

Кончаков Антон, Кисельов Валерій

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТЗАЛІСТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Дослідження присвячено визначенню шляхів оптимізації тренувального процесу футзалістів професійних команд та удосконалення їх швидкісно-силових якостей, у річному тренувальному циклі.

Ключові слова: футзал, швидкісно-силові якості, тренувальний процес

Konchakov Anton, Kyselov Valerii. Improvement of speed and strength qualities of futsal players of professional teams in a yearly training cycle.

Abstract. The article analyzes the speed-power qualities of futsal players of professional teams, examines the conditions and principles necessary for improving these qualities in the annual training cycle. Current approaches to the physical training of professional futsal players are studied.

Key words: futsal, speed and strength qualities, training process

Постановка проблеми. Футзал - це вид спорту, де різкі зупинки, прискорення, стрибки і зміни напрямку грають ключову роль. Гарні швидкісно-силові якості дозволяють гравцям більш швидко реагувати на зміни ситуації на майданчику, вигравати протиборства, забивати м'яч у ворота та віддавати точні передачі під постійним пресингом.

Удосконалення швидкісно-силових якостей є складним та мультифакторним процесом, який потребує використання різноманітних методів та засобів тренування. Тому важливо досліджувати різні підходи щодо удосконалення швидкісно-силових якостей та вивчати їх ефективність [2].

Сучасний рівень розвитку цього виду спорту вимагає диференційованого підходу до питання вдосконалення підготовленості гравців. Особливості тренувань у футзалі передбачають досягнення індивідуальних цілей для кожного гравця, що, в сукупності, призводить до підвищення результативності цілої команди. Побудова тренувального процесу залежить від багатьох чинників: період підготовки, цілі на сезон чи турнір, індивідуальні особливості гравців та інші.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукова література з цієї теми досить багатоаспектна та досить глибоко розглядає різні сторони досліджуваної теми. Фізіологічні аспекти удосконалення швидкісно-силових якостей в футзалі не були пропущені науковцями. У дослідженнях Г. Лісенчука було розглянуто вплив тренування на різні фізіологічні параметри, такі як сила, швидкість, аеробна та анаеробна витривалість, рівень глюкози в крові та інші [1].

У дослідженнях Є. Стрикаленка, Є. Сірого були розглянуті різні методи тренування, такі як пірамідальний, круговий, блочний, інтервальний та інші [2, 3].

Дослідження Левента Тан'єрі (Levent Tanyeri) та Серкана Онцена (Sercan Öncen) присвячені вивченню впливу різних навантажень на розвиток швидкісно-силових якостей футзалістів. Дослідження вказує на те, що інтервальне навантаження є ефективним методом удосконалення швидкісно-силових якостей у футзалістів [4].

Мета дослідження розглянути особливості удосконалення швидкісно-силових якостей професійних футзалістів у річному тренувальному циклі.

Результати дослідження.

Швидко-силові здібності в основному виявляються в рухах, що вимагають високої швидкості скорочення м'язів. При цьому чим більше зовнішнє обтяження, тим більшу роль відіграє силовий компонент і, навпаки, при меншій величині обтяження більшого значення набуває швидкісний компонент. У будь-якому разі, фізіологічні механізми, відповідальні за швидкісну силу, відрізняються від механізмів, що визначають максимальну силу.

З енергетичної точки зору всі швидкісно-силові вправи відносяться до анаеробних. Гранична їх тривалість – менше 1–2 хв. Для енергетичної характеристики цих вправ використовуються два основні показники: анаеробна потужність та максимальна анаеробна ємність. Найбільш суттєвим фактором збільшення потужності є підвищення активності ферментів, що визначають швидкість розщеплення та ресинтезу фосфогенів (АТФ, АДФ, АМФ, КрФ), зокрема міокенази та креатинфосфокінази, менш суттєвим – збільшення вмісту АТФ та КрФ у тренуваних м'язах [3, с. 52].

Для ефективного управління фізичною підготовкою, що включає планування (вибір засобів і методів, визначення величини навантажень та тренувальних режимів, тривалості циклів тощо) та контролю (визначення ефективності планування та організації тренувального процесу), тренеру необхідно отримувати інформацію не лише про потужність основних специфічних рухових дій, а й її компонентах [4, с. 221].

Однією з важливих умов досягнення максимального ефекту швидкісно-силових тренувань є правильне відновлення.

Відновлювальні періоди обов'язкові, оскільки від них залежить кількість та якість тренувальної роботи, яка може бути виконана. Наприклад, обсяг та інтенсивність дій у рамках тренування залежать від рівня фізичної готовності гравців, яка є важливою частиною їхньої здатності відновлюватися під час тренувань та матчів. Щоб тренуватися з високою інтенсивністю та виконувати великий обсяг роботи, у гравців мають бути дуже розвинені здібності до відновлення фосфагенів під час тренування. Це дозволить їм працювати на високому рівні у рамках інтервального тренінгу, характерного для футзалу.

Для глибшого розуміння впливу методик на розвиток гравців необхідно проводити подальші наукові дослідження, які детально аналізуватимуть фізіологічні та технічні аспекти підготовки, а також розглянуть можливості індивідуалізації програми підготовки з урахуванням особливостей гравців.

Дослідження та практика показує, що тренувальний процес у професійній футзальній команді має бути націленим на постійний розвиток швидкісно-силових якостей гравців. Це важливо для підвищення конкурентоспроможності команди, максимального використання таланту кожного гравця, профілактики травм та підвищення рівня гри [1].

Тренувальний процес має бути індивідуалізованим, різноманітним та включати цикли тренувань, які розвивають різні аспекти швидкості та сили. Моніторинг фізичної підготовки, правильне харчування, психологічна підтримка та відновлення є не менш важливими аспектами для досягнення успіху на футзальному майданчику.

Висновки. Правильно побудований тренувальний процес сприяє удосконаленню швидкісно-силових якостей гравців, що, в свою чергу, робить команду більш конкурентоздатною та здатною досягати високих результатів у професійному футзалі.

Усі ці висновки свідчать про важливість ретельно розроблених програм підготовки, спрямованих на розвиток фізичних якостей гравців футзалу, оскільки вони можуть відкривати шлях до покращення їх спортивних досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лісенчук Г., Тищенко В. Дослідження функціонального стану футзалістів високої кваліфікації протягом змагального макроциклу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №1. С. 16-20.
2. Сірий О.В., Сірий Є.О. Особливості навчально-тренувального процесу з футзалу у профільній школі. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2015. С. 88-91.
3. Стрикаленко Є.А. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 2020. № 1(15). С. 44-57.
4. Levent T., Sercan Ö. The Effect of Agility and Speed Training of Futsal Players Attending School of Physical Education and Sports on Aerobic Endurance. *Asian Journal of Education and Training*. 2020. №6. P. 219-225.