На другому рівні відбору вирішальне значення набуває оцінка росту здібностей, які визначають досягнення високого результату, враховується стан здоров'я, успішність у школі, відвідування тренувань, виконання програмних вимог ДЮСШ. Навіть за допомогою сучасної обчислювальної техніки неможливо визначити інтегральні показники, які б достатньо остаточно охарактеризували рівень спортивних здібностей. Тому остаточне рішення про зарахування в учбово-тренувальні групи має прийматися на основі аналізу можливості досягнення юним спортсменом найвищої майстерності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду роботи у сфері фізичної культури і спорту було вивчено, що відбір юних футболістів на етапі початкової підготовки є актуальним. Виходячи з цієї концепції нами було розроблено методику відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки, яка наш погляд забезпечує розвиток фізичної та технічної підготовленості футболістів, що впливатиме на спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку одарованих дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В.Г., Гончаренко В.І., Бабарико В.Є. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / під редакцією О.П. Моргушенко. К.: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 112 с.
2. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. № 8 (128). 2020. С. 54-60.
3. Дулібський А.В. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 8 (128). 2020. С. 50-60.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2009. 672 с.
5. Brown J. Sport talent. Champaign, Ili Human Kinetics, 2001. 300 p.

Жук Богдан, Максименко Людмила

ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

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

Анотація. *Обґрунтовано новий методичний підхід для покращення процесу підготовки футболістів. Перший етап полягав у отриманні максимальної кількості інформації стосовно спортсменів. Другий етап – моніторинг та аналіз отриманої інформації. Третій етап – намагатися створити віртуальну реальність. Четвертий етап – індивідуалізація тренувань. Пятий етап – дистанційні тренування. Зазначені підходи спияють зворотньому звязку із*

футболістами. Це важливо, оскільки сприяє оптимізації та корегуванню навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: *метод, етап, навчально-тренувальний процес, футболісти, процес підготовки.*

Zhuk Bogdan, Maksumenko Liudmyla. *Implementation of pedagogical features of the initial training process of physical preparation of football players.*

Abstract. *A new methodical approach has been developed to speed up the process of training football players. The first stage was based on the maximum amount of information from the athletes. The other stage is monitoring and analysis of captured information. The third stage is to try to create virtual reality. The fourth stage is individualization of training. The fifth stage is distance training. Designated approaches are needed to keep the team connected with the players. This is important, as it relates to optimization and correction of the initial training process.*

Key words: *method, stage, initial training process, football, preparation process.*

Чітко спланований річний тренувальний цикл є основною успіхів у спортивних досягненнях спортсменів-футболістів. Без цього немає успіху у спорті. Річний макроцикл означає, що при різних варіантах планування підготовки, організацію регулярних тренувань на рік. Сучасний футбол є найпопулярнішим видом спорту який висуває підвищені вимоги до спортивної підготовки футболістів, що, в свою чергу, потребує пошук шляхів оновлення, удосконалення системи спортивної підготовки. Оптимізація спортивної підготовки футболістів передбачає ефективне використання спеціальних підходів [1, 4].

Мета – обґрунтувати застосування педагогічних особливостей у процесі фізичної підготовки футболістів.

У ході нашого дослідження у зміст терміну «метод» було включено способи практичного використання основних засобів, а також комплекс прийомів і правил співпраці спортсменів і тренера. Відповідно застосовуються дві групи методів: загальнопедагогічні (вербальні та зорові) і практичні.

Загальнопедагогічні мають особливості (рис. 1).

До словесних методів, застосовуваних у спортивному тренуванні, ставляться розповідь, пояснення, бесіда, аналіз, обговорення та ін. Вони найбільше часто використовуються в лаконічній формі, особливо в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяють спеціальна термінологія, комбінація словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.	До наочних методів, використовуваних у спортивній практиці, ставляться: 1) правильний у методичному відношенні показ окремих вправ і їх елементів, які звичайно проводить тренер або кваліфікований спортсмен; 2) демонстрація навчальних фільмів, відеозаписи техніки рухових дій, що займаються, тактичних схем на макетах ігрових майданчиків і полів і ін.; 3) застосування найпростіших орієнтирів, які обмежують напрямок рухів, подоланий відстань і ін.; 4) застосування світлових, звукових і механічних лідируючих обладнань, у тому числі й із програмним керуванням і зворотним зв'язком. Ці обладнання дозволяють спортсменові одержати інформацію про темпоритмових, просторових і динамічних характеристиках рухів, а іноді й забезпечити не тільки інформацію про рухи і їх результатах, але й примусову корекцію рухової дії.

Рис. 1. Особливості загальнопедагогічних методів

Основні складові практичних методів (рис. 2).

Практичні методи включають метод строго регламентованої вправи (це методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, і методи, спрямовані переважно на виховання фізичних якостей), методи.

Серед методів, спрямованих переважно на освоєння спортивної техніки, виділяють методи розучування вправ у цілому і по частинам.

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалювання фізичних якостей, виділяють дві основні групи методів - безперервні і інтервальні, а також ігровий і змагальний.

Рис. 2. Основні складові практичних методів

Нами було запропонувати новий методичний підхід для покращення процесу підготовки футболістів.

Перший етап (рис. 3).

1. Отримати доступ до великої кількості інформації:

Спортсмени та тренери можуть отримати доступ до інформації про різні аспекти тренувань, такі як:

Техніка виконання вправ

Планування тренувань

Харчування

Відновлення

Психологія

Це дозволяє їм краще розуміти процес тренувань та приймати більш обґрунтовані рішення.

Рис. 3. Підхід для отримання комплексної інформації

Харчовий раціон спортсменів-футболістів має бути побудований з урахуванням збалансованості, тобто – відповідності калорійності раціону добовим енерговитратам спортсмена та оптимального співвідношення як основних харчових речовин, так і їх компонентів. За енерговитратами футбол відноситься до видів спорту, що характеризується великим обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження. Відновлювальний раціон повинен включати продукти, багаті на легкозасвоювані вуглеводи. Слід включати рослинні олії, які підсилюють відновлювальні процеси. Відновлювальний раціон має бути багатий на баластові речовини і пектином, джерелами яких є овочі та фрукти. Разом із молочнокислими продуктами, вони сприяють виведенню шлаків із організму та нормалізують функції шлунково-кишкового тракту. З метою відновлення втрат води та солей може бути дещо підвищена добова норма води та норма кухонної солі. Між тренувальними заняттями, та під час змагань, слід застосовувати спеціалізовані продукти, збагачені білком, вітамінами, вуглеводно-мінеральними продуктами. За підвищених енерговитрат доцільна організація 4-5-кратного харчування.

Профілактико-відновлювальні заходи носять комплексний характер і включають чотири групи засобів: педагогічні, медикобіологічні, психологічні та гігієнічні [3, 4].

Гігієнічні засоби відновлення передбачають такі складові:

- оптимальні соціальні умови мікросередовища, побуту, навчання та спортивної діяльності;
- раціональний розпорядок дня;
- особиста гігієна;
- спеціалізоване харчування та раціональний питний режим;
- загартовування;
- гігієнічні умови навчально-тренувального процесу;
- спеціальні комплекси гігієнічних заходів під час роботи з футболістами у складних умовах (спекотний клімат, знижена температура, кліматичні чинники, тощо).

У комплексній реалізації цієї системи на всіх етапах підготовки беруть участь тренери, медичні працівники та самі спортсмени. Тренер повинен добре знати та постійно контролювати стан мікросередовища, вживати заходів для його покращення, використовуючи різні засоби та методи педагогічних та інших впливів. Особливості навчальної діяльності футболістів в освітніх закладах необхідно враховувати за всіх видів планування тренувальної роботи. У періоди напруженої навчальної діяльності рівень тренувальних та змагальних навантажень слід знижувати [1, 3].

Раціональний розпорядок дня дозволяє:

- створювати оптимальні умови для навчальної та спортивної діяльності,
- підвищувати спортивну працездатність,
- виховувати організованість та свідому дисципліну,
- виконувати різні види діяльності у певний час,
- правильно чергувати навчання, тренувальні заняття та відпочинок,
- вибирати оптимальний час для тренувань,
- регулярно харчуватися,
- дотримуватись режиму сну.

Другий етап – моніторинг та аналіз отриманої інформації (рис. 4).

2. Здійснювати моніторинг та аналіз даних:

За допомогою спеціальних датчиків та програмного забезпечення можна збирати дані про:

Фізичні показники спортсмена

Технічні параметри виконання вправ

Психоемоційний стан

Ці дані можна використовувати для:

Оцінки ефективності тренувань

Виявлення та корекції помилок

Прогнозування результатів

Профілактики травм

Рис. 4. Опрацювання інформації

Стимуляції працездатності спортсменів-футболістів повинні сприяти спеціальні відновлювальні засоби, які можуть використовуватись в різний час і терміни, а саме:

- у повсякденному навчально-тренувальному процесі під час стимулювання загальної та спеціальної працездатності;
- в умовах змагань, коли виникла потреба забезпечити швидке та, по можливості повне, відновлення фізичної та психічної готовності до наступного туру чи етапу;
- у середині змагального мікроциклу та у вільний від ігор день;
- після змагального мікроциклу;
- перманентно.

Третій етап – намагатися створити віртуальну реальність (рис. 5) [2].

3. Створити віртуальну реальність:
Технології віртуальної реальності (VR) дозволяють спортсменам:
Відпрацьовувати техніку виконання вправ у безпечному середовищі
Імітувати змагальні умови
VR може допомогти спортсменам:
Поліпшити концентрацію уваги
Знизити рівень тривоги
Підвищити мотивацію

Рис. 5. Спроби створити віртуальну реальність

Четвертий етап – індивідуалізація тренувань (рис. 6).

4. Індивідуалізувати тренування:
За допомогою інформаційних технологій можна створювати індивідуальні плани тренувань, які враховують:
Фізичні особливості спортсмена
Рівень його підготовки
Цілі тренувань
Це дозволяє спортсменам:
Досягти кращих результатів
Уникнути травм

Рис. 6. Індивідуалізація тренувань

Пятий етап – дистанційні тренування (рис. 7).

5. Здійснювати дистанційне тренування:
За допомогою онлайн-платформ та програмного забезпечення тренери можуть:
Спілкуватися з спортсменами
Контролювати їх тренування
Надавати їм необхідну допомогу
Це дозволяє спортсменам:
Тренуватися в будь-якому місці
Отримувати допомогу від досвідчених тренерів

Рис. 7. Здійснення дистанційних тренувань

Встановлено, що на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій можна виділити два підходи, пов'язані із застосуванням цих технологій на практиці (рис. 8) [2, 3]

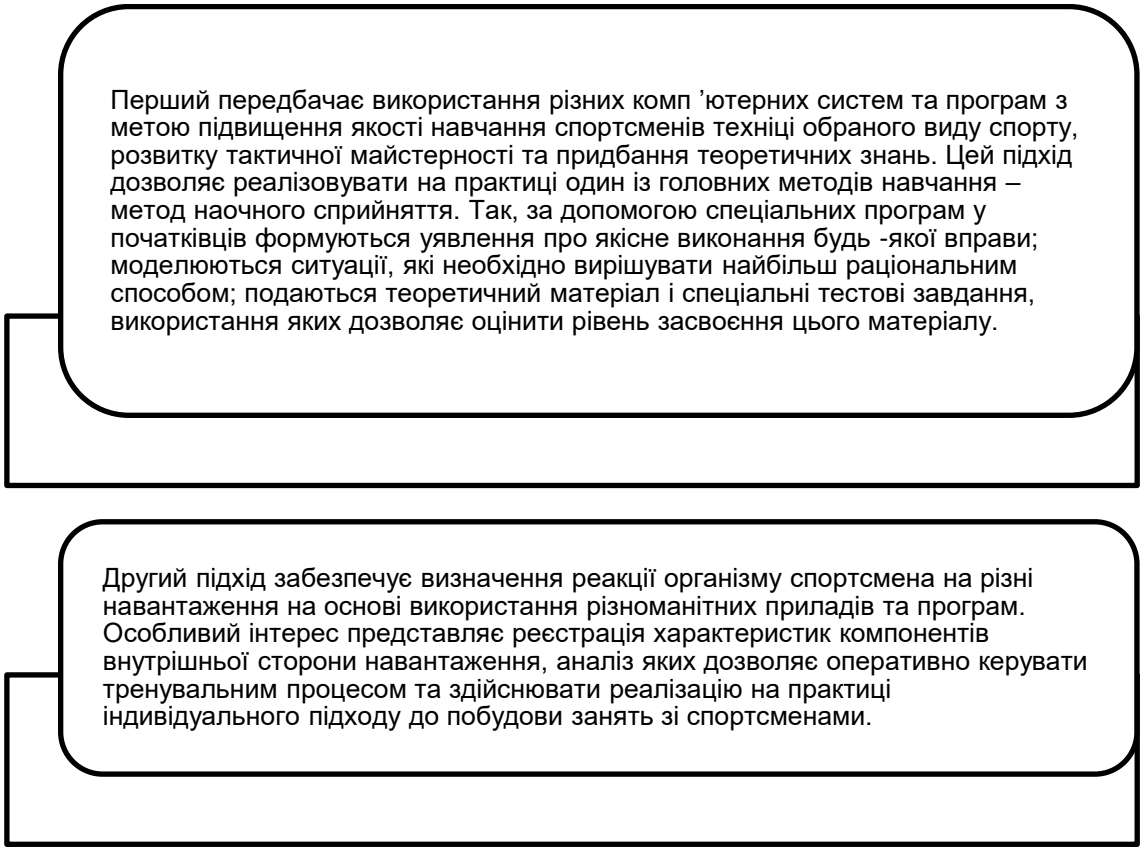

Рис. 8. Два підходи у процесі фізичної підготовки футболістів

Зазначені підходи спияють зворотньому звязку із футболістами. Це важливо, оскільки сприяє оптимізації та корегуванню навчально-тренувального процесу (рис. 9).

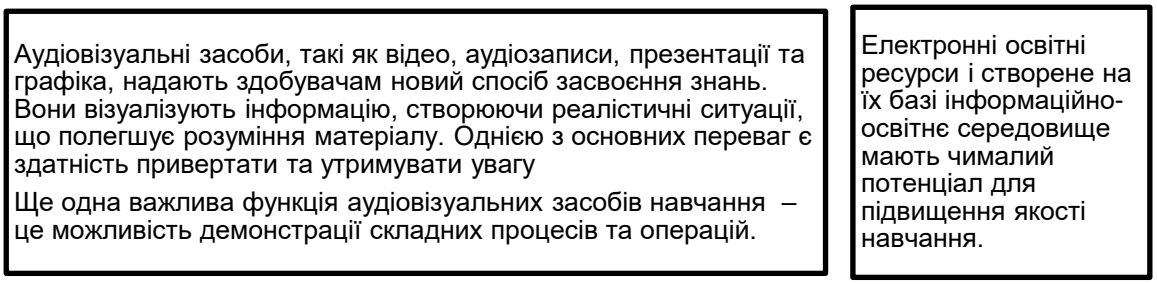

Рис. 9. Засоби, що сприяють зворотному зв'язку у процесі фізичної підготовки футболістів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №8. С. 51 – 55.
2. Роль інформаційних технологій під час тренерських занять. URL: https://naurok.com.ua/stattya-na-temu-rol-informaciynih-tehnologiy-pid-chas-trenuvalnih-zanyat-403973.html
3. Maher M. Stochastic Modelling of Sport. *International Conference on Quantitative Evaluation of Systems (QEST).* London, 2012. URL: https://doi.org/10.1109/ qest.2012.40

4. Lechner S. Monitoring training load in youth soccer players: effects of a six-week preparatory training program and the associations between external and internal loads. Lechner. *Biology of Sport.* 2023. URL: https://doi. org/10.5114/biolsport.2023.112094

Заворотько Олександр

ЗАСОБИ ОЦІНКИ ТА КОРЕКЦІЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

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

Анотація. *У статті схарактеризовано педагогічні, гігієнічні, спеціальні гігієнічні, медико-біологічні засоби оцінки та корекції роботоздатності легкоатлетів. Зазначено основні напрямки застосування засобів підвищення роботоздатності.*
Ключові слова: *відновлювальні процеси, засоби роботоздатності, легкоатлети, роботоздатність.*

Zavorotko Alexander. *Tools for assessing and correcting the performance of track and field athletes.*
Abstract. *The article describes pedagogical, hygienic, special hygienic, medico-biological means of assessing and correcting the performance of track and field athletes. The main directions of application of tools for improving performance are indicated.*
Key words: *recovery processes, means of working capacity, track and field athletes, working capacity.*

У спортивній практиці засоби підвищення роботоздатності умовно поділяються на наступні групи: педагогічні, медикобіологічні та психологічні.

Педагогічні засоби. У проблемі підвищення роботоздатності легкоатлетів центральне місце належить педагогічним засобам які дозволяють контролювати зміни роботоздатності спортсменів і відновлювальні процеси за допомогою цілеспрямовано організованої м'язової діяльності з урахуванням її спрямованої дії на організм. Педагогічні засоби можна вважати найбільш дієвими, оскільки, які б ефективні медико-біологічні та психологічні засоби підвищення роботоздатності не застосовувалися, вони можуть розглядатися як допоміжні.

Основні напрямки застосування педагогічних засобів підвищення роботоздатності:

- раціональне планування тренувального процесу з урахуванням етапу підготовки, умов тренувань і змагань, статі та віку спортсменів, їх функціонального стану, особливостей навчальної діяльності, побутових та екологічних умов;
- оптимальна організація та програмування тренувань у макро-, мезо- та мікроциклах, що забезпечує раціональне співвідношення різних видів, спрямованості та характеру тренувальних навантажень й їх динамічний розвиток;