

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Кофман Л.Б. Настільна книга вчителя фізичної культури. Київ : Генеза, 1998. 496 с.
2. Матвієнко А. П., Малихіна М.В. Фізична культура в початковій школі. Навчальна програма для учнів 1-4 класів. Київ : Основа, 2000. 234 с.
3. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури. Початкова школа. 2016. № 6. С. 15-18.
4. Шиян Б.М. Методика фізичної культури школярів. Львів : ЛОНМІО, 1996. 232 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

УДК 796.332.011.3

*Владислав Хоменко, Микола Круглик
(Херсон, Україна)*

МЕТОДИКА ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗА ДАНИМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто питання виявлення провідних домінуючих чинників спеціальної підготовленості футболістів

Ключові слова: змагальна діяльність, система підготовки, методика тренування, фізична підготовленість, футбол.

The article deals with the issue of identifying the leading dominant factors of football players' special preparedness

Key words: competitive activity, training system, training methods, fitness, football.

Сучасна теорія і методика підготовки футболістів все більше акцентує свої інтереси на вивченні питань комплексного підходу та особливостей досягнення стану оптимальної готовності до змагальної діяльності [5,6].

Досягнення високих результатів в обраному виді спорту [14,18,19], комп'ютеризація інформаційного забезпечення тренувального процесу [15,16,17], розвиток футболу та популяризація жіночого футболу [1,13] неможливо без виявлення провідних, домінуючих чинників в даному виді діяльності спортсмена. Якщо розглядати ігрові види спорту, то в них кінцевий результат визначається цілою сукупністю різноманітних факторів, тому проблема виявити провідні, особливо актуальна. Виходячи з цього планування і побудова навчально-тренувального процесу на кожному етапі підготовки і змагальної діяльності повинна бути спрямована на вдосконалення окремих якостей що визначають ефективність змагальної діяльності [4,7].

Як показує практика, одним з факторів, що знижують ефективність системи підготовки футболістів високої кваліфікації, є невідповідність між характером тренувальних навантажень і вимог змагальної діяльності. У зв'язку з цим однією з найбільш актуальних завдань в теорії і методиці тренування футболістів стає обґрунтування і розробка ефективних засобів спеціальної підготовки гравців [2,3].

Використання загальноприйнятої методики підготовки футболістів, побудованої тільки на основі виконання програмних вимог, може не відповідати сучасним вимогам. Виникає необхідність активного управління процесом підготовки спортсменів. Одним з таких аспектів управління тренувальним процесом можна вважати науково-обґрунтовану систему контролю за станом різних сторін підготовленості спортсмена. Регулярне і систематичне використання контрольних та тестових вправ дозволяє не тільки отримувати термінову і необхідну інформації про стан підготовленості (фізичної, технічної та ін.) досліджуваних, а й виявити наскільки ефективно і доцільно застосування тих чи інших засобів і методів тренування в навчально-тренувальному процесі [10,11].

На думку фахівців в області спорту ефективність комплексного контролю залежить від інформативності використаних тестів. Вибір інформативних тестів для діагностичних процедур при оцінці підготовленості спортсмена - питання досить складне, тому тільки одна сторона фізичної підготовленості явище багатофакторне і визначається не тільки рівнем високого розвитку основних рухових якостей, але і їх раціональним взаємозв'язком, що забезпечує рішення основного педагогічного завдання на кожному етапі тренування. Іншими словами, фізична підготовленість спортсмена виражається в її структурі, в основі якої лежить співвідношення певних рухових якостей і здібностей, що забезпечують спортивні досягнення [8,9].

Відомо, що специфічні вправи володіють найбільшим тренувальним впливом і використовуються як засоби спеціальної підготовки. Їх застосування забезпечує прямий позитивний перенос навичок і рухових в наслідок чого швидке зростання спортивних результатів. У той час досить часті (особливо в ігрових видах спорту) випадки, коли тренувальні вправи по своїй техніко-тактичній спрямованості моделюють змагальні вправи, і їх можна віднести до розряду спеціалізованих [12].

Однак реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) або будь-якого іншого фізіологічного критерію показує, що очікування відповідності між інтенсивністю змагальної гри і інтенсивністю цих вправ немає.

Зробити ці вправи по-справжньому спеціалізованими можна лише тоді, коли умови їх виконання (такі, наприклад, як швидкість переміщення гравців, активний тиск партнерів та інші, будуть максимально наближені до ігрових. Необхідно моделювати вправи в умовах змагальної діяльності, переважно за принципом сполученої підготовки (техніко-тактичної та фізичної).

Відомо, що показники фізіологічного навантаження змагальної вправи доцільно розглядати як модельні, на які слід орієнтуватися, плануючи величину і спрямованість фізичного навантаження, виконуваного спортсменами в ході тренувальних занять. Інакше кажучи, навантаження змагальної вправи повинна бути підставою для підбору і розподілу тренувальних вправ, а використовувані в тренувальному процесі вправи повинні впливати, насамперед, на фактори, що обумовлюють результат в змагальній вправі.

Виходячи з цього, для визначення рівня фізичної підготовки футболістів в змагальному періоді, управління їх фізичним станом рекомендується використовувати такий інформативний показник, який ґрунтується на даних про відстань, що подолав спортсмен, кількості прискорень під час гри та інше.

Характерною відмінністю гравців Української Прем'єр Ліги від футболістів першої ліги і більш нижчих ліг є істотна відмінність показників споживання кисню на рівні анаеробного порогу. Експериментальним шляхом доведено існування достовірної кореляції між показниками спринтерських прискорень (обсяг і кількість прискорень) і даними аеробної підготовленості м'язового апарату ($r = 0,83-0,89$).

Застосування в тренувальному процесі під час змагального періоду тільки спеціальних техніко-тактичних вправ не дозволяє утримувати аеробні можливості футболістів на рівні, придбаному в підготовчому періоді. Необхідно відзначити, що успішність гри команди пов'язана не тільки з руховою активністю (подолана дистанція, кількістю виконаних ривків і спринтів), окремо гравця, команди в цілому, але і з доцільністю і ефективністю виконуваних гравцями техніко-тактичних дій.

У зв'язку з цим для аналізу спеціальної підготовленості (техніко- тактичної) представляють інтерес показники, які найбільшою мірою впливають на обсяг техніко-тактичних дій футболістів. Як ми бачимо, питання оцінки спеціальної підготовленості професійних футболістів за даними ігрової діяльності, багатогранне і не випадково в сучасну практику футболу стали впроваджуватися телевізійні комп'ютерні системи. Зокрема xG статистика, яка дозволяє скласти список ігрових моментів, порушень та ударів в матчі, паси і прийоми двох команд, фізичні характеристики гравців, розташування гравців і тактику команд, зведені графіки подій по тайму та матчу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М., Шалар О.Г., Норик А.О. Деякі фактори, що впливають психологічний клімат жіночої футбольної команди // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: матеріали X Междунар. науч. конф., Белгород: ХГАФК, 2014, Т.2, 28-31.
2. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVI Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2020, 46-50.
3. Жосан А.І., Хоменко В.В., Шалар О.Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/ : зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 (72)16. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2016. С. 60-63.
4. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продуксім» // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVI Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2020, 84-88.
5. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2020, №1 (15), 44-57. doi: 10.15391/si.2020-2.05
6. Хоменко В.В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році // Спортивные игры. Харків: ХДАФК, 2019. №2 (12). С.59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>
7. Хоменко В.В. Показники індивідуальних техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 р. // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: зб. наук. пр. за матеріалами ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції., 26-27 березня 2015 року. Херсон : ХДУ, 2015. С.95-98.
8. Хоменко В.В., Шалар О.Г., Авдєєв Д. Фізична підготовленість футболістів ФК «Олександрія» U-21 // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.). Херсон: ХДУ, 2018. С.153-158.
9. Хоменко В.В. Деякі проблеми тактичної підготовки футболістів // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: зб. наук. пр. за матеріалами VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 27-28 березня 2014 року. Херсон : ХДУ, 2014. С.105-108.
10. Хоменко В.В., Юськів С.М., Гузар В.М., Свирида В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплу студентської команди з футболу // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2020, №2 (16), 95-105. doi: 10.15391/si.2020-1.10.
11. Хоменко В.В., Круглик М.І. Статистика як основний компонент сучасного футболу // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 120-123.
12. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф, Херсон, 2019, 200-205.
13. Huzar, V. N., Shalar O. H., Norik A. O. (2014). Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. Physical education of students, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
14. Huzar V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. Sport games, 1 (11), 4-15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

15. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers Pedagogical sciences, 12, 256-260.

16. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports in Ukraine, 2, 23-30.

17. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

18. Huzar V. M., Savchenko-Marushchak M.S., Shalar O. H. (2016). Influence of physical preparedness on the character of the young karateists' personality // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko, 139, I, 45-48.

19. Huzar V. N. (2001). The use of computer technology in the field of physical culture and sport // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 8, 10-17.

20. Strikalenko Ye.A., Huzar V.M., Shalar O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate // Health, sport, rehabilitation, 4, 73-77.

УДК 796.4.035-057.875

*Карина Шайдець
(Дніпро, Україна)*

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ

У статті проаналізовано науково-методичну літературу щодо нових видів фітнесу, їх впливу на стан здоров'я студентів. Проаналізовано дані з анкетування студентів щодо їх ставлення до занять певними видами фітнесу та яких результатів вони досягли, займаючись ними.

Ключові слова: *фітнес, студенти, фітбол-аеробіка, Пілатес, фітнес йога, Zumba.*

In the article scientifically-methodical literature is analysed in relation to the new types of fitness, their influence on the state of health of students. Data are analysed from the questionnaire of students in relation to their attitude toward engaging in the certain kinds of fitness and what scores they attained, engaging in them.

Key words: *fitness, students, aerobics, Pilates, fitness yoga, Zumba.*

Постановка проблеми. На даний час актуальною є проблема зміцнення здоров'я молоді. З кожним роком все більше стає студентів з ослабленим здоров'ям, з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Багато фахівців [1, с. 86-92; 4, с. 62-64; 7, с. 90-92] зазначають, що сучасні студенти більшість свого часу проводять у сидячому положенні, що погано відображається на їхньому стані здоров'я та свідчить про погіршення рівня фізичної підготовленості студентів. Отже вони потребують фізичного навантаження. Але, нажаль, багато студентів не хоче і не вважає за потрібне займатися спортом у закладах вищої освіти. Тому, також актуальною проблемою є залучення молоді до зайняття спортом, підвищення їх фізичної активності.

Високоєфективною і доступною кожній людині формою рухової активності є оздоровчий фітнес. Як засіб формування здорового способу життя студентської молоді, пріоритетами оздоровчого фітнесу, спрямованими на зміцнення здоров'я, є використання фізичних вправ для покращення фізичних кондицій організму, корекції порушень постави тіла, психологічної регуляції і саморегуляції, збалансованого харчування, відмови від шкідливих звичок [6, с. 4].