

## **ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ – ФУТБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД**

*В ході підготовки у студентів - футболістів підвищується точність і скорочується час виконання серій індивідуальних технічних дій при низьких і високих вимогах до точності, їхнього виконання. Збільшення в підготовчому періоді обсягу специфічних фізичних навантажень позитивно позначається на точності і швидкості виконання об'єднаних рухів (фінтів). Систематичний контроль за точністю (швидкістю і точністю) виконання студентами - футболістами дій з м'ячем дозволяє оцінювати ефективність тренувального процесу.*

*Any types of the trainings loadings in the end result in a fatigue. A training purpose and the rational taking of organism of footballer is to the fatigue and management by him. A management the displays of fatigue are ability to apply effective facilities, which promote it to the rapid removal. Rest belongs to the simplest and natural facilities. The simplest index of fade away of fatigue after the trainings loadings is readiness of organism to the repeated implementation the same or yet intensities of labour. Practical experience testifies that to manage rest unsimply, and it and is reason of decline or increase of the planned loadings, which can result in worsening of result in a contention period of students – footballers.*

### **Вступ**

Будь-які типи тренувальних навантажень зрештою призводять до втоми. Метою тренування і є раціональне доведення організму футболіста до втоми та управління ним. Управління проявами втоми – це вміння застосовувати ефективні засоби, що сприяють її швидкому усуненню. До найпростіших і природних засобів належить відпочинок. Найпростішим показником поступового зникнення втоми після тренувальних навантажень є готовність організму до повторного виконання такої самої або ще інтенсивності праці. Практичний досвід свідчить, що управляти відпочинком непросто, а це і є причиною зниження або підвищення запланованих навантажень, яка може призвести до погіршення результату у змагальний період студентів – футболістів.

### **Аналіз досліджень і публікацій**

Однією з проблем у змагальний період є розподіл сил та ефективне використання активного відпочинку для студентів – футболістів. Сам змагальний період розпочинається у середині березня а закінчується в середині або наприкінці листопада з перервою влітку ( з другої половини червня до початку серпня). За виступами команди в чемпіонаті оцінюють якість підготовки та фізичної працездатності команди.

Найбільш характерною тенденцією розвитку студентського футболу є збільшення інтенсивності гри, комплексного прояву технічної майстерності і високої фізичної підготовленості гравців. Збільшення кількості єдиноборств захисників і нападаючих гравців команд, що змагаються, в остаточному підсумку позначається на підвищенні напруженості матчів. Безініціативна ко-

мандна гра, як правило, безперспективна і призводить до програшу. Підвищена рухова активність студентів – футболістів, виконання великого обсягу швидкісної роботи, збільшення кількості технічних дій і уміння їх ефективно виконувати, не знижуючи темпу протягом двох таймів свідчить про гарну загальну ігрову і спеціальну швидкісну витривалість студентів – футболістів. Дослідження встановило, що технічна підготовленість гравців більшості команд із інтенсивністю тренування поліпшується, однак арсенал застосування більшості технічних прийомів до гри залишається досить низьким, не дивлячись на те, що швидкість виконання їх підвищилася. Як і раніше основним засобом ведення гри залишаються передачі, розмаїтість яких по способах виконання, відстані і напрямку дуже велика.

До недоліків технічної підготовленості гравців варто віднести невисоку індивідуальну технічну оснащеність футболістів, що виражається в низькому рівні виконання добору м'яча, передач м'яча (особливо довгих), ударів головою, зупинок м'яча, нанесення ударів по воротам.

З метою досягнення студентів – футболістів стабільно високих результатів в офіційних змаганнях варто внести ряд корективів, що й обумовило актуальність даної роботи.

А найкращим засобом боротьби із втомою у змагальний період, на наш погляд є відпочинок, який складається із двох фаз. В першій – відбувається різке повернення до вихідного стану, у другій – за триваліший час. У зв'язку з цим доцільно частіше застосовувати короточасні перерви для відпочинку, ніж декілька тривалих. Слід запам'ятати, що в процесі відпочинку працездатність відновлюється фазово.

Активна фізична праця призводить до зниження працездатності навіть на декілька днів, тільки з часом організм зможе повернутися до вихідного стану. Після відпочинку настає фаза суперкомпенсації, яка також триває кілька днів. Вона сприяє поступовому поверненню працездатності організму до вихідного стану, після чого і приступають до повторення роботи у фазі суперкомпенсації.

Футболістам часто пропонується активний відпочинок, під час якого працюють групи м'язів, що не були задіяні в попередній діяльності. Така форма виявилась більш ефективною, ніж перша (цілковитий спокій). У спортивному тренуванні активний відпочинок найчастіше застосовується в перехідному періоді. На цьому етапі тренування футболістів використовуються не спеціальні вправи, а переважно вправи з інших видів спорту, що створює умови для повного відпочинку без втрати досягнутого рівня підготовки.

### **Постановка завдання**

Забезпечити найвищу підготовку студентів – футболістів до наступних тренувань або змагань без шкоди для здоров'я та без гальмування зростання спортивної форми. Визначити ефективні методи і засоби фізичної та технічної підготовки студентів – футболістів, шляхом експериментальних досліджень в умовах фізичного навантаження та виконання різних вправ на швидкості.

### **Виклад основного матеріалу**

Відновлюючі заходи мають місце після навантажень, тобто після тренувань або змагань. Режим тренування студентів-футболістів вимагає і відповідного організованого відпочинку. Важливо враховувати особливості умов змагань, організацію сімейного життя, гігієнічних навичок та ін. У цьому плані важлива роль відводиться сну. Недостатній або надмірно тривалий сон призводить до апатії, роздратування розсіяної уваги тощо. З цього приводу в тренерів існують різні думки. Зокрема, це особливо стосується сну в післяобідній час. Нічний сон необхідний для футболістів, а сон протягом дня зайвий для тих, кого очікує тренування або змагання. На зборах сон після обіду корисний між 14 – 15 год. Оскільки готовність до навантажень після пробудження обмежена, то розминка має бути тривалішою.

Одним із поставлених завдань було Вивчити і проаналізувати дані при максимальній швидкості бігу в умовах твердого єдиноборства та дослідити вміння виконувати дриблінг і фінти при обігранні суперника.

Для досягнення поставленої мети і вирішення задачі роботи була застосована програма дослідження, що передбачала використання комплексу взаємозалежних методів серед яких: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики при цьому розділивши студентів – футболістів на дві групи: експериментальну (виконання вправ на високій швидкості) та контрольну (виконання вправ на незначній швидкості).

Проведене нами експериментальне дослідження дозволило одержати інформацію в якому напрямку варто удосконалювати індивідуальну технічну та фізичну підготовку студентів – футболістів. Використана нами методика подає інформацію з погляду його внеску в досягнення переможного результату матчу.

Так приводячи загальні результати, ми встановили значне зниження обсягу браку в контрольній групі в порівнянні з експериментальною. Виконуючи ці вправи з інтервалом 10 хвилин виконання мало такий вигляд:

– захисники з експериментальної групи значно збільшили за період проведення дослідження кількість облудних рухів, так до експерименту, кількість фінтів не перевищувало 3 (але ці фінти мали високий брак), після експерименту в контрольній групі кількість залишилися такою же, а в експериментальної групи показник дійшов до 4.

У півзахисників експериментальної групи, кількісні показники облудних рухів до експерименту були нижче (до 4), чим у контрольній групі (до 5). Після експерименту в контрольній групі кількість підвищилася до 7, а в експериментальної до 8.

У нападаючих самий значний показник кількості виконуваних облудних рухів за групу. Так в експериментальної і контрольній груп до експерименту він не перевищував 5, а після в контрольній до 6, в експериментальної до 7.

Крім того, варто звернути увагу що в ході активного відпочинку у змагальний період у студентів – футболістів з інтенсивністю тренувань підвищується точність і скорочується час виконання серій індивідуальних технічних та фізичних дій при низьких і високих вимогах до точності, їхнього виконання.

Збільшення в підготовчому періоді обсягу специфічних навантажень позитивно позначається на точності і швидкості виконання облудних рухів (фінтів).

Систематичний контроль за точністю (швидкістю і точністю) виконання футболістами дій з м'ячем дозволяє оцінювати ефективність тренувального процесу.

## Висновки

Можливості відновлювальних засобів широко застосовуються в процесі змагань та в період проведення тренувальних зборів футболістів. Якнайшвидше звільнення від втоми (коли проводяться дво — або навіть триразові заняття на день або в процесі участі в турнірах, де ігри проводяться два дні і більше без відпочинку), нормалізація фізичного та психічного стану футболіста може бути важливим фактором, який зумовлює ефективність його діяльності.

Потрібно врахувати, що надмірність у застосуванні засобів відновлення веде до тієї самої втоми, як і зловживання щодо тренувальних навантажень. Отже, після періоду активної стимуляції працездатності, відновлювальних реакцій слід зробити перерву в їх використанні.

Застосування таких досліджень дозволяє виявити потенційні можливості футболістів, рівень їхньої працездатності, рухових якостей. Разом з тим, коли неспецифічних тестів багато, а специфічних (технічних, тактичних) мало, виникає парадоксальна ситуація, при якій обґрунтовано планувати можна лише засоби загальної (неспецифічної) підготовки.

## Література

1. *Агашин Ф. К.* Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин — М., 1997. — 207 с.
2. *Алексеев В. М.* Физиологические аспекты футбола: Лекция для студентов и слушателей / В. М. Алексеев. — М., 1986. — 34 с.
3. *Боберський І.* Забави і ігри рухові. Кожаний м'яч / І. Боберський. — Ч.ІІІ. — Л., 1906. — 37 с.
4. *Барсук О. Л.* Страницы футбольной летописи / О. Л. Барсук, А. И. Кудрейко. — Минск, 1987. — 160 с.
5. *Зеленцов А. М.* Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. — К., 1985. — 136 с.
6. *Зеленцов А. М.* Тактика и стратегия футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. П. Ткачук, А. И. Кондратьев. — К., 1989. — 192 с.
7. *Качалин Г. Д.* Тактика футбола / Г. Д. Качалин. — М., 1986. — 128 с.
8. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. — Л., 1993. — 269 с.
9. *Лаптев А. П.* Режим футболіста / А. П. Лаптев. — [2-е изд.]. — М., 1985. — 80 с.
10. *Лапутин А. Н.* Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. — К., 1986. — 216 с.
11. *Лисенчук Г. А.* Тактика футбола / Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло. — К., 1991. — 88 с.
12. *Лисенчук Г. А.* Соревновательные микроциклы в подготовке футболистов высокой квалификации : автореф. дис. на здобуття наук. ступня канд. пед. наук / Г. А. Лисенчук — К., 1989. — 24 с.
13. *Лисенчук Г. А.* Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г. А. Лисенчук, В. Догадайло, В. Коютов и др. // Наука в олимпийском спорте.— 1997.— № 1.— С. 57–63.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов — К., 1997. — 583 с.
15. *Правила игры и универсальное руководство для судей* : [пер. с англ. ]. — М, 1991.— 64 с.
16. *Рабинович П. Н.* Развитие гибкости и ловкости футболистов : [метод. рекомендации (спец. упражнения)] / П. Н. Рабинович, В. Г. Лоос, Д. И. Лавриненко — К., 1990. — 112 с.
17. *Романенко А. Н.* Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. — К., 1988. — 253 с.
18. *Соломонко В. В.* Єдиноборства у футболі / В. В. Соломонко. — К., 1981. — 88 с.
19. *Соломонко В. В.* Тренінг вратаря в футболі / В. В. Соломонко. — К., 1986. — 128 с.
20. *Сухарев Р. В.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / Р. В. Сухарев. — М., 1991. — 272 с.
21. *Теория спорта* : [под общ. ред. В. Н. Платонова]. — К., 1987. — 424 с.
22. *Тер-Ованесян А. А.* Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. — К., 1986. — 203 с.

