

УДК 796.015.53:796.342

*О. О. Алексєєв, кандидат педагогічних наук, старший викладач,
В. Л. Авінов, викладач*

ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕНІСІСТІВ ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті подана інформація щодо особливостей швидкісної підготовки спортсменів що займаються настільним тенісом. Теоретично розглянуто засоби покращення швидкісної роботи для розвитку швидкісних здібностей у тенісистів.

Ключові слова: швидкість, сила, м'язи, вправи, техніка, настільний теніс.

Швидкісні здібності характеризуються високим напруженнями м'язів, максимальною потужністю у вправах, які виконуються із високою швидкістю, але не досягають, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких на ряду із значною силою м'язів потрібно і швидкість рухів (наприклад, відштовхування в стрибках в довжину і у висоту з місця і з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів і т. д.).

При цьому, чим більше зовнішнє навантаження, долає спортсмен (наприклад, при підйомі штанги до грудей), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому навантаженні (наприклад, при метанні списа) зростає роль швидкісного компонента [2].

Незважаючи на важливість розвитку швидкості реагування на дії партнера або суперника, в професійній діяльності та спорті (наприклад настільного тенісу) найбільше значення має швидкість виконання цілих рухових дій та переміщень, змін положення тіла, атаки і захисту в зустрічі і т. д.

Максимальна швидкість рухів, яку може зробити людина, залежить не тільки від швидкісних характеристик його нервових процесів і швидкості рухової реакції, але і від інших здібностей: динамічної (швидкісної) сили, гнучкості, координації, рівня володіння технікою виконання рухів. Тому швидкісні здібності вважають складною комплексною руховою якістю. Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, безперервна гранична тривалість якої, навіть у висококваліфікованих спортсменів, не перевищує 20-25 секунд. Природно, що у менш тренуваних людей ці можливості набагато менші. Все це говорить про те, якщо Ви хочете підвищити швидкість виконання деяких специфічних дій, то повинні тренуватися переважно в швидкості з виконанням саме цих дій [4].

Професійно-прикладній та спортивній діяльності притаманні чотири основних види швидкісної роботи:

1. Ациклічний – одноразове виконання концентрованого «вибухового» зусилля.
2. Стартовий розгін – швидке нарощування швидкості з нуля із завданням досягнення максимуму за мінімальний час.
3. Дистанційний – підтримання оптимальної швидкості пересування.
4. Змішаний – включає в себе всі три вище зазначених види швидкісної роботи.

Для розвитку швидкісних здібностей застосовують вправи, які повинні відповідати, щонайменше, трьом основним умовам:

1. Можливості виконання з максимальною швидкістю.
2. Вивчення вправи повинна бути настільки досконалою, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості його виконання.
3. Під час тренування не повинно відбуватися зниження швидкості виконання вправи. Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність припинити тренування

цієї якості, і про те, що в даному випадку вже починається робота над розвитком витривалості.

Провідними при розвитку швидкісних здібностей є повторний і змагальний методи. У методичці, спрямованій на підвищення швидкості довільних рухів, використовуються два основних методичних прийоми: розвиток швидкості в цілісному русі; аналітичне вдосконалення факторів, що визначають максимальну швидкість рухів при виконанні вправ. Загальною тенденцією є прагнення до збільшення максимальної швидкості при виконанні вправ. Тому, рекомендується повторне виконання швидкісних вправ серіями в формі постійного змагання між партнерами. Змагання викликають, як правило, емоційний підйом, змушують проявляти граничні зусилля, що веде до поліпшення результатів.

Разом з тим, необхідно знати, що при виконанні серії рухів з максимальною частотою, в рухомій кінцівці (частини тіла) спочатку відбувається кінетична енергія, яка потім гаситься за допомогою м'язів-антагоністів, і цьому ж сегменту надається зворотне прискорення, і т.д. З ростом частоти рухів активність м'язів може стати настільки короткочасною, що м'язи в якийсь момент вже не зможуть за короткі проміжки часу повністю скорочуватися і розслабитися. Режим їх роботи при цьому буде наближатися до ізометричного. Тому, в ході тренувань при розвитку швидкісних здібностей, необхідно працювати не тільки над швидкістю скорочення працюючих м'язів, а й над швидкістю їх розслаблення [1].

Висококваліфіковані – спортсмени якраз і відрізняються здатністю до зменшення часу довільного розслаблення працюючих м'язів в рухах з граничною частотою. Домогтися цього можна шляхом постійного контролю за швидким розслабленням працюючих м'язів в швидкісних рухах, а також тренуванням самої здатності до релаксації м'язів, в тому числі, і аутотренінгом.

Одне з основних завдань на початковому етапі розвитку швидкісних здібностей у спеціальній фізичній підготовці полягає в тому, щоб не спеціалізуватися у виконанні якої-небудь однієї вправи або дії, а користуватися і варіювати досить великим арсеналом різноманітних засобів. Швидкісні вправи для цього необхідно використовувати не в стандартних умовах, а в ситуаціях, що швидко змінюються. Досить правильно і ефективно застосовувати, рухливі і спортивні ігри.

Досягти збільшення швидкості рухів в будь-якій вправі можливо двома шляхами:

1. Збільшенням рівня максимальної (або граничної) швидкості рухів.
2. Збільшенням максимальної сили працюючих м'язів.

Істотно підвищити максимальну швидкість рухів надзвичайно складно, тому в практиці для збільшення швидкості частіше використовують другий шлях – збільшення сили. Швидкісно-силові вправи необхідно застосовувати в поєднанні з власне силовими, тобто, при розвитку швидкості рухів треба як би «опиратися» на рівень максимальної сили. Разом з

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 футболом, 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