

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Під ред. Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак. Київ: Федерація баскетболу України, 2019. 165 с.
2. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. 210 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие. Москва: Академия, 2007. 336 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004 448 с.
5. Спортивні ігри в школі. Баскетбол: навчальний посібник / уклад. А.І. Дубенчук. Харків: Ранок, 2010. 144 с.
6. Физическая культура баскетболиста: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 8-е изд., стер. Москва: Академия, 2008. 176 с.
7. Хромаев З.М., Мурзін Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. Київ: Друкарня ДУС, 2006. 128 с.

Коротенко Роман, Ворона Віта

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 16–19 РОКІВ

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

Анотація. У межах дослідження розроблено комплекс вправ із застосуванням сучасних напрямів фітнесу для удосконалення фізичної підготовки футболістів 16–19 років. Визначено ефективність впливу розробленого комплексу вправ у підготовчому періоді річного тренувального циклу на показники фізичної підготовленості футболістів 16–19 років.

Ключові слова: футболісти, засоби фітнесу, фізична підготовка.

Korotenko Roman, Vorona Vita. EFFICIENCY OF APPLICATION OF FITNESS MEANS IN PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 16-19 YEARS

Abstract. Within the framework of the research, a set of exercises with the use of modern fitness trends was developed to improve the physical training of football players aged 16–19. The effectiveness of the influence of the developed set of exercises in the preparatory period of the annual training cycle on the indicators of physical fitness of football players aged 16–19 is determined.

Key words: football players, means of fitness, physical training.

Постановка проблеми. На сучасному етапі в програму підготовки футболістів провідні футбольні клуби світу давно включають та використовують спеціальні заняття фітнесом (аеробікою) з метою підтримки функціонального стану та розвитку фізичних якостей спортсменів клубу. При цьому останні дослідження науковців підкреслюють, що існуючі плани тренувань більшості

ДЮСШ, що спрямовані на розвиток фізичних якостей футболістів давно не актуальні [2; 3; 5; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На недостатнє наукове обґрунтування процесу фізичної підготовки футболістів на всіх етапах багаторічної тренування вказують Сіренко П. О. [6], Перцухов А. А.[5], Чижик В. В., Романюк В. П. [7], тому проблема вдосконалення тренувального процесу футболістів різної кваліфікації, особливо у підготовчому періоді річного макроциклу є актуальною. Використання засобів фітнесу у тренуванні футболістів розглянуто у роботах Бермудес Д. В., Балашова Д. І., Чхайла М. Б [1]; Дереповського С., Петрович В., Бичука І.[3]; Кокаревої С. М. [4].

Мета дослідження – визначити ефективність застосування засобів фітнесу у фізичній підготовці футболістів 16-19 років.

Результати дослідження. Серед засобів фізичної підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу в залежності від типу мікроцикла у тренувальному процесі футболістів ЕГ використовували наступні сучасні напрямки фітнесу: «Памп-аеробіки», «аеробне кругове тренування», «Стретчинг», «Силовий фітнес» та Total Body Workout. Фітнес-вправи за своєю біомеханічною структурою, напрямком та змістом були різні, а вся різноманітність засобів сприяла вирішенню певних завдань тренувального процесу футболістів. З даних вправ було розроблено спеціальні комплекси.

Для вивчення впливу розроблених комплексів вправ із застосуванням сучасних напрямів фітнесу на стан фізичної підготовленості футболістів проводився педагогічний експеримент. Окреслені вправи було впроваджено у тренувальний процес футболістів експериментальної групи.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що на початку експерименту спортсмени контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп мали середні показники розвитку фізичних якостей, згідно орієнтовних нормативів з фізичної підготовленості футболістів з програми для ДЮСШ з футболу, а також не мали суттєвої різниці за всіма показниками фізичної підготовленості між собою.

Фітнес-вправи котрі були спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей для спортсменів ЕГ суттєво підвищили не лише емоційний фон тренувальних занять, але і значно покращили показники фізичної підготовленості футболістів відносно спортсменів контрольної групи (табл. 1).

В результатах тесту «Шпагат на ліву або праву ногу» приріст показників був достовірно більший в експериментальній групі 28,1%, в контрольній лише 11,2%. У спортсменів КГ в тесті «Стрибок угору із змахом рук» також спостерігається низький приріст – 3,3%, а в ЕГ – 12,1 %. У спортсменів ЕГ до застосування розробленого комплексу фітнес-вправ на тренуваннях показники силової витривалості, що досліджено за допомогою вправ: «вис кутом» та «кут в упорі» показники в ЕГ збільшились на – 8,1 с. та 5,1 с., в КГ – 3,3 с. та 0,5 с.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості
футболістів 16–19 років експериментальної групи до і після
експерименту**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст У %
		До $\bar{X} \pm \sigma$	Після $\bar{X} \pm \sigma$	
1	«Підтягування в положенні вису», кількість разів	16,4 ± 1,2	23,3 ± 0,9	42,1
2	«Вис кутом», секунди.	14,5±1,2	22,6±1,0	55,9
3	«Кут в упорі», секунди	11,3±0,4	16,4±0,5	45,3
4	«Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину», разів	11,7±0,13	10,6±0,08	9,4
5	«Стрибок угору із змахом рук», см	48,9±0,3	54,8±0,2	12,1
6	«Шпагат на ліву або праву ногу», см.	18,9±1,6	13,6±1,4	28,1
7	«Стійка на колінах на фітболі», секунди.	45,4±3,3	59,7±2,6	31,5
	Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м/сек.	13,1±0,5	10,3±0,3	21,4

В результаті застосування зазначеного комплексу вправ визначили істотно покращені показники в ЕГ, тому у застосування засобів фітнесу дійсно ефективно вплинули на їх спеціальні показники, так за тестом «Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м» приріст 21,4%, в КГ спортсменів лише – 6,0%. В експериментальній групі в кінці експерименту (табл. 3.5.) було виявлено достовірність приросту за всіма тестами, найменший приріст був за показником «Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину» - 9,4%, тоді як в КГ ще менший приріст – 5,2 %.

В КГ футболісти покращились показники в тестових вправах на 16,2% «підтягування в положенні вису на перекладині», «вис кутом» – 23,1% та 4,5% у тесті «кут в упорі» (табл. 2).

Висновки. В результаті застосування фітнес-комплексу вправ істотно покращились показники фізичної підготовленості футболістів в експериментальній групі, що підтверджує ефективність застосування засобів фітнесу у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Так, у спортсменів КГ в тесті «Стрибок угору із змахом рук» спостерігається низький приріст – 3,3%, а в ЕГ достовірно більший – 12,1 %. У спортсменів ЕГ до застосування розробленого комплексу фітнес-вправ на тренуваннях показники силової витривалості, що досліджено за допомогою вправ: «вис кутом» в ЕГ збільшились на – 8,1 сек. та 5,1 сек., тоді як в КГ – 3,3 сек. та 0,5 сек. відповідно.

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів
16–19 років контрольної групи до і після експерименту**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст У %
		До $\bar{X} \pm \sigma$	Після $\bar{X} \pm \sigma$	
1	«Підтягування в положенні вису», кількість разів	16,6 ± 1,2	19,3 ± 0,9	16,2
2	«Вис кутом», секунди.	14,3±1,2	17,6±1,2	23,1
3	«Кут в упорі», секунди	11,5±0,3	12,0±0,9	4,5
4	«Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину», разів	11,2±0,14	10,9±0,11	5,2
5	«Стрибок угору із змахом рук», см	48,3±0,4	49,9±0,7	3,3
6	«Шпагат на ліву або праву ногу», см.	18,8±1,5	16,7±1,6	11,2
7	«Стійка на колінах на фітболі», секунди.	46,4±2,6	50,7±3,4	9,3
8	Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м/сек.	13,4±0,4	12,6±0,5	6,0

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням ефективності використання засобів фітнесу у підготовці футболістів юного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Чхайло М. Б. Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів-футболістів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. 2019. Вип. 3. С. 323-329. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2019_3_53
2. Губа Н.А., Лексаков В.Н. Теория и методика футбола: учебник. Москва: Физическая культура, 2013. 576 с.
3. Дереповський С., Петрович В., Бичук І. Розвиток фізичної підготовки футболістів 12–14 років із допомогою різних видів фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 18. С. 194-199.
4. Кокарева С. М. Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 314 – 319.
5. Перцухов А. А. Корекція спеціальної фізичної та технікотактичної підготовки футболістів 17-19 років при переході до професійних команд : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Харк. держ. акад. фіз. культури. Х. : ХДАФК, 2013. 200 с.
6. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с
7. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.