

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В.

**Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів
у річному циклі підготовки**

Методичні рекомендації для самостійної роботи
здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності
017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)

Дніпро - 2019

УДК 796.332

Методичні рекомендації підготували: Заслужений тренер України, доцент кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, к.фіз.вих. Овчаренко С.В., Заслужений тренер України, старший викладач кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, к.фіз.вих. Матяш В.В., старший викладач кафедри спортивних ігор ПДАФКіС Яковенко А.В.

Рецензент:

Соловей О.М. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

Анотація

Дана робота присвячена питанням побудови навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів.

У роботі систематизовані і узагальнені відомості, що стосуються фізичної підготовки футболістів. Значна увага приділена засобам та методам розвитку рухових якостей гравців на окремих етапах річного циклу.

Методичні рекомендації призначені для самостійної роботи студентів спеціалізації футболу денної та заочної форми навчання вищих навчальних закладів, тренерів ДЮСШ.

Методичні рекомендації розглянуті і затверджені на засіданні кафедри спортивних ігор 1 квітня 2019 року, протокол №13; на засіданні методичної ради ПДАФКіС 2 квітня 2019 року, протокол №4.

Зміст

Вступ.....	4
1. Особливості побудови тренувального процесу футболістів в річному циклі підготовки	7
1.1. Структура і зміст підготовчого періоду	11
1.2. Структура і зміст змагального періоду	14
1.3. Структура і зміст перехідного періоду	15
Контрольні питання до розділу 1.....	16
2. Засоби і методи розвитку рухових якостей футболістів.....	17
2.1. Засоби спортивного тренування.....	17
2.2. Методи спортивного тренування.....	18
2.3. Методика розвитку рухових якостей футболістів.....	23
Контрольні питання до розділу 2.....	35
Література.....	36

ВСТУП

"Теорія та методика викладання обраного виду спорту (футболу)" (ТМС) – це навчальна дисципліна, що належить до циклу професійно-орієнтованих дисциплін. Вона є однією з провідних у професійній підготовці викладачів фізичного виховання та спорту, тренерів з обраного виду спорту.

Підготовка педагога – тренера з кожного окремого виду спорту, справа державної ваги. Так, сфера діяльності тренера з ігрових видів спорту, має досить широкий діапазон: загальноосвітні школи, середні спеціальні навчальні заклади, дитячо-юнацькі спортивні школи загальної спрямованості та олімпійського резерву, спортивні клуби ВНЗ і спортивних товариств, команди вищих розрядів

Мета викладання навчальної дисципліни «ТМС» полягає в набутті теоретичних знань з історії розвитку футболу, сучасного стану футболу в світі, в Україні, вивчені офіційних правил гри, організації змагань з футболу, оволодінні техніко-тактичними діями в захисті та нападі, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки та тактики гри в футбол. При вивченні дисципліни студенти оволодівають практичними навичками викладача фізичної культури, виконують обов'язки арбітра з футболу та організатора змагань з футболу.

У результаті вивчення курсу ТМС студенти повинні знати:

- про футбол як вид спорту і засіб фізичного виховання;
- засоби і методи розвитку рухових якостей футболістів: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;
- класифікацію тренувальних навантажень;
- контроль і планування тренувальних навантажень на різних етапах річного циклу підготовки;
- періодизацію річного циклу тренування;

- методику планування навчальної процесу в на етапах річного циклу підготовки;

вміти:

- прогнозувати бажані результати навчально-тренувального процесу, на основі врахування закономірностей адаптації щодо тренувальних впливів;

- застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання;

- ставити конкретні завдання щодо досягнення бажаних результатів навчально-тренувального процесу;

- підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей спортсменів і рівня їх підготовленості;

- формувати мотивацію до занять фізичними вправами, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання і спорту;

- визначати рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів їх знань, рухових умінь і навичок в кінці циклу чи етапу занять;

- визначати параметри тренувальних і змагальних навантажень і зрівнювати їх з досягнутими показниками підготовленості спортсменів;

- порівнювати заплановані і досягнуті результати і, за наявності розбіжностей між ними, вносити корекції в параметри плану і сам процес фізичного виховання, спортивного тренування.

- визначати вікові та індивідуальні особливості спортсменів;

- порівнювати отримані в результаті контролю дані з нормативними (модельними) і виявляти причини відхилень.

- адекватно до мети і завдання дослідження підібрати досліджуваних і методи дослідження;

- розробити систему педагогічних впливів на спортсменів у відповідності з метою і завданнями дослідження;

- оцінити результати педагогічного впливу, в процесі дослідження і зробити висновки;
- визначати оптимальні навантаження під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- оцінити динаміку показників фізіологічних функцій, оперативних і кумулятивних ефектів тренувальних навантажень.

Головними формами роботи з навчальної дисципліни є лекційні, лабораторні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

1. Особливості побудови тренувального процесу футболістів в річному циклі підготовки

Структура підготовки протягом року обумовлюється головним завданням, вирішення якої присвячена тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення.

Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі відносно самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані спільною педагогічною завданням - досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ в головних змаганнях

Тренувальний процес як ціле будується на основі певної структури, яка являє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів даного процесу (його частин, сторін, ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність.

Якщо деталізувати це визначення, можна сказати, що структура спортивного тренування характеризується зокрема:

- доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів ОФП і СФП, фізичної та технічної підготовки і т. ін.);

- необхідними співвідношеннями параметрів тренувального навантаження (приватних і загальних величин її обсягу і інтенсивності), а також тренувальних і змагальних навантажень;

- певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, виражають його закономірні зміни в часі.

Виділяють втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягуючих мезоциклів є послідовне підведення спортсмена до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, які спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки. У певному обсязі можуть також використовуватися спеціально-підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості.

В базових мезоциклах проводиться основна робота на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великим за обсягом і інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

В контрольні-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до ігрових.

Передзмагальні мезоцикли призначені для подолання дрібних недоліків, які виявилися по ходу підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах набуває психологічна і тактична підготовки. Кількість і структура змагальних мезоциклів в тренуванні спортсменів у футболі визначаються особливостями спортивного календаря.

Мікроциклами прийнято називати серію занять, які проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне рішення завдань, які стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширені семиденні мікроцикли, які, збігаються за тривалістю з календарним тижнем і добре збігаються з

загальним режимом життя людини. Мікроцикли іншої тривалості планують в змагальному періоді, що зазвичай пов'язано з календарем ігор.

Розподіляють наступні типи мікроциклів: втягуючи, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Втягуючи мікроцикли зазвичай характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовки.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх головним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. В силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Підвідні мікроцикли. Зміст цих мікроциклів може бути дуже різноманітним. Воно залежить від системи підведення спортсменів до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин в підвідних мікроциклах можуть відтворюватися режим майбутніх змагань.

Відновлювальними мікроциклами зазвичай завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів полягає в забезпеченні оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження в таких мікроциклах, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначається інтервалами між іграми.

Методика побудови мікроциклів залежить від ряду факторів. До них, в першу чергу, відносяться особливості процесів втоми і відновлення після навантажень, окремих занять. Для того, щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, який вплив чинять на спортсмена навантаження, різні за величиною і спрямованістю, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них.

При плануванні тренування провідних футбольних команд фахівці, як правило, виходять з відомих закономірностей розвитку фізичних якостей. До числа цих закономірностей слід віднести добре відоме і експериментально обґрунтоване положення про роздільне застосування засобів різної фізичної спрямованості на окремих заняттях, переважний розвиток аеробного компонента спеціальної працездатності на початкових етапах тренування (в підготовчому періоді), допустимість збільшення обсягу виконуваної спеціальної анаеробної роботи при досягненні необхідного рівня аеробних якостей.

На основі виявлених закономірностей розвитку спортивної форми, встановлено ряд основоположних принципів спортивного тренування, які повинні бути дотримані при побудові тренувального процесу.

У числі цих принципів, перш за все, повинні бути згадані: принцип зростаючого навантаження, принцип циклічності і періодизації тренування, принцип системності, принцип доступності і т. ін.

Відповідно до принципу циклічності і періодизації в річному циклі виділяють зазвичай три періоди: передсезонний або підготовчий, змагальний (основний) і після сезонний (перехідний). Тривалість періодів, етапів підготовки визначається з урахуванням календаря внутрішніх і міжнародних змагань, матеріально - технічних, кліматичних умов тренувань кожної команди.

Ціль періодизації тренування - підготувати футболістів до досягнення результатів, найвищих для них у даному річному циклі.

У підготовці спортсменів високої кваліфікації протягом року розрізняють як одноциклове, так і багатocyклове планування. Кожний з циклів підготовки включає три періоди підготовки спортсменів: підготовчий, змагальний, перехідний.

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. У змагальному періоді здійснюється стабілізація спортивної форми за рахунок інтегральної підготовки. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після напружених тренувальних і змагальних навантажень.

Для проведення змагань (чемпіонатів і першостей країни) за системою осінь-весна побудови тренувального процесу характерна двох циклова система. Підготовка спортсменів протягом року розбивається на два цикли. Кожен з циклів складається з визначених періодів: до першого циклу відносяться підготовчий і змагальний, до другого – змагальний і перехідний періоди.

1.1. Структура і зміст підготовчого періоду

Аналіз практики підготовки ведучих команд показує, що підготовчий період починається із середини грудня і продовжується до початку березня (близько 70 днів) і звичайно поділяється на два етапи: загально підготовчий і спеціально-підготовчий.

Загально підготовчий етап триває від 4 до 6 тижнів і, як правило, підготовка починається з втягуючого мікро - чи мезоцикла тривалістю 10 - 12 днів.

Основна спрямованість тренування на цьому етапі:

1. Відновлення і підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей (силової, швидкісно-силових, витривалості).

2. Удосконалювання техніко-тактичної майстерності, але лише в тій мірі, у якій дозволяє рівень розвитку рухових якостей.

3. Формування морально-вольової установки на виконання великого обсягу тренувальної роботи.

На загально підготовчому етапі тренувальна робота спрямована на різнобічну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка займає на даному етапі більш значне місце, чим на наступних. Обсяг ЗФП перевищує обсяг спеціальної фізичної підготовки і складає приблизно 60% ЗФП проти 40% СФП.

Загальна тенденція динаміки тренувальних навантажень на загально підготовчому етапі характеризується постійним збільшенням їхнього обсягу й інтенсивності з переважним ростом обсягу. Тренувальний обсяг росте аж до спеціально-підготовчого періоду, після чого стабілізується і трохи знижується. На цьому етапі виконується основна по обсязі підготовча робота, що створює стійкий фундамент спортивної форми, що забезпечує позитивні зрушення у всіх системах організму. При зниженні обсягу роботи збільшується інтенсивність, що досягає свого максимуму до початку змагального періоду.

У методичних рекомендаціях дається наступне зразкове співвідношення тренувальних засобів на загально підготовчому етапі: 65% неспецифічного (вправи без м'яча) і 35% специфічного (техніко-тактичні вправи з м'ячем) характеру.

Тривалість спеціально-підготовчого етапу складає 3-4 тижня.

На цьому етапі ставляться наступні задачі:

1. Подальше підвищення рівня функціональних здібностей організму футболіста.

2. Удосконалювання техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних.

3. Розучування нових тактичних варіантів взаємодії в ланках і лініях.

Структура і зміст тренування на спеціально-підготовчому етапі змінюється з метою створення умов для розвитку спеціальної тренуваності. У порівнянні з попереднім етапом змінюється склад засобів, методів і форм занять, змінюється динаміка фізичних навантажень, поступово зростає частка змагальних вправ.

В основному використовуються специфічні вправи, при виконанні яких футболіст зіштовхується з рішенням визначених задач. Зразкове співвідношення засобів підготовки: 60% специфічні вправи, 40% - неспецифічні.

На спеціально-підготовчому етапі широко застосовуються методи, найбільш відповідній специфіці футболу - інтервальний, повторний. Динаміка навантажень на даному етапі характеризується збільшенням обсягу техніко-тактичних вправ, інтенсивність яких від заняття до заняття зростає.

Тривалість передзмагального етапу, у якому тренувальні цикли в залежності від календаря товариських ігор можуть бути п'яти - і чотириденні. близько 14 днів.

Основні задачі передзмагального етапу:

1. Удосконалювання техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до ігрових.

2. Удосконалювання спеціальної фізичної підготовленості.

3. Визначення остаточного варіанта основного складу.

У практичних заняттях застосовуються в основному техніко-тактичні вправи зі складною координацією (обмеження торкань, персональна опіка). Загальне співвідношення тренувальних засобів: 30% - неспецифічних, 70% - специфічних вправ.

На етапах підготовчого періоду доцільно використовувати розвиваючі мікроцикли (12-15 днів) з підтримуючими (3-5 днів). Розвиваючі навантаження мають конкретну, переважну спрямованість і розташовуються в наступній послідовності: втягуючий етап - аеробна (витривалість); загально підготовчий - змішана (комплексний розвиток рухових якостей); спеціально - підготовчий - анаеробна-алактатна (швидкісно-силова) і анаеробна - гліколітична (швидкісна витривалість); передзмагальний - змішана. Мікроцикли підтримуючого характеру плануються з застосуванням навантажень переважно аеробної і змішаної спрямованості.

Загальний обсяг занять у підготовчому періоді досягає 19-20 годин на тиждень на загально підготовчому етапі і 16-17 годин на спеціально-підготовчому етапі.

1.2. Структура і зміст змагального періоду

Особливість змагального періоду полягає в його тривалості (до 270 днів), а також у необхідності досягнення найвищого рівня працездатності, її реалізації в кожній календарній зустрічі і підтримуванні цього рівня протягом усього сезону.

Спортивна форма, придбана наприкінці підготовчого періоду, має ще як би первинний вид, багато хто її комплекти продовжують удосконалюватися в змагальному періоді, особливо в першій його половині. Тренувальний процес у першій половині змагального періоду спрямований на досягнення максимального рівня спеціальної підготовленості, у другій половині - на збереження досягнутого рівня. У зв'язку з цим співвідношення тренувальних засобів у змагальному періоді: 90% - специфічні вправи, 10% - неспецифічні вправи - у першому колі; 80% і 20% відповідно - у другому колі чемпіонату.

У залежності від календаря змагань планування стандартних по тривалості циклів у змагальному періоді, у футболі, вкрай утруднено. Інтервали між іграми, як уже відзначалося, коливаються в широкому діапазоні, від 2-3 днів до 1 тижня. Тому, на думку деяких фахівців доцільно планувати навантаження не в рамках мікроциклу, а рамках визначеного етапу змагального періоду, переслідуючи мету підведення команди до найкращої форми, і до найбільш важливих і відповідальних ігор.

1.3. Структура і зміст перехідного періоду

Перехідний (після сезонний) період - невіддільна частина безупинного учбово-тренувального процесу. У висококваліфікованих футболістів перехідний період доцільно проводити в два етапи. На початку періоду футболіст повинний пройти поглиблене медичне обстеження (ПМО). Його результати багато в чому визначають структуру другого етапу перехідного періоду.

Основний зміст занять у перехідному періоді складає загальна фізична підготовка, проведена в режимі активного відпочинку. При цьому різко зменшується обсяг навантаження. Замість двох - трьох - разових тренувань виконується одна - тривалістю до 1 години. У тренувальних заняттях використовуються найрізноманітніші фізичні вправи і, насамперед, гри. Співвідношення тренувальних засобів: 90% - неспецифічні вправи, 10% - специфічні.

Задачі перехідного періоду:

- зберегти досягнутий рівень функціональних і морфологічних перебудов організму;
- осмислити отриманий досвід тренувальної і змагальної діяльності минулого періоду;

- сформулювати правильне відношення до підсумків минулого змагального періоду і створити позитивне емоційне тло для реалізації задач майбутнього сезону.

Тривалість перехідного періоду - 4 - 5 тижнів. Практичні заняття носять індивідуальну спрямованість.

Контрольні питання:

1. Які бувають різновиди мезоциклів?
2. Дати характеристику мікроциклам.
3. Чим характеризується структура спортивного тренування у футболі?
4. Як змінюється співвідношення тренувальних засобів специфічного і неспецифічного характеру в річному циклі?
5. Від чого залежить співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах річного циклу?
6. Дати характеристику змісту та спрямованості загально підготовчого етапу підготовки.
7. Які завдання вирішуються на спеціально-підготовчому етапі підготовки?
8. Чим відрізняються засоби тренування на етапах підготовчого періоду?
9. Який зміст і основні завдання передзмагального етапу підготовки?
10. Розповісти про особливості змагального періоду.
11. Як плануються мікроцикли в змагальному періоді?
12. Дати характеристику перехідного періоду.

2. Засоби і методи розвитку рухових якостей

2.1. Засоби спортивного тренування

Засобом називається те, що використовується для вирішення певних завдань. Комплекс засобів спортивного тренування складають: фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

Фізичні вправи - рухові дії, використовувані для вирішення певних завдань. Фізичні вправи - основний і специфічний засіб спортивного тренування. Для вирішення основних завдань тренувального процесу - навчання, виховання фізичних якостей і вдосконалення в обраному виді спорту - застосовують різноманітні вправи. Їх поділяють на чотири основні групи.

Перша група - змагальні вправи, властиві даному виду спорту. Змагальні вправи є предметом спеціалізації і виконуються у відповідності з умовами змагань. Змагальні вправи юні спортсмени починають застосовувати тоді, коли дітям і підліткам необхідно вперше виступати на змаганнях, тобто на етапі початкової спортивної спеціалізації (після одного - двох років занять).

Друга група - підготовчі спеціальні (специфічні) вправи, призначені для навчання та розвитку фізичних і вольових якостей. Ці вправи відбираються стосовно до вимог обраного виду спорту. Крім того, спеціальні вправи повинні бути подібними за формою і структурою рухів з елементами обраного виду спорту. Ці вправи називають спеціально підготовчими. Їх підрозділяють на підвідні і розвиваючі.

Підвідні вправи спрямовані, головним чином, на освоєння форми, техніки рухів. Розвиваючі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості). Підвідні вправи необхідні для оволодіння технікою і вдосконалення виду

спорту. Розвиваючі вправи призначені для розвитку фізичних (рухових) якостей.

Третя група – загально розвиваючі фізичні вправи для всебічного фізичного розвитку (наприклад, нахили, присідання, розмахування, вправи з предметами і т.ін.)

Четверта група - вправи з інших видів спорту, в яких спортсмен не спеціалізується. Вправи цієї групи використовуються для різнобічної фізичної підготовленості

Додатковими тренувальними засобами, є технічні засоби і тренажери, необхідні для загальної і спеціальної підготовки спортсмена. Тренажери, обладнані пристроями контролю і управління, є в даний час новим засобом, ще більш спеціалізованим, спрямованим на вдосконалення спортивної підготовки. Застосування технічних засобів та тренажерів сприяє швидкому формуванню рухових навичок, розвитку необхідних фізичних якостей і різноманітний навчально-тренувальний процес.

Ідеомоторні вправи являють собою багаторазове уявне відтворення рухової дії з концентрацією уваги на вирішальних фазах перед його фактичним виконанням. Їх ефект заснований на рухових функціональних реакціях, що виникають у людини в момент уявлення про рух.

Повторне уявне виконання фізичної вправи, її частини, елемента, зв'язки дозволяє швидше опанувати технікою та тактикою, розвинути творчу ініціативу, успішно застосовувати техніко-тактичні прийоми в новій ситуації, налаштовує на майбутнє виконання рухової дії, сприяє більш повного прояву фізичних і вольових якостей.

2.2. Методи спортивного тренування

Метод - спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Методи спортивного тренування спрямовані на

формування і вдосконалення умінь і навичок, а також виховання фізичних якостей спортсменів. Метод дає відповідь на питання, як треба застосовувати засоби в процесі тренувального заняття.

Методи спортивного тренування необхідно вибирати і визначати відповідно до завдань та умовами занять: часом, місцем, складом групи, етапом спортивної тренування, станом здоров'я спортсменів, іншими обставинами. У спортивному тренуванні також застосовуються методи контролю різних сторін підготовленості спортсмена, методи прогнозування спортивних результатів, методи відбору і ін.

Окремий метод розкривається багатьма різними за характером методичними прийомами, які об'єднуються спільністю мети і єдиним підходом до її вирішення. Методичні прийоми - частина того чи іншого методу, елементи, що виражають окремі дії тренера та учнів у процесі їх взаємної діяльності, що доповнюють і конкретизують метод.

Розглянемо суть і особливості основних специфічних методів спортивного тренування.

Методи використання слова та забезпечення наочності. За допомогою методів використання слова повідомляються теоретичні відомості, ставляться конкретні завдання, формується ставлення спортсменів до виконання тренувальних завдань. Ці методи використовують при керівництві діяльністю, аналізі та оцінці досягнутих результатів, допущених помилок, вихованні моральних, вольових та інших особистісних якостей спортсменів.

Основними методами слова, які застосовують для передачі теоретичних відомостей по техніці, тактиці, правилам змагань і іншим питань, є: лекція, розповідь, опис, вказівки, пояснення, бесіда, завдання, розбір та ін. Для керівництва тих, що займаються, в процесі заняття застосовуються: розпорядження, накази, команди, підрахунок, словесна сигналізація. Для оцінки та стимулювання діяльності використовують судження, оцінку, схвалення.

Методи забезпечення наочності застосовуються для створення зорових, слухових, рухових образів, уявлень в процесі технічної, тактичної, фізичної підготовки. До них відносяться різні форми натуральної демонстрації: показ техніки фізичних вправ (у цілому або за елементами, уповільнено або в звичайному темпі. До методів наочності відносяться: демонстрація плакатів, малюнків, схем та інших наочних посібників; фото-, кіно-, відео- демонстрація відтворюють техніко-тактичні дії окремих спортсменів або команди в цілому; звукова демонстрація - відтворення звукової картини якого руху з допомогою голосу та спеціальних технічних пристроїв (метронома, магнітофона).

Круговий метод - один з комбінованих методів вправи. Основу його становить послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ з використанням ряду методів. Спортсмени переходять від однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись як би по колу. Виконавши останню вправа в даній серії, вони знову повертаються до першої, т.о. замикаючи коло.

При використанні кругового методу можливі поєднання різних методів вправи. Виділяють кілька варіантів кругового тренування:

- за методом тривалого безперервного виконання вправи (заняття проводяться без перерв і складаються з одного, двох, трьох проходжень круга; застосовується в основному для розвитку загальної і силовій витривалості);

- за методом інтервального виконання вправи (застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силовій витривалості, швидкісно-силових якостей, максимальної сили, спритності);

- за методом повторного вправи (використовується для розвитку швидкості, максимальної сили, швидкісної витривалості). Круговий метод дозволяє диференційовано розвивати не тільки фізичні якості (силу,

швидкість, витривалість), але і їх комплексні форми прояви (силову, швидкісну, швидкісно-силову витривалість і т.ін.).

Для проведення тренування з використанням кругового методу заздалегідь складається комплекс вправ, визначаються місця виконання вправи («станції»); на першому занятті проводяться випробування на максимальний тест (МТ) по кожному вправі за умови їх правильного виконання, встановлюється система підвищення навантаження; на останньому занятті рекомендується перевірити МТ по кожній вправі і порівняти результати з вихідними. Засобами кругового тренування можуть бути найрізноманітніші загальнорозвиваючі і спеціальні вправи, зазвичай технічно не складні, циклічні і ациклічні. Вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення рухових якостей і рухових навичок.

У комплекс, спрямований на всебічний фізичний розвиток, входить не більше 10-12 вправ, в комплекс зі спеціалізованою спрямованістю - не більше 6-8. Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах або зі спортивним інвентарем і пристроями.

Строго індивідуальна дозування навантаження ризику кругового методу. В результаті і у фізично слабких і у сильних спортсменів підтримується інтерес до занять. Оцінка досягнень по максимальному тесту та облік приросту навантаження дають наочне уявлення про розвиток працездатності за її кількісними показниками. При застосуванні кругового методу найбільш ефективно вирішуються завдання зв'язаного розвитку якостей і вдосконалення навичок.

Відмінні риси кругового тренування:

- регламентація роботи і відпочинку по кожній «станції»;
- індивідуалізація тренувального навантаження;
- використання добре розучені вправ;
- послідовність включення в роботу різних м'язових груп.

Недоліки методу: при великому числі повторень, надмірних навантаженнях, високому темпі швидко наступає стомлення нервових центрів, знижується чіткість виконання вправ, допускаються помилки в техніці, які потім поступово закріплюються.

Змагальний метод характеризується виконанням вправ із найбільшою інтенсивністю при дотриманні правил змагань. Це один із способів стимулювання інтересу та активізації діяльності юних спортсменів з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якої фізичної вправі. Змагальний метод застосовується для розвитку фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок, а також теоретичних здібностей. Цінність цього методу полягає в тому, що спортсмен, прагнучи показати свій найкращий результат, вчиться мобілізувати свої сили і можливості для боротьби за перемогу, набуває тактичні навички.

Змагальний метод використовується як у відносно елементарних формах (спосіб стимулювання інтересу та активізації займаються при виконанні окремої вправи на заняттях), так і в самостійному вигляді в якості контрольних-залікових або офіційних спортивних змагань. Основна риса змагального методу - зіставлення сил тих, що займаються, в умовах упорядкованого суперництва за першість або високе досягнення.

Змагальний метод застосовується при вирішенні різноманітних педагогічних завдань. Це, перш всього вдосконалення умінь, навичок в ускладнених умовах для виховання фізичних, морально-вольових якостей. Фактор суперництва в процесі змагань створює особливий емоційний і фізіологічний фон, який значно посилює вплив фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

2.3. Методика розвитку рухових якостей футболістів

Мета фізичної підготовки в футболі - досягнення і збереження гравцями такого фізичного стану який дозволяє під час матчу здобути найвищого результату.

Фізична підготовка вирішує два основні завдання: всебічно розвивати рухову систему гравця, відповідно до вимог, що пред'являються футболом, вдосконалити специфічні рухові здібності. Рівень фізичної підготовленості кожного футболіста повинен відповідати віковій категорії гравця і фізичними даними колективу. Кажучи про зміст фізичної підготовки, виходимо з комплексу рухів, обов'язкових в грі.

Швидкість - це здатність виконувати в певних умовах які-небудь дії за можливо короткий час.

У футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимоги до швидкості і до швидкісних якостей гравця особливо високі. Передусім це стосується уміння швидко мислити і реагувати на полі, здійснювати просту і складну рухову діяльність, «знаходити» партнерів.

Швидкість реакції визначається часом від отримання імпульсу до відповіді на нього. Вона залежить від швидкості протікання нервових процесів, а також від чутливості рецепторів. Розрізняємо просту реакцію - відповідь на один імпульс (старт) і складну - вибірккову реакцію на різні імпульси, що отримуються в конкретній ігровій ситуації. Для спортивної гри типова складна реакція. Досвідченим гравцям дуже швидка вибірккова реакція дозволяє передбачувати дії суперників. В основі її лежить автоматизм, що досягається постійним вдосконаленням різних ігрових ситуацій на тренуванні, а також що приходить з накопиченням ігрового досвіду.

Швидкість виконання простих ігрових дій. У простих діях, що виконуються з високою швидкістю, розрізняємо дві фази: фазу зростаючої швидкості (стартова швидкість) і фазу стабільної швидкості (спринтерська

швидкість). Максимальна швидкість, яку може розвинути гравець, залежить не тільки від рівня його швидкісних даних, але і від рівня розвитку динамічної сили, від ступеню оволодіння технікою рухів.

Швидкість виконання складних ігрових дій залежить від загального уміння рухатися. Ми розглядаємо комплекси рухів без м'яча, типові для будь-якої гри: комбінації стартів, поворотів і стрибків; зміни манери і напряму бігу. У рухах з м'ячом гравець демонструє координацію, ступінь володіння технікою. Саме освоєння технічної сторони ігрових дій допомагає футболісту показувати ритмічну і швидкісну гру.

Швидкість взаємодії футболістів залежить від організації гри, що будується на взаємозв'язках окремих ланок футболістів, які вирішують (за допомогою відпрацьованих комбінацій) типові ігрові ситуації. Характер розіграшу цих комбінацій визначає стиль команди, всю структуру взаємодій гравців.

Кожен з наведених вище виявів швидкості можна розвивати окремо або в комплексі у другій половині підготовчого і протягом усього основного періоду. Максимальна результативність в тренуванні швидкості досягається поєднанням навантаження і обов'язкового попереднього розминання, високою активністю гравців. Футболісти не повинні бути сильно втомлені: в стомленому організмі більше розвиваються вольові якості, ніж швидкісні.

Розвиваючи реакцію на зовнішні сигнали, перевагу надаємо вправам, в яких рух (наприклад, ривок) починається внаслідок дії зорового імпульсу (мах рукою, кидок м'яча), тобто так, як це буває в грі. Між вправами обов'язкові паузи для відпочинку: без них не досягнути максимальної інтенсивності рухів.

Швидкісні здатності футболістів краще усього розвивати у віці від 13 до 16 років. З точки зору фізіології це пояснюється більш високою швидкістю протікання нервових процесів у молодих футболістів. Між швидкістю бігу і швидкістю реакції немає тісного зв'язку: гравець з швидкою

реакцією не обов'язково повинен володіти високими спринтерськими даними.

Спортивної діяльності характерні чотири специфічних режими швидкісної роботи:

- ациклічний, характерний однократним проявом концентрованого вибухового зусилля з відносно тривалими паузами для відпочинку;

- стартовий розгін, що виражається у швидкому нарощуванні швидкості з місця з задачею досягти як можна більш високих її значень за найкоротший час;

- дистанційний, зв'язаний з підтримкою високої (оптимальної) швидкості пересування по дистанції;

- перемінний, що включає в себе всі три зазначених режими.

Основним у практиці футболу методом розвитку швидкості є повторний. При цьому вправи, у яких повинна розвиватися максимальна швидкість, повинні бути добре освоєні футболістом, у противному випадку вся увага буде приділятися способу виконання, а не швидкості. Тривалість виконання вправ 3-8 с. Це обумовлено тим, що у футболі в основному застосовуються ривки на 15-30 метрів, (стартова швидкість), а також на 45-60 метрів (дистанційна швидкість). Слід зазначити, що співвідношення між стартовою і дистанційною швидкостями може бути самим різної, але в цілому залежності між ними немає. Іншими словами, одна сторона здібностей у футболістів може бути розвита добре (напр., здатність до швидкого старту), а інша - погано. Метод повторення рухів з максимальним зусиллям. В його основі - повторення простих і складних рухів з максимальною витратою сили. Час відпочинку повинен бути достатнім для відновлення затрачених сил.

Метод відпрацювання реакції на несподіваний імпульс. Розвиває швидкість реакції гравця при оцінці ситуації, допомагає швидко і результативно вирішувати ігрові завдання. Використовується для розвитку

простої і складної реакції.

Метод повторних рухів в полегшених умовах Застосовується для розвитку стабільної швидкості (спринтерської) і для підвищення частоти рухів ніг. У цих умовах розвиваємо так звану «супершвидкість», яка значно вища за швидкість, що показується гравцем під час матчу. Так вдається долати «швидкісний бар'єр» гравця і руйнувати, «швидкісний стереотип». Вправи вимагають від футболіста максимальної зосередженості і тренуваності.

Засоби: вправи, що вимагають швидкості реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

При удосконалюванні швидкісних якостей необхідно дотримувати наступних методичних указівок:

- вправи треба виконувати на граничній швидкості;
- інтервали відпочинку повинні дозволяти кожен наступну спробу виконувати не гірше попередньої;
- засоби і методи, спрямовані на підвищення швидкісних якостей футболістів варіюються, для того, щоб уникнути утворення "швидкісного бар'єра";
- заняття на розвиток швидкісних якостей футболістів повинні проводитися після достатнього відпочинку.

Вправи, спрямовані на вдосконалення швидкості бігу доцільно проводити в кінці підготовчого періоду, коли створена база загальної (аеробної) і спеціальної (анаеробної) витривалості.

У підготовчому періоді вдосконалення швидкісних якостей має проводитися переважно з використанням неспецифічних вправ. У змагальному періоді застосовуються вправи переважно специфічного характеру.

Швидкісні здібності піддаються розвитку в значно менших межах, чим інші фізичні здібності. У принципі, завжди можна домогтися підвищення

швидкості рухів, не тільки впливаючи на власне - швидкісні здібності, але й іншими шляхами, зокрема через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, удосконалювання техніки рухів.

Швидкісно-силові якості - здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший час при збереженні оптимальної амплітуди рухів.

Варто підкреслити, що швидкісно-силові якості - це непохідне сили і швидкості, а цілком самостійна якість, що повинна бути поставлена в один ряд зі швидкістю, силою, витривалістю й іншими руховими здібностями. У їхній основі лежать функціональні властивості м'язової й ін. систем, що дозволяють робити дії, у яких поряд зі значною механічною силою потрібно і значна швидкість рухів.

Найбільш розповсюдженими засобами прояву швидкісно-силових здібностей футболістів є вправи стрибкового характеру (стрибки у висоту, у довжину - під час підкату, стрибки убік у воротарів); вправи, у яких створюється "вибухова сила", викликана або в момент старту, або при різкій зміні напрямку руху під час ривків і вправи, зв'язані з подоланням сили (удари по м'ячі, укидання м'яча, опір суперників під час бігу, стрибків).

З усіх рухових якостей, швидкісно-силові в найменшому ступені піддаються змінам у процесі тренувальних занять. Можливо, це зв'язано з однієї сторони тим, що прояв цих якостей багато в чому обумовлюється уродженими задатками. З іншого боку - недостатнім обсягом вправ швидкісно-силової спрямованості, одноманітністю засобів і методів підготовки.

Основний метод розвитку й удосконалювання швидкісно-силових якостей - повторний, а також його різновиду: метод повторного виконання швидкісно-силової вправи з обтяженнями малої та середньої ваги (до 20% від індивідуального максимуму) і метод вправи, виконуваного при змішаному режимі роботи м'язів (гри й ігрових вправ).

Експериментально виявлено, що перерва між повторними тренувальними навантаженнями середнього чи більшого обсягу, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, повинна бути не менш 22 год.

Розподіл обсягів тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості у футболістів високої кваліфікації в річному циклі буде наступного:

- в підготовчому періоді необхідно підвищення до 45% приватного обсягу швидкісно-силових вправ, що виконуються переважно в повторному режимі;

- в межігрових циклах змагального періоду доцільно застосування до 50% вправ швидкісно-силової спрямованості, які виконуються інтервально - серійним методом. Тривалість етапу переважно швидкісно-силової спрямованості в змагальному періоді повинна становити 14 днів.

Подальше використання швидкісно-силової роботи призводить до пригнічення рухових здібностей, що, відповідно, передбачає необхідність зміни рухових режимів, засобів і методів підготовки.

Витривалість – це здатність довгий час виконувати рухову дію без зниження його ефективності. Витривалість проявляється в двох формах.

Загальна витривалість – здатність тривало й ефективно виконувати роботу неспецифічного характеру.

Методи розвитку загальної витривалості:

- рівномірний;
- варіанти повторного і перемінного методів тренування;
- кругового тренування.

Режим роботи під час розвитку загальної витривалості:

1. Інтенсивність роботи - вище критичної (на рівні 75%-85% від максимальної). До кінця роботи ЧСС повинна досягати приблизно 180 уд/хв.

2. Довжина відрізків підбирається такою, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. У цьому випадку робота проходить в умовах кисневого боргу і максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку підбираються такими, щоб робота починалася при сприятливих змінах після попередньої роботи: приблизно від 45-90с. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3-4 хв. Інтервали відпочинку заповнюються іншими вправами.

4. Характер відпочинку - мало інтенсивна робота (ведення м'яча, жонгливання м'ячем на місці, пробіжка).

5. Число повторень визначається наступаючим стомленням, при якому знижується рівень споживання кисню.

При виконанні такого виду тренувальних вправ енергетичні витрати покриваються тільки за рахунок аеробних (дихальних) процесів. При цьому ЧСС, як правило, не перевищує 150 уд / хв.

До неспецифічних засобів, застосовуваним у футболі для розвитку загальної витривалості, відносяться кроси, біг на лижах, плавання і т.п.

До специфічних вправ, за допомогою яких удосконалюються аеробні можливості, відносяться різного роду квадрати, а також двосторонні ігри. Інтенсивність заняття регулюється шляхом збільшення чи зменшення розмірів площадки, на якій проводиться вправи; зміною кількості футболістів, що беруть участь у завданні; ускладненням чи спрощенням умови завдання (наприклад, застосування по команді персональної опіки чи обмеження торкань, що у свою чергу, вплине на активність спортсменів, що беруть участь у вправі).

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи, характерної для змагальної діяльності в певному виді спорту.

Методи розвитку спеціальної витривалості:

- цілковитого проходження дистанції;

- повторної вправи;
- перемінної і інтервальної вправи.

Режим роботи під час розвитку спеціальної витривалості:

Інтенсивність гранична для обраної роботи.

Тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв.

Інтервали відпочинку не заповнюються іншими видами роботи. Число повторень не більше 3-4 раз.

Засоби. Вправи циклічного характеру відповідної інтенсивності, специфічні вправи. При цьому необхідно підбирати вправи, при виконанні яких гравець буде мати можливість працювати від початку до кінця в біля граничному темпі. Такому характеру роботи відповідають вправи, виконувані в парах, трійках, на великій площі полючи, із завершальним ударом по чи воротам без нього, а також різні "човники" з веденням і передачею м'яча партнеру. Також при розвитку спеціальної витривалості доцільно використовувати повторний метод і інтервально - серійний зі зменшуваними паузами відпочинку (останній є найбільш ефективним на коротких етапах підготовки - 6-7 днів).

Необхідно відзначити, що починати розвиток витривалості у футболістів треба, насамперед, з розвитку аеробних можливостей. У цьому випадку зважуються відразу дві задачі: по-перше, зміцнюється здоров'я за рахунок розвитку серечно - судинної і дихальної систем, у-других, створюється "база" (основа) для розвитку спеціальних видів витривалості. Якщо ж у футболіста більш низькі аеробні можливості, не може бути і мови про напружену тренувальну роботу з розвитку спеціальної витривалості.

Спритність - здатність людини раціонально і швидко освоювати нову рухову дію, а також успішно вирішувати рухові задачі в умовах, що змінюються.

Спритність буває загальна і спеціальна. Основне завдання загальної спритності - розширити запас рухових навичок. Загальна спритність - основа

спритності спеціальної, яку набуває гравець у процесі систематичної підготовки з використанням різних форм фізичного виховання. Спеціальною спритністю ми називаємо вміння гнучко, пластично «пристосовувати» свої рухи до ігрової ситуації, що міняється, зберігаючи цілеспрямованість, точність і високий рівень рухової діяльності.

Спеціальна спритність - не абстрактна «чиста» спритність, а основа технічної сторони ігрової діяльності. Вона завжди виявляється через техніку в можливо більшому числі варіантів. Різноманітність варіантів дозволяє гравцеві впоратися з незначними змінами зовнішньої ситуації (політ м'яча, метеорологічні умови) - із змінами ситуації на полі. Ступінь спеціальної спритності міняється з розширенням рухового арсеналу із зростанням досвіду гравця: чим багатший цей арсенал, чим більше гравець засвоїв різних комбінацій, тим легше він буде орієнтуватися в ігровій ситуації.

Розвиваючи спритність, ми тим самим розширюємо арсенал спеціальних рухів, необхідних футболісту в грі. У процесі розвитку спритності велике навантаження випадає на центральну нервову систему, і гравець швидко стомлюється. Тому, як і вправи на швидкість, вправи на спритність не треба починати без попередньої розминки. Крім того, футболісту треба бути в хорошому фізичному і психічному стані (втома заважає рухатися пластично і координовано, гальмує засвоєння нових рухових навичок і веде до помилок в грі).

Спритність потрібно розвивати на всіх етапах підготовки футболістів. Кращий шлях - зміна засобів, що використовуються. Загальна спритність вимагає першорядної уваги у другій половині підготовчого періоду, а спеціальна - на кожному етапі тренування протягом усього основного періоду.

Метод розвитку спритності - метод повторення складних, з точки зору координації рухів - який дозволяє зміцнювати базу і розширювати арсенал рухових навичок. Пізніше починаємо розвивати здатність використання

рухових навичок в умовах гри, що міняються. На цьому етапі використовуємо складні ігрові вправи для розвитку координації. Їх складність і інтенсивність залежать від рівня технічної підготовки гравця.

Основні методичні підходи:

- систематичне поповнення рухового досвіду футболістів новими формами координації;

- введення чинника незвичності при виконанні звичних рухів: внесення строго регламентованих змін в окремі параметри дії; зміна способу виконання рухової дії; пред'явлення нових вимог під час виконання засвоєних рухів; зміна зовнішніх умов.

Засоби: фізичні вправи для вдосконалення координації рухів. При розвитку спритності як здатності перебудувати рухову діяльність відповідно до раптово мінливої ігрової обстановки застосовуються переважно вправи з футболу, спортивних і рухливих ігор. Вони спрямовані на удосконалювання швидкості і точності реакції на об'єкт, що рухається, і раптово мінливу ігрову обстановку.

Сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг.

Силою ми називаємо здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому. Сила м'язів - основа рухів і біологічний фундамент всіх рухових здібностей людини. Значною мірою сила замінює швидкість рухів (у силовому єдиноборстві, при грі корпусом) і впливає на рухову діяльність гравця, зумовлену витривалістю, спритністю і витримкою. Сила м'язів може виявлятися без зміни їх довжини - ізометрична (в статичному режимі діяльності), скороченням довжини - ізотонічна (в динамічному режимі). У футболі всі ці режими діяльності зустрічаються в різних комбінаціях.

Кажучи про фізичну підготовку футболіста, ми виділяємо три основні категорії сили: статичну силу - здатність розвивати максимальне зусилля в статичному режимі діяльності. Статична сила - основа для інших виявів

сили; динамічну силу - здатність розвивати зусилля декілька разів підряд за певний час в умовах швидкого руху і динамічного режиму діяльності м'язів; вибухову силу - здатність розвинути максимальне зусилля за дуже короткий проміжок часу (в момент удару, кидка, відбивання м'яча). У основі рухів лежить разове максимальне м'язове зусилля з урахуванням підготовки до цього руху (замах).

Розвиток силових даних гравця починаємо з загального зміцнення сили з комплексного навантаження. Потім переходимо до спеціального навантаження (до розвитку груп м'язів найбільш важливих для гри в футбол), тобто від статичного навантаження - до динамічного, від простих вправ - до складних.

У юному віці силу розвиваємо вправами динамічного характеру (в тому числі вправами на швидкість і спритність). М'язи і кістки у дітей цього віку ще не підготовлені до великих силових навантажень статичного характеру. Тому максимальне навантаження не повинне перевищувати 30% ваги гравця. У юнаків об'єм і інтенсивність силових вправ поступово ростуть. Але і тут перевага надається динамічному режиму діяльності м'язів. Максимальне навантаження у юнаків 15-16 років не повинне перевищувати 70% ваги гравця. Саме в цей період у юних футболістів найбільш успішно розвиваються швидкісні і силові якості.

Силові вправи потрібно поєднувати з вправами на розслаблення (це дозволяє запобігти зниженню гнучкості м'язів, а після силових вправ провести легкі пробіжки, виконувати підтягування та інші розслаблюючі вправи, влаштовувати гру на розвиток спритності, а також приймати ванни і масаж, плавати).

У процесі розвитку сили використовуються тренувальні засоби, відповідно до режиму роботи м'язів футболіста.

Методи розвитку сили:

- метод максимальний зусиль (розвиток максимальної сили, одночасне збільшення сили і маси);

- метод неграничних зусиль з нормованою кількістю повторень (переважне збільшення м'язової маси і максимальної сили, вдосконалення силової витривалості);

- метод неграничних зусиль з максимальною кількістю повторень - метод повністю (вдосконалення силової витривалості);

- «ударний» метод (вдосконалення «вибухової сили»);

- метод динамічних зусиль (вдосконалення швидкості обтяжених рухів, швидкої сили).

Засоби: вправи із зовнішнім опором, вправи з обтяженням власного тіла, статичні вправи в ізометричному режимі..

Ефективність розвитку сили залежить від правильного вибору методів, форм, засобів, від того, як розподілене навантаження в тренувальному циклі і на окремих етапах підготовки. У підготовчий період заняття по зміцненню сили треба провести 2-3 рази, а в основний - принаймні раз в тиждень.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Форми прояву: активна, пасивна.

Активна гнучкість - це максимально можлива рухливість у суглобах, що може виявити футболіст у результаті власних м'язових зусиль, без сторонньої допомоги.

Пасивна - виявляється в русі при додатку до частини тіла, що рухається, зовнішніх сил (зусилля партнера, снаряд, різні обтяження).

Способи прояву: динамічна, статична.

Основні методи:

Статичний – стаціонарне положення тіла, суглоби знаходяться в положенні, що обумовлює розтягування м'яза.

Балістичний – швидкі, різкі рухи в кінці доступної амплітуди рухів.

Засоби:

Вправи, що виконуються з максимальною амплітудою:

- активні (махи, ривки, нахили, обертальні рухи);
- пасивні (рухи за допомогою партнера, амортизаторів, самозахватом)
- статичні (збереження нерухомості положення з достатньо можливою амплітудою протягом 6-9 с).

Контрольні питання:

1. Дати характеристику засобів розвитку швидкості.
2. З яких характеристик у футболі складаються швидкісні якості гравців?
3. Які методичні вказівки необхідно дотримуватися при вдосконаленні швидкісних якостей?
4. Що розуміється під визначенням "швидкісно-силові" якості?
5. Які найпоширеніші засоби прояву швидкісно-силових здібностей футболістів?
6. Дати характеристику методам розвитку швидкості.
7. Що розуміється під загальною витривалістю спортсмена?
8. Що розуміється під змішаною (аеробна - анаеробною) витривалістю спортсмена?
9. Які засоби і методи найбільш ефективні при розвитку загальної витривалості?
10. Які засоби і методи найбільш ефективні при розвитку змішаної (аеробно-анаеробної) витривалості?
11. Дати характеристику спеціальної (анаеробної) витривалості і методиці її розвитку.
12. Які основні засоби і методи розвитку сили застосовуються в залежності від етапів підготовки?
13. Яке значення має спритність для футболістів?
14. Розповісти про види гнучкості і методикою її розвитку.

Література

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Человек, 2009. 272 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. С.31-34.
3. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683с.
4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
5. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дні-ськ: ДДІФКіС, 2014. 90с.
6. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371-377.
7. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166-169.
8. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.
9. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. 2 изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.

10. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.

11. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

12. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск «Инновация», 2012. 351с.