2. Концепція розвитку дитячо-юнацького футболу і фізичного виховання дітей, юнацтва та молоді в Україні. В. В. Столітенко, М. Д. Зубалій. К. : ФФУ, 2003. 7 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник [М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. К. : 2012. 209 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЛАЙФ-КІНЕТИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ ФУТБОЛІСТІВ

Гелетій О. Ю., Гришуков О. В.
Кам'янський коледж фізичного виховання

Що таке лайф-кінетика? Мова йде проте, щоб розвивати своє мислення для рішення комплексних задач. При занятті лайф-кінетикою наше тіло повинно вирішувати не повсякденні візуальні і координаційні завдання, а щось інше. За рахунок цього навантаження, мозок відтворює нейронні зв'язки (синопсис) і чим більше їх появляється, тим краще стають наші розумові здібності. Ціль тренувальних програм – створити, як можна більше таких зв'язків за рахунок не стандартних вправ.

Мета дослідження – виявити як вливають вправи з лайф-кінетики на організм футболістів.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури.
2. Описати конкретну вправу з лайф-кінетики для розвитку реакції.
3. Дослідити, як впливає конкретна вправа з лайф-кінетики на організм футболістів.

Кінетика – у широкому розумінні це вчення, в якому досліджуються явища, процеси, що змінюються з часом, рух тіл у просторі. Розділ теоретичної механіки, що об'єднує кінематику й динаміку. Лайф – це спосіб життя. Синапс (від грецького «synapsis» – з'єднання) – структура, яка дозволяє нейрону (нервовій клітині) проводити електричний або хімічний сигнал в іншу клітину (нервову, м'язову, тощо). Тренувальна сесія – система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя. Вправа – це метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій чи операцій з метою формування умінь і навичок [5].

Розглянемо одну з практичних вправ для навчання лайф-кінетики: гравці діляться на три команди, які стоять в одній колоні, на проти кожної колони стоять партнери тренер по середині, партер

підкидує м’яч у свою колону, перший гравець у колоні робить дію, при цьому тренер називає колір, який відповідає якійсь вправі з м’ячем(прийом на грудь, ведення м’яча, прийом на середину підйому та інші). Тут фантазія може бути безмежна. В програму можуть війти такі складні вправи як, жонглювання, ловля м’яча з перехресними руками. Але важлива саме трудність сприйняття таких завдань. Саме завдяки подібному процесу навчання і утворюються нові синопси.

В чому цінність цього для футболістів? Це розвиває і робить швидше їх реакцію, а це дуже важливо в сучасному футболі. Ефект вправ починає проявлятися мінімум після двох, максимум після восьми неділь, при умові якщо ви будете тренувати одну годину у неділю. Ще одна позитивна сторона лайф – кінетики полягає в тому, що вона не сильно навантажує гравців (учнів) і вони не втомлюються. То б то це свого роду гарнір до основної тренувальної сесії [5, с. 288-289].

Рис. 1. Юрген КЛОП засновник методики «Лайф-кінетика»

Використання цієї методики дає прагнення до постійного саморозвитку, тому що потрібно збирати нову інформацію, це робота вчителів фізичної культури та тренерів. Бо ми получаємо стільки нової інформації, яку відразу і забуваємо. Але якщо в голові залишилось хоча б 15% від якої є ефект, то час на неї потрачений не даром. У наступних роботах можна розглянути методичні особливості складання індивідуальних вправ з лайф-кінетики з урахуванням віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 290 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
3. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Шиян Б. М. Папуша В. Г., Леськів А. Д. Шляхи підвищення рівня професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в національній школі. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*: матеріали І всеукр. наук.- практ. конф. Луцьк: Надстир'я, 1994. С.240–241.
5. Юрген Клоп: Биография величайшего тренера. Москва: Издательство «Э», 2018. 400 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Грінченко І. Б., Циганкова К. В.
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Основною метою спортивного тренування є досягнення найкращих показників усіх видів підготовки та отримання найвищих спортивних досягнень. Фізична підготовленість спортсменів є одним з найважливіших складових успішності не тільки окремого гравця, а й усієї команди. Тому проблема знаходження найбільш раціональних і ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовки постає перед тренерами кожного разу. Зараз винайдено дуже багато різних ефективних метод, зокрема метод колового тренування.

Однією з найголовніших відмінностей, що характеризує метод колового тренування є наявність так званих «станцій» на яких виконуються окремі вправи, що чергуються одна за одною по колу, а також наявність чіткої кількості та тривалості цих вправ. Тренувальний вплив занять спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Цей метод з кожним роком набуває популярності і виходить на новий рівень. Саме доступність і зрозумілість методу колових тренувань дає можливість його використання не тільки для підготовки професійних команд де є хороше фінансування, а й простим початківцям, де бюджет на закупки найновішого обладнання відсутній.