

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Динаміка тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука в передзмагальному мезоциклі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 8. С. 12–14.
2. Брискин Ю. А., Питын М. П., Антонов С. В. Взаимосвязь квалификации стрелков с лука и объемов тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле. *Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф.* Минск : ПолесГУ, 2016. Ч. 2. С. 68–70.
3. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Антонов С.В. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрільців із лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки. *Спортивна наука України*. 2016. № 4 (48). С. 25–34. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
4. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Антонов С.В. Кваліфікаційно-детерміновані особливості підготовленості стрільців із лука на різних етапах багаторічної підготовки. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 76–86.
5. Лях В. И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании. *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 2. С. 57–59.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в стрельбе из лука. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 272 с.

Счасний Артем, Чхайло Микола

ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ

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

Анотація. У статті висвітлено інформацію стосовно доповненого плану підготовки футболістів експериментальної групи футболістів. Показано динаміку рівня фізичної підготовленості під час педагогічного дослідження.

Ключові слова: планування, футболісти, підготовка, тренувальний макроцикл, етап збереження досягнень.

Schasnui Artem, Chkhailo Mykola. PLANNING THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRESERVING ACHIEVEMENTS DURING THE ANNUAL TRAINING MACROCYCLE

Abstract. The article highlights information on the updated plan for training football players of the experimental group of football players. The dynamics of the level of physical fitness during pedagogical research is shown.

Key words: planning, football players, preparation, training macrocycle, stage of preservation of achievements.

Постановка проблеми. Командні види спорту, у тому числі і футбол останнім часом користуються особливою популярністю.

Зробивши аналіз змагань високого рівня, О. Мітова (2019) констатує факт, що командні спортивні ігри перетворюються на потужну індустрію, що збирає десятки тисяч уболівальників на стадіонах і багатомільйонні аудиторії телеглядачів, що, у свою чергу, значно збільшує спортивну конкуренцію і видовищність змагань [1, 2]. Провідний науковець висвітлює тенденцію підвищення популярності спортивних ігор, а особливо командних ігрових видів спорту [1]. О. Мітова пропонує ґрунтовний рейтинг найбільш популярних у світі видів спорту, зокрема, у 2011 р. до першої десятки входили три види командних спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол), у 2013 р. – шість (футбол, бейсбол, баскетбол, хокей, регбі, волейбол), то у 2015 р. вже сім видів командних ігор (футбол, крикет, бейсбол, баскетбол, хокей, регбі, волейбол) стали найпопулярнішими на п'яти континентах. У 2017 р. дана тенденція зберігалася, відбулися лише деякі переміщення: американський футбол – замість регбі; хокей на траві – замість хокею на льоду [2, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури за останні 10 років вказує про вирішення проблем про управління підготовкою спортсменів (Г. А. Лисенчук, 2004; В. В. Ніколаєнко, 2014), оцінювання, моделювання та прогнозування (Е. Ю. Дорошенко, 2013; В. М. Костюкевич, 2017; І. Г. Максименко, 2000; О. М. Шелков, 2011), відбір та орієнтацію (М. М. Безмилов, 2016), індивідуалізацію підготовки (О. М. Івченко, 2016), структуру та зміст навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки (В. В. Матяш, 2013; В. М. Онищенко, 2017; J. Buceta; Gandolfi Giorgio), використання інформаційних технологій під час підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (Д. М. Міщук, 2014). Однак прослідковується незначний об'єм науково-обґрунтованої методичної літератури стосовно планування підготовки футболістів на етапі збереження досягнень протягом річного тренувального циклу, що й обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповненої програми підготовки футболістів на етапі збереження досягнень протягом річного тренувального макроциклу.

Результати дослідження. Дослідження проводилось протягом річного тренувального макроциклу футболістів збірної команди України на етапі збереження досягнень. Порядок та час проведення тренувальних занять було узгоджено згідно індивідуального плану обсягу навантажень спортсмена національної збірної команди України на спортивний сезон 2020-2021рр. У дослідженнях взяли участь 12 спортсменів (КГ і ЕГ по 6 осіб). У річному макроциклі на тренувальну роботу футбольної команди відводиться 742 тренувальних годин (243 дні), із яких 382 год. спеціальна технічна підготовка, 164 год. спеціальна фізична підготовка, 160 год. загальна

фізична підготовка, 36 год. теоретична підготовка, а також 101 год. відновлювальні заходи, 3 год. медичні обстеження. КГ футболістів займалася згідно нормативної програми підготовки протягом річного макроциклу. План підготовки футболістів ЕГ мав зміни в періоді загальної фізичної підготовки. Щоб зберегти достатній рівень фізичної підготовки спортсмени займалися на тренажерах. Відповідно до періодів підготовки протягом річного макроциклу було запропоновано в якості харчових відновлюючих засобів в раціон харчування включити спеціалізовані продукти підвищеної біологічної цінності: сніданок – 25%, після першого тренування – 5%, обід – 30%, полуденок – 5%, після другого тренування – 10%, вечеря – 25% (за узгодженістю лікаря-дієтолога).

Рівень фізичної підготовленості футболістів збірної команди України на етапі збереження досягнень визначали за відповідними тестами (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів під час дослідження

Показники нормативних тестів	ЕГ (n=6)				КГ (n =6)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг 30 м, с	4,7	0,5	3,9**	0,6	4,8	0,4	4,3*	0,4
Біг 3000 м, хв.	12,6	3,4	9,1**	3,4	12,5	2,9	10,2*	2,8
Підтягування із вису на високій перекладині, раз.	12,5	2,6	14,7**	2,7	12,6	2,4	13,7*	2,8
Нахил тулуба вперед із В. п. стоячи на гімнастичній лаві, см	9,7	7,9	13,2*	3,9	9,7	7,3	12,2*	3,6

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; – ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$.

Результати тесту «біг 30 м» вказують, що в ЕГ зміни відбулися на 0, 8 с, у КГ – на 0,5 с. Норматив «біг 3000 м» має таку динаміку: в ЕГ – 3,5 хв, у КГ – 2,3 хв. Виконання підтягування із вису на високій перекладині вказує, що в ЕГ приріст відбувся на 2,2 рази, у КГ – на 1,1 раз. Тест на перевірку гнучкості «нахил тулуба вперед із В. п. стоячи на гімнастичній лаві» дає інформацію, що в ЕГ відбувся приріст на 3,5 см, у КГ – на 2,5 см. Таким чином, із таблиці 1 бачимо статистично достовірні зміни між показниками в обох групах, але в ЕГ – більш значущі ($p < 0,05-0,01$). Цей факт дає право вказати на ефективність застосування занять на тренажерах на етапі загальної фізичної підготовки та харчових відновлюючих засобів, включаючи спеціалізовані продукти підвищеної біологічної цінності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, аналіз отриманих показників свідчить, що відбулися статистично достовірні зміни показників фізичної підготовленості футболістів в обох групах, але в ЕГ зміни більш значущі ($p < 0,01$), ніж у КГ ($p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А., Митова Е. А. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. №2. 112-119.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. 16-28.
4. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development. Glasgow : Scottish FA, 2010. 67 p.
5. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018 Vol. 5 P. 234-238.

Тімченко Костянтин, Ворона Віта

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ

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

Анотація. У статті розглянуто особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. Визначено структуру, зміст і форми навчально-тренувального процесу боксерів. Важливим є використання у навчально-тренувальному процесі юних боксерів основних дидактичних принципів.

Ключові слова: боксери, навчально-тренувальний процес, структура, зміст.

Timchenko Konstantin, Vorona Vita. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BOXERS

Abstract. The article considers the features of the training process of young boxers. The structure, content and forms of the training process of boxers are determined. It is important to use the basic didactic principles in the training process of young boxers.

Key words: boxers, educational and training process, structure, content.

Постановка проблеми. Тенденції розвитку, і зростаючий рівень конкуренції в боксі вимагають пошуку, і подальшого обґрунтування найбільш ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу боксерів. Існуючі на сьогоднішній