

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

О.А. Назарчук¹,
Т.Є. Яворська²

^{1,2} *Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна*

Футбол – це вид спорту, що характеризується комплексним проявом таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, час рухової реакції, орієнтація в просторі та ін.

За думкою багатьох провідних спеціалістів та результатами спортивних досягнень у футболі визначено, що провідне місце належить швидкісно-силовим якостям. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в середньому шкільному віці дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

Дослідженням спеціальної фізичної підготовленості футболістів приділяли особливу увагу вчені В.Н. Шамардін, Г.А. Лисенчук, М.О. Годік, В.М. Костюкевич та інші. Разом із тим, питання про особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку під час ігрової діяльності до цього часу не отримало належного висвітлення у науково-методичній літературі та потребує подальшого вивчення.

Метою статті є розкрити особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку під час ігрової діяльності (на прикладі футболу).

Сучасний рівень розвитку футболу виставляє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів. Фізична підготовка в футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності. Основу структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна й дистанційна швидкості, загальна й швидкісна витривалості, сила й швидкісно-силові якості.

Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей середнього шкільного віку забезпечує більш ефективно вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу та дихання, покращує функціонування центральної нервової системи.

Швидкісно-силові здібності визначають можливості швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення в просторі тіла, його частини або будь-яких предметів). Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміємо розвиток напружень, близьких до максимальних у мінімально короткий час, що характерно для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування при бігу, стрибках, виконання метання важких легкоатлетичних снарядів.

Другим вираженням швидкісних здібностей є швидкісна сила, яка виявляється в умовах швидкісних рухів проти відносно невеликого зовнішнього опору. Як показник вибухової сили використовується градієнт сили, тобто швидкість її зростання, яка визначається як відношення сили, що максимально проявляється до часу її досягнення. У виявленні вибухової сили дуже велику роль відіграють скорочуючі властивості м'язів, які, у значній мірі, залежать від їх композиції, тобто співвідношення швидких та повільних волокон. У спортсменів швидкісно-силових видів швидкі волокна складають основну масу м'язів.

Разом з цим, у віці 12-14 років важливим є використання засобів швидкісно-силової спрямованості, так як вони служать основою розвитку фізичних якостей і чинником, що створює сприятливі передумови для кращого оволодіння спортивно-технічною майстерністю у багатьох видах спорту та у футболі зокрема.

Отже, такий методичний підхід сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, створює сприятливі умови для вдосконалення спортивно-технічної майстерності, підвищує рівень фізичної підготовленості дітей до того рівня, який відповідає вимогам сучасного суспільства.