
3. Кудрявцев В.Д. Обоснование выбора тестов скоростно-силового характера для отбора спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2011. 86 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.

The article provides information about the peculiarities of speed training of table tennis athletes. Means of improving the speed work for the development of speed abilities in tennis are theoretically considered.

Key words: speed, power, muscles, exercises, technique, table tennis.

Отримано: 10.03.2020

УДК 373.5.016:796.322

В. Л. Авінов, викладач,

О. О. Алексеев, кандидат педагогічних наук

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ

В даній статті проведений аналіз роботи навчально-тренувальних занять юних футболістів ФК «Фортеця», який дозволив визначити коло вихідних положень нашого дослідження.

Підвищення майстерності футболістів, у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболістом, а згодом і кваліфікованою фізичною підготовкою футболістів. Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу фізичної підготовки гравців. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме фізична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення.

Ключові слова: фізична підготовка, процес, спритність, розвиток, виховання.

Постановка проблеми. Низка аспектів, які стосуються побудови моделей у футболі, свідчить, що проблема у процесі фізичної підготовки юних футболістів залишається недостатньо дослідженою і вимагає ґрунтовнішого наукового аналізу.

Актуальність. Вище зазначене доводить актуальність даного дослідження, в якому зроблена спроба вдосконалення методики використання інформації про змагальну діяльність футболістів з метою моделювання тренувальних і змагальних навантажень.

Мета дослідження Встановити рівень індивідуальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Методи: теоретичні методи дослідження використовувались під час аналізу, синтезу і узагальнення наукової, науково методичної інформації за можливими літературними джерелами. Практичні методи дослідження використовувались під час навчально – тренувального процесу ФК «Фортеця».

Виклад основного матеріалу. Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму того, що займається. А це можливо лише в процесі різносторонньої фізичної підготовки, коли, разом з розвитком основних фізичних якостей, приділяється увага і розвитку спеціальних якостей для футболу.

Розвиток у футболістів-початківців фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навиками роблять безпосередній вплив на всі сторони їх підготовки, але понад усе сприяють підвищенню рівня технічної і тактичної підготовле-

ності. Фізично підготовлені майбутні спортсмени, як правило, володіють і стійкішою психікою і здібністю до подолання психічних напружень. У них спостерігається більша впевненість в своїх силах, наполегливість у діях. Високі функціональні можливості дозволяють їм легше справлятися із стомленням, зберігати ефективність діяльності ефектних систем і на цій основі добиватися переваги в тактичній діяльності. Фізична підготовка розділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість футболістів-початківців. Вона є процесом, направленим на розвиток основних фізичних якостей і вдосконалення життєво необхідних рухових навиків.

Мета загальної фізичної підготовки – створення у футболістів рухової підготовленості, фундаменту спеціальної підготовки. Як засоби розвитку фізичної підготовленості рекомендується використовувати фізичні вправи загальної дії, вправи з інших видів спорту. Така різноманітність вправ направлена на розширення у футболістів-початківців рухових можливостей. При цьому потрібно враховувати закономірності перенесення і взаємодії різних якостей і навиків. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Наприклад, із збільшенням сили у тих, що займаються, збільшується швидкість, поліпшується координація рухів, точність ударів. Позитивне перенесення забезпечують близькі по структурі основним ігровим прийомам навиками, які співпадають з ігровим режимом м'язової роботи. Загальна фізична підготовка досягне своїх цілей тільки тоді, коли в

роботі тих, що тренуються, дотримується постійність і безперервність. Вона вимагається як обов'язкова складова частина учбово-тренувальних занять на всіх етапах і у всі періоди підготовки футболістів. Звичайно, найбільшу питому вагу загальна фізична підготовка займає на початкових етапах процесу багаторічної підготовки. З віком і підвищенням рівня спортивної майстерності її частка зменшується і, навпаки, частка спеціальної підготовки збільшується [4].

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей тих, що займаються, який здійснюється відповідно до специфіки футболу і забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищенню тактичної майстерності тих, що займаються, досягненню ними спортивної форми, а також вдосконаленню психічної підготовленості. Її основна мета – максимальний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості у взаємозв'язку і єдності. Для вирішення цих завдань рекомендуються спеціальні підготовчі вправи з характеристиками для гри у футбол напруженням, координацією, темпом і ритмом руху. Для цього понад усе підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні і рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і, звичайно, сама гра у футбол.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості. До рішення її задач рекомендується переходити тільки після досягнення що займаються певного рівня загального розвитку.

У зв'язку із збільшенням інтенсивності спортивної діяльності зростає роль вивчення рівнів фізичних якостей окремих футболістів, а також визначаються шляхи їх можливого прогресування (вдосконалення). Аналіз використаної літератури дає право укласти, що дослідження цієї проблеми носять одиничний характер [1].

Крім того, результати робіт у цьому напрямі іноді носять навіть спірний характер. В основному це пов'язано з тим, що часто не враховується спеціалізація спортсменів, рівень їх підготовленості на момент контролю, а також можлива дія індивідуальних особливостей на характер адаптації організму до чинників зовнішнього і внутрішнього стану.

Аналіз чемпіонатів світу свідчить про те, що як у атакуючих, так і в оборонних діях беруть участь, найчастіше, групи гравців, що виконують в конкретному епізоді строго визначені функції. Це положення піднімає проблему сучасної вимоги до футболістів, мається на увазі їх відносна універсалізація. Тобто, в сучасному футболі універсальним гравцем вважають такого виконавця, який на своєму ігровому місці здатний зіграти «відмінно», а на будь-якій іншій ігровій позиції, як правило – «добре» [4].

Надійний гравець, що вміє при необхідності ефективно діяти на будь-якій ділянці поля і в будь-якій ігровій ситуації – край потрібен команді, що ставить перспективні турнірні або змагання цілі.

Об'єм і зміст природознавства вирости так безмірно, що дослідники витрачають тепер все своє життя на оволодіння матеріалом однієї своєї основної вузької спеціальності і мало хто з них в змозі виділити у себе досить часу для того, щоб, не відстаючи від вимог розвитку спорту, стежи-

ти за потоком цієї спеціальності. Безумовно, це обідняє роботу відносно свіжих ідей і великої перспективи. В науково-популярній літературі панує неясність і навіть хаос. Разом з тим, такі фізичні якості як сила, швидкість і витривалість досліджені в спорті детальніше. Структура гри справедливо пред'являє до них підвищені якості, але не слід забувати і про спритність, від якої залежить уміння миттєво ухвалювати рішення (часто єдино правильне в конкретній ігровій ситуації) і точно їх виконувати, або перебудовувати свої дії (атакуючі акценти команди) у зв'язку із змінною обстановкою. На думку фахівців-практиків саме спритність гравця, коаліцій гравців, в значній мірі визначає ефективність їх техніко-тактичної майстерності. [3].

Можливо тому, що дана якість відносно погано поки вивчена, наприклад, відсутні науково обгрунтовані дані про структуру спритності в тренувальних заняттях футболістів досить рідко можна зустріти спеціальні вправи для її розвитку [2].

Тренувальні програми будуть ефективними, якщо вони будуть направлені на одночасний розвиток спритності і техніки тактичної майстерності. Разом з тим ми не повинні не забувати про те, що оцінка ступеня спритності будь-якого обгрунтованого рухового завдання не полягає в елементах даного завдання, а визначається виключно по ступеню відповідності їх з навколишнім оточенням, оскільки від її ефективності залежить ступінь успішності рішення реалізуваної командної задачі.

Аналіз результатів, одержаних при тестуванні футболістів як у неспецифічних, так і в специфічних проявах показав, що у відносно простих рухах між індивідуальна мінливість результатів мало залежить від підготовленості спортсмена. Але із збільшенням складності і із зменшенням часу на рішення рухової задачі, між індивідуальна варіативність різко збільшується.

Список використаних джерел:

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. Т. 1. 324 с.
3. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : СМП «Астон», 2000. 114 с.
4. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. Тернопіль : СМП «Астон», 1999. 111 с.

In this article the analysis of work of training and training sessions of young football players of FC «Fortecia» is conducted, which allowed to determine the circle of initial provisions of our research.

Improving the skills of football players, in turn, is related to the professional training of playing children involved in football, and subsequently to the qualified physical training of football players. A special place in the preparation of football players should be given to the process of physical training of players. With today's high level of sports achievements, it is the physical fitness of individual players and teams as a whole that is of paramount importance.

Key words: physical preparation, process, agility, development, education.

Отримано: 10.03.2020

УДК 376:796

*С. М. Бабюк, кандидат педагогічних наук, доцент,
Є. П. Козак, кандидат педагогічних наук, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито особливості фізичної підготовки студентів з гімнастики. Обгрунтовано актуальність означеної проблеми, висвітлено стан розробки проблеми в науково-методичній літературі.

Ключові слова: гімнастика, студенти, фізична підготовка, фізичне виховання.

Фізична підготовка студентів з гімнастики – це багаторічний процес виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними руховими вміннями та навичками. Рівень фізичної підготовки є основою для досягнення високого рівня спортивної майстерності в будь-якому виді спорту, різнобіч-

на фізична підготовленість дозволяє студенту розвивати рухові якості, сприяє функціональному і морфологічному вдосконаленню різних систем організму. При низькому рівні фізичної підготовленості порушується ефективність проведення навчально-тренувальних занять, швидше з'являється