

аспекте одним из перспективных подходов к проектированию тренировки юных спортсменов может явиться блочно-модульная технология организация тренирующих воздействий. Вместе с тем, многие вопросы данной проблемы до сих пор остаются не разработанными в должной мере.

УДК 796.012.124:796.332

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. ;
А.П. Саскевич, асп., магистр педагогич. наук
(БГПУ, г. Минск)

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ

Разновидностью специальной выносливости является скоростная выносливость. При высоком развитии этого качества футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно выполняет технические приемы на протяжении всей игры.

Скоростная выносливость – это способность человека по возможности продолжительнее выполнять мышечную работу с около-предельной и предельной для себя интенсивностью.

Скоростную выносливость можно определить, как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 м. у взрослых и от 5-10 до 30-50 м. у юных футболистов.

Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12-15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18-19 годам, и её уровень составляет 90-95% соответствующего уровня взрослых футболистов.

Высокий уровень выносливости обеспечивается комплексным проявлением отдельных свойств и способностей её определяющих в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Она имеет чрезвычайно важное значение для обеспечения эффективности соревновательной деятельности в циклических видах спорта спринтерского характера и аналогичных видах производственной или бытовой двигательной деятельности. Важное значение она играет также в спортивных играх и подобных им видах двигательной деятельности. Только спортсмены, которые имеют высокий уровень развития скоростной выносливости, способны к многократным спринтерским ускорениям в течение игры.

Перенос скоростной выносливости значительно меньший, чем общей. Он проявляется преимущественно в упражнениях, которые подобны по структуре работы нервно-мышечного аппарата.

Для развития общей выносливости могут быть применены разнообразнейшие физические упражнения и их комплексы, отвечающие таким требованиям:

- относительно простая техника выполнения;
- активное функционирование подавляющего большинства скелетных мышц;
- повышенная активность функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости;
- возможность дозирования и регулирования тренировочной нагрузки;
- возможность продолжительного выполнения (от нескольких минут до нескольких часов).

Перечисленным требованиям в наибольшей мере соответствуют циклические упражнения: ходьба, бег, плавание и т.д. Техника выполнения большинства циклических упражнений доступна практически всем. При их выполнении в работе принимают участие почти все скелетные мышцы, и активизируется деятельность ведущих функциональных систем организма. Но основное достоинство циклических упражнений - возможность дозировать интенсивность и продолжительность нагрузки в строгом соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовки конкретного игрока.

УДК 796.015.86

Г.Г. Ярец, преп.; Г.Н. Мойсеенко, преп.
(БГПУ, г. Минск)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Структура спортивной деятельности весьма сложна и многообразна, так, как такой вид спорта, как футбол предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям юных спортсменов. Поэтому необходимо комплексное изучение существенных для футбола факторов, определяющих успех на этапах многолетней подготовки.

Технология оптимизации разносторонней подготовки спортсменов, специализирующихся в футболе, должна базироваться на применении научно обоснованных и должным образом структурированных