

Миронов Микола, Бермудес Діана

## ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ

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

**Анотація.** У статті досліджено проблему підвищення фізичної підготовленості футболістів за рахунок використання засобів фітнесу. Описано фітнес систему «Strength, Endurance, Flexibility» та популярні види сучасного фітнесу: Тай-Бо, стретчинг, футбол. Зазначено методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання фітнес-вправ рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування, ігровий і змагальний.

**Ключові слова:** фізична підготовка; фізична підготовленість, фітнес; футболісти.

### **Mykola Myronov, Bermudes Diana. IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE EXPENSE OF USING FITNESS EQUIPMENT**

**Abstract.** The article examines the problem of improving the physical fitness of football players through the use of fitness equipment. The fitness system «Strength, Endurance, Flexibility» and popular types of modern fitness are described: Tai-Bo, stretching, football. The methods that provide accurate rationing and load regulation in the process of performing fitness exercises uniform, variable, repeated, interval, circuit training method, game and competitive.

**Key words:** callisthenics; physical fitness, fitness; football players.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спортивна підготовка у футболі характеризується зростанням фізичних і нервових навантажень, на якому обсяг та інтенсивність тренувальної роботи досягли критичних величин, подальше зростання яких лімітується як біологічними можливостями організму людини, так і соціальними чинниками. Постійне збільшення напруженості змагальної діяльності футбольних команд тягне за собою зниження обсягів фундаментальної підготовки. Дані обставини зумовлюють необхідність розробки гранично ефективних методів фізичної підготовки футболістів при комплексній оптимізації всіх її основних компонентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Практичний досвід використання сучасних засобів фітнесу для вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів різної кваліфікації накопичено значною кількістю як вітчизняних [1; 4; 5], так і іноземних [7; 8] фахівців і дослідників.

Існує обґрунтована думка [3], що сучасна практика спортивного тренування не може ефективно вирішувати свої основні завдання з розвитку оптимальної адаптації організму до м'язових навантажень

без додаткової розробки і обґрунтування нових методів впливу і використання адаптогенних засобів. Залучення ефективних науково обґрунтованих технологій при раціональній системі комплексного контролю може дозволити значно розширити діапазон адаптаційних перебудов при досягнутому обсязі та інтенсивності тренувальних навантажень.

На думку доволі значної кількості авторів, таких як В. Костюкевич [2], В. Платонов [6] у підготовці футболістів окрім стандартних та розповсюджених методів тренування мають використовуватися специфічні методи. Вони, як правило, використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. В якості ефективного методу оптимізації процесу фізичної підготовки у футболі низка сучасних науковців презентує фітнес [1].

**Мета дослідження:** здійснити аналіз проблеми підвищення фізичної та функціональної підготовленості футболістів за рахунок використання засобів фітнесу.

**Результати дослідження.** На початку XXI століття році було розроблено концепцію, проведено пробні змагання, і з'явився новий вид спорту, підґрунтям якого є три головні принципи фітнесу: сила, витривалість та гнучкість (Strength, Endurance, Flexibility). Метою фітнес-спорту Strenflex з самого початку була фізична підготовка для всього тіла, яка відображає сучасний стиль життя, орієнтований на забезпечення гарного зовнішнього вигляду, здорового способу життя, сповільнення процесів старіння і збереження творчої, фізичної та розумової роботоzдатності [5].

До спортивної програми цієї фітнес-системи входять 14 комплексів вправ, за які спортсмени намагаються набрати максимальну кількість очок. Біг чи стрибки поєднуються із підтягуванням або віджиманням (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) від підлоги. До програми входять також вправи на простих, мобільних та доступних тренажерах.

Strenflex-спорт дає можливість перевірити свої можливості в змаганні з іншими спортсменами. Результати можуть бути чітко виміряні. А це означає, що основою для розподілу місць стає об'єктивна оцінка фізичної підготовленості.

Майже не виникає суперечок у погляді на вибір тих чи інших методів для формування навичок, необхідних для наступної спортивної та змагальної діяльності спортсменів. Так, В. Костюкевич, В. Платонов, вважають, що для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що передбачають формування цілісних рухових навичок (цілісні вправи), а також методи, що передбачають оволодіння цілісними руховими діями по частинах з наступним їх з'єднанням в єдине ціле [2; 6].

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей тими самими авторами і значною кількістю їх однодумців

характерними вважаються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: *рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування*.

З цією ж метою використовуються *ігровий і змагальний методи*, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання [5].

Теоретики та практики спортивних ігор вважають, що тренувальні заняття, характеризуються відповідною різноманітністю засобів і методів тренування, широким застосуванням елементів різних видів спорту, включення вправ з предметами і рухливих ігор, використанням ігрового методу. У зміст тренувальних занять не повинні включатися вправи зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають застосування одноманітного матеріалу.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є, у тому числі, і аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Низкою фахівців [3; 7 та ін.] вважається що одним із перспективних напрямів удосконалення процесу технічної підготовки футболістів, є створення високотехнологічних тренажерних комплексів, які містять програмно-апаратні засоби для формування штучно керуючого середовища, вимірювання показників спортивної підготовленості, оперативної корекції навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Інші автори [5; 7 та ін.] рекомендують проводити тренування футболістів різних вікових груп на ігровому полі з керованим світлодинамічним підсвічуванням, за допомогою якого формуються стаціонарні світлові зони, що імітують протидіючих суперників. Це дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, ввести в процес тренування юних футболістів елемент гри, змагання, підвищити їх конкуренцію при кількісній оцінці їх технічних навичок.

На думку Б. Кокарева зі співавторами [1], використання експериментальної методики та мобільних тренажерних пристроїв, а саме системи функціонального тренінгу Ізумі Табата у сполученні з TRX- тренінгом, запозиченим із оздоровчого фітнес-тренування, сприяє оптимізації рівня як загальної фізичної, так і технічної підготовленості спортсменів.

Окрім того, для вдосконалення технічної та фізичної підготовленості спортсменів різного віку, кваліфікації, у різних видах спорту Б. Кокаревим, Т. Містулової, В. Тищенко та іншими пропонується використання різноманітних експериментальних авторських винаходів. Одним із цікавих напрямів вважається використання фітнес-вправ із комплексів бойових мистецтв, наприклад, тай-бо [1].

*Тай-Бо* – це дуже популярний сьогодні у світі вид фітнесу. Це суміш аеробіки й бойового мистецтва, що містить у собі рухи з таких дисциплін, як тайський бокс, класичний бокс, тхеквондо, у поєднанні з аеробними кроками й доповненні як класичними, так і стилізованими силовими вправами. Тай-бо, передусім, цікаве тим, що гармонійно поєднує різні види єдиноборств.

Ще один напрямок використання засобів із фітнесу, який вже став стандартним та традиційним для використання у тренуванні футболістів, це стретчинг.

*Стретчинг* представляє вправи на гнучкість і розтягування м'язів. Стретчинг-вправи дають змогу м'язам зберегти та розвинути еластичність. Вони покращують поставу, роблять тіло гнучким і струнким. Але виконувати розтяжку потрібно з обережністю. Під час розтяжки відчуття повинні бути приємними, біль свідчить про те, що амплітуда – надмірна. Використання стретчингу, за даними В. Варюшина, Р. Лопачева, викликає виражений вплив на функціональний стан рухової системи футболістів, що призводить до покращення просторово-часових характеристик та якості точних рухів від до 37 %, що може підвищити ефективність змагальної діяльності.

Слід зазначити, що вправи на розтягування необхідно проводили після кожного тренування за особливою методикою, а саме для досягнення необхідної дієвості динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні. Їх виконують серійно, багаторазово, намагаючись довести амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму. Суб'єктивно при цьому орієнтуватися на відчуття сильного натягування, яке не переходить у гострі больові відчуття. У будь-якому випадку розтягуючі рухи доцільно виконувати з максимальною кількістю повторень, але до того часу, поки не почнеться скорочення їх амплітуди під впливом наступаючої втоми.

Такими авторами, як S. Charmi, C. O. Blight у своїх дослідженнях описано суть застосування таких інноваційних засобів фітнес-тренінгу, у яких використовуються спеціальні м'ячі «фїтболи», або напів-сфери BOSU, спеціальні пластикові «помпові» снаряди: штанги, млинці, гирі, гантелі, що заповнюються водою та мають, таким чином, можливість індивідуально регулювати вагу обтяження [7].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У контексті проаналізованої проблеми можемо зробити висновок про те, що методика використання засобів фітнесу з метою оптимізації процесу фізичної підготовки у футболі повинна передбачати цілеспрямоване їх застосування. Важливою умовою при цьому є вибір тих видів фітнесу, які здійснюють цілеспрямований вплив на організм футболістів і максимально відповідають вирішенню завдань фізичної підготовки на різних етапах спортивного тренування.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці актуальних методик використання засобів фітнесу із урахуванням

закономірностей адаптації, диференціювання навантажень, вдосконалення системи відновлювальних заходів та об'єктивізації методики контролю ефективності їх впливів залежно від індивідуальних особливостей, ігрового амплуа та етапу багаторічного тренування футболістів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокарев Б. В., Смірнова Н. І., Клопов Р. В., Черненко О. Є. *Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стретчфлекс*. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 177 с.
2. 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.
3. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 52 – 56.
4. Мартинюк О., Кравченко К. Міофасціальний реліз як групове фітнес-заняття. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів)*. Львів, 2020. С. 175 – 179.
5. 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.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография. М.: Спорт, 2019. 656 с.
7. Blight C.O., Brooks N.H., Ellis M.S., Health Care Trends 2008. Chicago, IL: American Medical Association, 2008.
8. Calatayud Joaquin S. B., Colado Juan C., Martin Fernando F., Rogers Michael E., Behm David G., Anderson Lars L. *Muscle activation during push-ups with different suspension training systems*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2013. 13(3): P. 502 – 510.