

5. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. Relevance and prospects for the development of fitness boxing in the modern conditions of the functioning of the health-improving fitness system //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2021. – №.3 (133). – С. 105-112.
6. Gene L. Grappling World: The Encyclopedia of Finishing Holds by Gene LeBell. 2005.
7. Gene LeBell, Bob Calhoun, George Foon, and Noelle Kim. The Godfather of Grappling (authorised biography of LeBell) by «Judo». 2005.
8. Grappling. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Grappling>

Кальченко Наталія, Скрипка Ірина

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 16-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

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

Анотація. У статті підтверджено, що серед різних напрямів окреме місце посідають фітнес програми силового спрямування. Підтверджено, що фітнес на сьогодні розглядають, не лише із фізкультурно-оздоровчої точки зору, але й з спортивної для підготовки спортсменів високого класу, а особливого значення набуває фізична підготовка спортсменів розвиток їх фізичних якостей для досягнення високих результатів у змаганнях.

Ключові слова. Фітнес, силові якості, вправи силового спрямування, тренувальний процес.

Kalchenko Natalia, Skrypka Iryna. IMPROVING THE STRENGTH QUALITIES OF ATHLETES 16-17 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN FITNESS

Abstract. The article confirms that among the various areas a special place is occupied by fitness programs. It is confirmed that fitness is considered today, not only from the point of view of physical culture and health, but also from sports for the training of high-class athletes, and of particular importance is the physical training of athletes to develop their physical qualities to achieve high results in competitions.

Keywords. Fitness, strength qualities, strength exercises, training process.

Постановка проблеми. На сьогодні фітнес, та один з його видів «Спортивний командний фітнес» привернув увагу, як доросле населення, так і молодь. Увагу в усьому світі до спортивної аеробіки та фітнесу звернули завдяки проведенню змагань найвищого рангу, а саме Чемпіонатів України, Європи й світу, а вихід спортсменів України на міжнародний рівень свідчать про необхідність розвитку теоретичних і практичних основ спортивної підготовки спортсменів у даному виді спорту. Вирішення питання застосування та розробки новітніх методик для силової підготовки спортсменів у фітнесі на сьогодні є одним з пріоритетних завдань, що потребує вирішення [2, 4].

За даними Котова В., Масляк І. [3] з появою у світі нового напрямку – фітнесу у сфері спортивно-оздоровчих технологій стали

відбуватися значні перетворення. Рік у рік збільшується кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес програм. Фітнес – сучасний напрямок фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення різного віку та статі. Одним з основних видів сучасного фітнесу є оздоровчий та спортивний фітнес, який поєднує в собі формування пропорційно гармонійного тіла та розвиток фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними науковців [2, 3, 5] завдання фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації полягають, насамперед, у підвищенні загальної та силової витривалості. Формування тренуваності та спортивної форми підпорядковується ряду закономірностей на яких базуються принципи та методика організації тренувань не тільки фітнесом, а й просто фізичними вправами.

Результати проведених нами комплексних досліджень спортсменок стали основою побудови тренувального процесу у спортивному фітнесі. Було визначено, що в основі планування даного процесу повинні бути вправи, спрямовані на удосконалення силових якостей. Отримані дані стали базою для розробки програми втягуючого й базового мезоциклів. Принцип пропонованого планування заснований на перерозподілі навантаження в мікроциклах з урахуванням функціональних можливостей спортсменок.

Річне тренування для спортсменок ЕГ було проведено відповідно до чинної програми побудови тренувального процесу спортсменок. Тренувальний процес у річному циклі мав класичну двоциклову побудову. Вона включала підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які містили втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні й змагальні мезоцикли за наявності в них усіх типів мікроциклів.

Функціональний етап підготовки є заключним етапом, на якому застосовувалися тижневі спліт – програми з чотирьох різних тренувань, де кожна м'язова група опрацьовувалась 1 чи 2 рази на тиждень. По різновиду вправ вибиралися базові ізолювані, їх співвідношення поки що становить: 50% базових, 50% ізолюваних. Кількість вправ на кожную м'язову групу становить: великі м'язові групи до 5-8 вправ; дрібні м'язові групи – 3 вправи; м'язи черевного преса – 4 вправи. У функціональному циклі силового тренування використовувалися вправи з вільними вагами і тренажери. Їх співвідношення, виходячи з розробленої нами програми становить: 60% – вільні ваги, 40% – силові тренажери. Важкокоординаційні вправи розповсюджувалися на всі м'язові групи.

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу, тому в окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної підготовки. Загалом, фітнес-заняття, які відвідували жінки ЕГ,

було побудовано за типовою структурою заняття, і складалося з трьох частин: підготовчої, основної, яка включала в себе вправи силового спрямування, та заключної.

Під час проведення занять використовувались наступні методи організації спортсменок: груповий, фронтальний та методи колового тренування. Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні занять силового спрямування ми приділяли увагу методу колового тренування.

На заняттях із застосуванням колового методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ, що виконувалися під час колового тренування, дозволили об'єктивно оцінити працездатність спортсменок під час фітнес-занять. Основу такого тренування складало поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку сили.

Теоретичні положення про фактори, які обумовлюють прояв силових якостей і відповідної перебудови організму спортсменок 16-17 років при їх тренуванні, порівняно добре розроблені в спеціальній літературі.

Методика розвитку сили і силової витривалості визначаються рядом основних напрямків. В ній визначено кілька взаємопов'язаних і взаємообумовлених методичних положень. З цього питання накопичені значні теоретичні знання і практичний досвід. Правильне їх використання визначає цілеспрямованість тренувального процесу. При цьому необхідною умовою підвищення рівня м'язової сили і силової витривалості є високий ступінь напруження і достатній час роботи [2].

Ефективність пропонованого планування, спрямованого на розвиток силових якостей підтверджена достовірними підвищенням результатів повторного тестування даних якостей наприкінці річного циклу підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивному фітнесі. Таким чином, пропонована нами побудова тренувального процесу з індивідуальним підходом дає можливість повністю виконувати плановане навантаження, досягати високого результату, попереджувати перенапруження функцій організму і при цьому зберегти здоров'я спортсменки. До проведеного нами експерименту середній показник в контрольній групі в тесті до експерименту становив $14,2 \pm 1,2$, а після експерименту він становив в середньому до $16,7 \pm 1,1$, тобто на 17,6%, у тесті піднімання в сід за 1 хв. (к-ть разів) до експерименту становив $19,5 \pm 1,4$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $21,8 \pm 1,3$, тобто на 11,7%. До проведеного нами експерименту середній показник в контрольній групі в тесті присідання зі штангою до експерименту становив $41,2 \pm 1,4$, а після експерименту він становив в середньому до $44,8 \pm 1,5$, тобто на 8,7% збільшений, у тесті тяга штанги руками

в положенні лежачи (кг) до експерименту становив $47,3 \pm 1,2$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $49,7 \pm 1,2$, тобто на 7,8%.

Після проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті до експерименту становив $18,8 \pm 1,3$, а після експерименту він становив в середньому до $24,7 \pm 1,5$, тобто збільшився на 31,3%, у тесті піднімання в сід за 1 хв. (к-ть разів) до експерименту становив $20,8 \pm 1,4$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $25,2 \pm 1,2$, тобто на 21,1%, у тесті присідання зі штангою до експерименту становив $45,8 \pm 1,6$, а після експерименту він становив, в середньому до $54,8 \pm 1,8$, тобто на 19,6% покращився, у тесті тяга штанги руками в положенні лежачи (кг) до експерименту становив $51,6 \pm 1,4$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $62,3 \pm 1,8$, тобто на 13,2%. Експеримент показав, що спортсменки, які брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

Підсумовуючи дані експерименту, можна стверджувати, що фізичні можливості спортсменок визначаються рівнем розвитку їх м'язової сили і силової витривалості, розвиток яких є єдиним процесом, який має свої особливості.

Після проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті до експерименту становив $18,8 \pm 1,3$, а після експерименту – в середньому до $24,7 \pm 1,5$, тобто збільшився на 31,3%, у тесті піднімання в сід за 1 хв. (к-ть разів) до експерименту становив $20,8 \pm 1,4$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $25,2 \pm 1,2$, тобто на 21,1%, у тесті присідання зі штангою до експерименту становив $45,8 \pm 1,6$, а після експерименту – в середньому до $54,8 \pm 1,8$, тобто збільшився на 19,6%, у тесті тяга штанги руками в положенні лежачи (кг) до експерименту становив $51,6 \pm 1,4$, а після експерименту він був покращений, в середньому до $62,3 \pm 1,8$, тобто на 13,2%. Експеримент показав, що спортсменки, які брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

Висновки. Річне тренування для спортсменок ЕГ було проведено відповідно до чинної програми побудови тренувального процесу спортсменок. Тренувальний процес у річному циклі мав класичну двоциклову побудову. Вона включала підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які містили втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні й змагальні мезоцикли за наявності в них усіх типів мікроциклів. Ефективність пропонованого планування, спрямованого на розвиток силових якостей тих, хто брав участь у експерименті, підтверджена достовірним підвищенням результатів повторного тестування даних якостей

наприкінці річного циклу підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивному фітнесі.

Таким чином, запропонована нами побудова тренувального процесу з індивідуальним підходом дає можливість повністю виконувати запропоновану програму, досягати високого результату, попереджувати перенапруження функцій організму і при цьому зберегти здоров'я спортсменки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бубела О. Петрина Р. Фітнес як сучасна система фізкультурно-оздоровчої роботи з широкими верствами населення. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики* : зб. наук. ст., Львів, 2003. С. 6-11.
2. Кальченко Н.В., Скрипка І.М. Сучасна система підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивному фітнесі. *Цифрові технології в підготовці спортсменів в умовах формального і не формального навчання: матеріали Міжнародної наукової практичної конференції* : / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.
3. Котов В.О. Масляк І.П.. Вплив вправ фітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей*. Харків, 2008. Вип. 4. С. 7-10.
4. Панчук Р.В. Тхоревский В.І. Методика складання оздоровчихфітнес-программ. *Проблеми вдосконалення олімпійського руху, фізичної культури та спорту Сибіру: матеріали міжрегіон.науч.-практ. цук. молодих учених, аспірантів і / Сиб. держ. ун-т фіз. культури та спорту*. Омськ, 2003. С. 114-115.
5. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения . Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1.С. 3-7.
6. Атаманюк С. І. Т. В. Пасічна Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с.

Кисельов Валерій

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ МАТЧІВ РІЗНОГО РІВНЯ

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

Анотація. Дослідження присвячено визначенню шляхів оптимізації проведення матчів футбольними арбітрами. Важливості ролі фізичної підготовленості арбітра разом з теоретичною та психологічною для якісного проведення матчів.

Ключові слова: фізична підготовленість, футбол, футбольні арбітри, футбольні матчі, фізичний стан.

Kiselyov Valery. THE ROLE OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL ARBITRATORS IN MATCHES OF DIFFERENT LEVEL

Abstract. The study is devoted to identifying ways to optimize the conduct of matches by football referees. The importance of the role of physical fitness of the referee together with the theoretical and psychological for quality matches.