

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Водлозеров В. Є. Триатлон. Харків : НАТА, 2012. 212 с.
2. Тетерін О. Б. Методика вдосконалення спеціальної витривалості юнаків 17–18 років, які займаються триатлоном : кв. роб. магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 54 с.
3. Триатлон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Укладачі Дрюков С. В., Більда А. О., Панарін Е. Є. та ін. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 84 с.
4. Сисоев Ігор, Кулиненко Олег. Триатлон. Олімпійська дистанція. Ел. посіб. URL: <https://coollib.com/b/223603/read> (дата звернення 25.09.2023).
5. Friel Joe. Triathlon. Biblia treningu. Wydawnictwo bukrower.PL, 2014. P. 496.

Лемешев Дмитро, Кисельов Валерій

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

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

Анотація. У статті розглядаються ефективність використання засобів кросфіту в процесі розвитку фізичних якостей футболістів. Визначаються переваги та особливості впровадження засобів кросфіту в тренувальний процес футбольної команди.

Ключові слова: фітнес, кросфіт, футбол, фізичні якості.

Lemeshev Dmytro, Kyselov Valerii. Approaches to the use of crossfit equipment in the process of developing the physical qualities of football players.

Abstract. The article considers approaches to the use of crossfit equipment in the process of developing the physical qualities of football players. The advantages and peculiarities of the introduction of crossfit tools into the training process of the football team are determined.

Keywords: fitness, crossfit, football, physical qualities.

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату в сучасному футболі неможливо уявити без найвищого рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості футболіста. Значних результатів у спорті досягають гравці, які мають неабиякі рухові здібності, здатні в непередбачених ігрових ситуаціях підкоряти хід гри своїм індивідуальним можливостям. У цьому аспекті, безумовно, важливе значення має рівень фізичної підготовленості, яка є основою зростання спортивного результату футболістів.

В середньому, футболіст пробігає від 8 до 12 кілометрів протягом одного матчу. Обсяг швидкісної роботи може становити від 1800 до 2200 метрів протягом матчу, залежно від інтенсивності гри та ролі гравця на полі.

Ця велика фізична активність вимагає від футболістів відмінної фізичної підготовки, включаючи витривалість, швидкість, силу та гнучкість. Тренування повинні бути спеціально спрямовані на розвиток цих фізичних якостей, щоб допомагати гравцям краще конкурувати на полі та уникати травм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукову літературу, слід відзначити дослідження С.М. Кокаревої, яка в своїх наукових статтях досліджувала вплив різних видів фітнесу на показники фізичного розвитку та функціонального стану футболістів [2].

Продовжуючи, що стосується вітчизняної літератури, можна відзначити роботи Д.В. Бермудес, В.В. Ворони, І.Г. Голодного та інших. Наприклад, Д.В. Бермудес, Д.І. Балашов та М.Б. Чхайло у своїй статті «Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів-футболістів» розглядають проблему використання засобів фітнесу в процесі підготовки футболістів, а також наводять результати досліджень щодо їх ефективності [1, 3].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності використання засобів кросфіту в процесі розвитку фізичних якостей футболістів

Результати дослідження. Дії футболістів під час гри мають переважно динамічний характер, де інтенсивність виконуваної роботи постійно коливається від помірної до максимальної. Все це висуває дуже високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів.

Кросфіт – це інтенсивна форма фітнесу, яка поєднує в собі різноманітні фізичні навантаження, такі як силові тренування, аеробіка, гімнастика, бігові вправи та багато іншого. Основна ідея кросфіту полягає в тому, щоб розвивати багато фізичних якостей одночасно, включаючи силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію, точність та інші. Кросфіт використовує різноманітні вправи та тренування, які постійно варіюються, щоб підтримувати тривалу та різноманітну фізичну активність [2].

Загальною перевагою кросфіту для футболістів є можливість розвивати багато фізичних якостей комплексно, що дозволяє покращити загальну фізичну підготовку та готовність до гри на високому рівні. Однак важливо пам'ятати, що програми кросфіту повинні бути адаптовані до потреб футболістів та спрямовані на покращення їхніх футбольних навичок і вимог спорту [1].

Використання кросфіту в процесі фізичної підготовки футболістів може мати ряд переваг:

- 1. Універсальна фізична підготовка.** Кросфіт допомагає розвивати всі аспекти фізичних якостей, необхідних для футболістів.
- 2. Функціональність.** Тренування з кросфіту базуються на функціональних рухах, які можуть бути корисні на футбольному полі. Вони враховують природні рухи тіла, що сприяє покращенню робочих навичок гравців.
- 3. Варіативність.** Кросфіт включає в себе велику кількість різних вправ, що дозволяє змінювати тренувальні програми і уникати монотонності. Окрім того, ця варіативність дозволяє використовувати різні тренувальні комплекси в різних мезоциклах.
- 4. Висока інтенсивність.** Кросфіт відомий своєю високою інтенсивністю тренувань, що може підвищити загальний рівень фізичної підготовки футболістів та підготувати їх до вимог гри.
- 5. Командна робота.** У заняттях кросфітом часто використовується підтримка партнерів по команді, що може підняти моральний дух гравців та підтримувати їх в мотивації.

Для використання засобів кросфіту в фізичній підготовці футболістів, тренерам і фахівцям з фізичної підготовки варто:

- 1. Індивідуалізувати тренувальні програми.** Розробляти програми, які враховують потреби і рівень підготовки кожного гравця.
- 2. Спрямувати на функціональність.** Виділяти вправи та тренування, які підвищують функціональність гравців і сприяють їх вдосконаленню їх футбольних навичок.
- 3. Контролювати інтенсивність.** Підтримувати баланс між інтенсивністю тренувань та відновленням для запобігання перевантаженню та травмам.
- 4. Моніторити прогрес.** Вести облік показників гравців і використовувати їх для коригування тренувальних програм. Зокрема, в цьому аспекті слід активно використовувати технічні засоби, такі як фітнес-трекери.
- 5. Включати елементи ментальної підтримки.** Забезпечувати підтримку та мотивацію гравців через взаємодію з іншими учасниками тренувань.

Пошук раціональних підходів до постійного удосконалення фізичних якостей футболістів із застосуванням кросфіту є одним із шляхів оптимізації тренувального процесу. Застосування засобів кросфіту в тренуваннях сприяє повноцінному розвитку фізичних якостей [3].

Висновок. Цілеспрямований розвиток у футболістів провідних фізичних якостей на базі якісної загальної фізичної підготовки у поєднанні з різноманітними руховими навичками істотно впливає на всі сторони підготовки та забезпечує результативність змагальної діяльності.

Кросфіт може бути корисним елементом фізичної підготовки футболістів, якщо він правильно впроваджується і індивідуалізується для потреб конкретної команди та гравців.

Використання кросфіту в підготовці футбольних команд може бути дієвим, але вимагає обачності, індивідуального підходу та врахування специфіки гри. Важливо, щоб тренування були спрямовані на покращення фізичної підготовки гравців і сприяли їх успішному виступу на полі.

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.
2. Кокарева С. М. Обґрунтування ефективності використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою TRX (suspension professional trainer) та методики Табата для покращення фізичної підготовки футболістів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2017. Вип. 1. С. 265–271.
3. Коротенко Р., Ворона В. Ефективність застосування засобів фітнесу у фізичній підготовці футболістів 16–19 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали І Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених. Суми, 2021. С. 72–75.

Лісняк Владислав, Кулик Ніна

ОБґРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СТРІЛЬБИ ІЗ ЛУКА

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

Анотація. У статті обґрунтована методика розвитку фізичної підготовки фізичної підготовки зі стрільби із лука для спортсменів лучників-параолімпійців у підготовчому періоді. В розроблену методику було покладено використання різноманітних вправ різного характеру: комплексний характер розминки стрільця з лука, статистичні вправи, вправи імітаційного характеру, вправи з обтяженням, вправи в повільному темп та використання принципів і методів тренування.

Ключові слова: фізична підготовка, методика, стрільба з лука, вправи, підготовчий період, параолімпійці.

Lisnyak Vladyslav, Kulyk Nina. *Justification of the methodology for the development of physical training in archery.*

Abstract. *The article substantiates the method of development of physical training in archery for Paralympic archers in the preparatory period. The developed methodology included the use of various exercises of a different nature: the complex nature of the archer's warm-up, statistical exercises, simulated exercises, weighted exercises, slow-paced exercises and the use of training principles and methods.*

Keywords: *physical training, technique, archery, exercises, preparatory period, Paralympians.*