

Балухта Євгеній, Чхайло Микола

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

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

Анотація. У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки футболістів 16-17 років. Було запропоновано доповнену програму засобами кросфіту із диференційованим підходом підготовки гравців командного виду спорту, розраховану на чорити мікроцикли (чотири тижні) для удосконалення функціонального стану підготовки спортсменів ОЛІСП «Барса» і ФЦ «Барса» протягом річного тренувального циклу. Показано позитивну динаміку функціональних показників футболістів експериментальної групи.

Ключові слова: футболісти, функціональна підготовка, річний тренувальний цикл, спеціальні засоби.

Evgenii Balukhta, Mykola Chhailo. Functional training of 16-17-year-old football players in the annual training cycle.

Abstract. The article discusses the main aspects of the annual training cycle of football players 16-17 years old. A supplemented program using crossfit tools with a differentiated approach to training team sports players was proposed, designed for four microcycles (four weeks) to improve the functional state of training of athletes of OLISP «Barca» and FC «Barca» during the annual training cycle. The positive dynamics of the functional indicators of football players of the experimental group is shown.

Key words: football players, functional training, annual training cycle, special equipment.

У спортивній діяльності важливим завданням при визначенні перспективності спортсменів, яких обирають для занять тим або іншим видом спорту, є оцінка функціонального стану організму. Основою функціонального стану організму є рухливість нервових реакцій, що обумовлено вдосконалюванням процесів збудження і гальмування у різних відділах нервової системи і рівнем нервово-м'язової координації. За словами С. Гутманцева (2010), О. Мітової (2019) функціональне тренування – це розвиток фізіологічних механізмів і властивостей, функціональні можливості організму, що досягаються специфічним фізичним навантаженням. Це питання пов'язане з тренуванням футболістів усіх рівнів – від любителів до професіоналів, дітей та дорослих. Важливість цього питання підтверджено сучасними вченими Ю. Литвиненко (2017), Д. Міщук (2014-2016) [1, 3, 5, 6].

Мета дослідження: доповнити тренувальну програму футболістів 16-17 років у річному тренувальному циклі для покращення їхньої функціональної підготовки.

Відповідно до плану-схеми річного циклу підготовки для навчально-тренувальних занять груп п'ятого року навчання було заплановано: теоретичних занять – 30 год, ЗФП – 117 год, СФП – 307 год, ТП – 300 год, ТТП – 144 год, навчально-тренувальних занять – 14 год, Контрольних ігор та змагань – 30 год, інструкторської та арбітражної практики – 10 год, поточних та перевідних іспитів – 8 год. Різницею плану-схеми річного циклу підготовки для навчально-тренувальних занять груп п'ятого року навчання було те, що для футболістів ЕГ (ОЛІСП «Барса» і ФЦ «Барса») було запропоновано доповнену програму засобами кросфіту із диференційованим підходом підготовки гравців різного амплуа, розраховану на чорити мікроцикли (чотири тижні).

Застосування кросфіту під час нашого педагогічного експерименту мало свої особливості (рис. 1) [5, 6].

Отже, суттєвим моментом є той факт, що спортсмен перетворюється з пасивного на активного учасника процесу підготовки, який вже не є виключно об'єктом різноманітних тренувальних впливів, а повноправним учасником процесу підготовки, тобто суб'єктом спортивної діяльності, має брати на себе відповідальність та відігравати активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності.

Кросфіт – це колове тренування (тобто вправи, які безперервно повторюються, ніби замикаються в послідовність), суть її полягає у виконанні певного руху. серія вправ за мінімальну кількість часу. Має принципові відмінності від звичайних колових тренувань.

По-перше, комплекс використовує наповнювачі для розвитку відразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність.

По-друге, в цих вправах не використовуються окремі вправи як на тренажері, так і з вільними вагами. Тренування кросфіту включають загальну розминку, формування основних навичок і 10-20 хвилин високо інтенсивного тренінгу.

Звичайне тренування кросфіту складалося з декількох раундів(коло), кожен з яких включає 3-5 вправ. Основне завдання - пройти максимальну кількість раундів за заданий час або пройти певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються суперсетами, тобто без перерв.

У Кросфіті використовувалися вправи трьох типів: кардіо (біг, стрибки, веслування, велосипед); з власною вагою (підтягування, віджимання, присідання); у вільній вазі (штанга, гирі, мішки, м'яч, гімнастична резина). Практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ. Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати елементи кросфіт-тренувань для людей з різним рівнем підготовки.

Кінцева мета занять кросфітом - покращити загальну фізичну форму, витривалість і готовність до будь-яких життєвих ситуацій, що вимагають активних фізичних навантажень. Ця система тренувань сприяє розвитку сили, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги та формуванню ідеальної фігури.

Рис. 1. Особливості застосування кросфіту у тренувальному процесі із футболістами експериментальної групи

Стан роботи серцево-судинної і дихальної системи дають можливість оцінити рівень функціональних можливостей організму спортсменів [2, 4]. Вивчення функціонального стану спортсменів здійснювалось відповідно до нормативів. Зокрема, динаміка показників ЧСС_{сп}, ЧД_{сп}, ЖЄЛ, проба Генча, проба Штанге під час педагогічного експерименту представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників гравців під час педагогічного експерименту

Показ-ники	ЕГ (n=22)				КГ (n =22)				Т _{емп} ЕГ та КГ початк.	Т _{емп} ЕГ та КГ кінц.
	Початкові дані		Кінцеві дані		Початкові дані		Кінцеві дані			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
ЧСС _{сп} , уд/хв ⁻¹	68,27	2,19	66,48**	2,13	68,09	2,29	67,53*	2,29	0,35	2,06
ЧД _{сп} , цикл/хв ⁻¹	16,65	1,43	15,31**	1,08	16,91	1,46	16,04*	1,35	0,72	2,01
ЖЄЛ, мл	7091	1,51	7212**	1,52	7089	1,44	7163**	1,41	0,98	2,02
Проба Генча, с	52,65	1,55	53,32**	1,32	52,56	1,18	52,87*	1,43	0,22	2,04
Проба Штанге, с	72,81	2,28	75,54**	2,72	72,79	2,24	74,11*	2,43	0,43	2,09

Примітки: * – зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$. $T_{кр.} = 1,99$.

Із таблиці 1 бачимо, що під час педагогічного експерименту ЧСС_{сп} в ЕГ зменшилася на 1,79 уд/хв⁻¹ ($p < 0,01$) а в КГ – на 0,56 уд/хв⁻¹ ($p < 0,05$).

Динаміка показників ЧСС_{сп.} в ЕГ краща, ніж у КГ, тобто робота серця голболістів ЕГ більш економічна, порівняно зі спортсменами КГ.

У таблиці 3.5 зазначено, що під час педагогічного експерименту ЧД_{сп.} в ЕГ зменшилася на 1,34 циклів/хв⁻¹ (p<0,01) а в КГ – на 0,87 циклів/хв⁻¹ (p<0,05)

Динаміка показників ЧД_{сп.} в ЕГ краща, ніж у КГ, тобто робота дихальних м'язів футболістів ЕГ більш економічна, порівняно зі спортсменами КГ.

Із наведеної вище таблиці ЖЄЛ бачимо, що в ЕГ приріст становить 121 мл (p<0,01), у КГ – 74 мл (p<0,01).

Збільшилася динаміка часу затримки дихання на видиху в обох групах спортсменів: в ЕГ – на 0,67 с (p<0,01), у КГ – на 0,32 с (p<0,01).

Із таблиці 1 бачимо, що під час педагогічного експерименту показники проби Штанге в ЕГ збільшилися на 2,73 с (p<0,01) а в КГ – на 1,32 с (p<0,05).

Відповідно до критерія Стюдента, то можна сказати про подібність груп спочатку педагогічного експерименту і відмінність між ними на момент закінчення дослідження.

Позитивна динаміка ЕГ вказує ефективність засобів кросфіту у процесі функціональної підготовки футболістів 16-17 років у річному тренувальному циклі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. № 2 (42). 2017. С. 113-117.
2. Карпа І. Я. *Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. С. 215-221. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27490/>
3. Литвиненко Ю. В., Павленко Г. А. Сучасні біомеханічні забезпечення тренувальної та змагальної діяльності в спорті. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті.* К., 2017. С. 31-32.
4. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* Вінниця. 2016 (1). С. 190-194.
5. Wilmore J. H. *Physiology of Sport and Exercise.* Champaign: Human Kinetics, 2004. 726 p.
6. <http://journal.crossfit.com/2015/01/fit-to-teach-episode-9.tp>

Бермудес Діана, Береза Віта

МЕТОДИ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

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

Анотація. У статті проаналізовано методи оцінки координаційних здібностей для дітей дошкільного віку. Визначено, що серед основних методів оцінки координаційних здібностей розрізняють: апаратні методи і метод тестування.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, координаційні здібності, діти дошкільного віку.

Bermudes Diana, Bereza Vita. Methods of assessment of coordination skills.

Abstract. The article analyzes the methods of assessment of coordination abilities for preschool children. It was determined that among the main methods of assessment of coordination abilities, the following are distinguished: hardware methods and testing methods.

Keywords: physical culture, physical education, coordination abilities, preschool children.

Постановка проблеми. Необхідність в удосконаленні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку виникла внаслідок погіршення останнім часом стану їхнього здоров'я та фізичної підготовленості. Сьогодні більшість дітей, які розпочинають навчання в школі фізично не готовими до нього. Така ситуація спричинена негативними викликами сьогодення: тривалою пандемією, війною. Вимушене перебування дітей вдома перед