

ВИМОГИ ДО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вершинін Максим Георгійович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О.К.**

Метою спортивної підготовки футболістів є високий рівень техніко-тактичної майстерності, що перевищує можливості команди-суперника. Для реалізації поставлених завдань й підготовки висококваліфікованих футболістів важливою є спеціальна фізична підготовка, зокрема висока спринтерська (і в цілому швидкісно-силова) здатність, швидкісна та аеробна витривалість, загальна «метаболічна ємність», а також спеціальна витривалість. Це зумовлено вимоги сутності гри, тенденції її розвитку, розміри поля, тривалість ігор тощо [1, 2].

Низка учених визначають й додаткові специфічні вимоги, які представляють особливу складність для формування специфічного тренувального ефекту та адаптації організму при комплексному розвитку різних сторін рухових можливостей [1, 2, 5, 6]. Вони, як правило, відносять функціональне забезпечення спеціальної працездатності футболістів до біологічних закономірностей формування потенціалу, де необхідно враховувати вікові особливості формування швидкісного-силового потенціалу спортсменів, закономірності підвищення систем енергозабезпечення [4]. Також тренери й провідні учені зауважують, що проблема полягає в забезпеченні позитивного переносу досвіду фізичної підготовки інших видів спорту на специфічні умови підготовки футболістів.

На нашу думку, теоретичних розробок у цій сфері досліджень недостатньо, це затрудняє реалізацію комплексного підходу до розвитку різних боків фізичної підготовленості і практичне управління цим процесом.

Також варто зауважити, що для футболу характерний переривчастий, перемінний і різноманітний характер роботи. Зокрема, у процесі коротких проміжків гри у футболі поєднуються вимоги до тих сторін фізичної працездатності, які при їх вдосконаленні знаходяться в антагоністичних відносинах. Це стосується антагоністично взаємозв'язаної анаеробно-гліколітичної та аеробної видів робіт (відносно їх енергозабезпечення). У таких відносинах знаходиться здатність до швидкісно-силової роботи і спеціальної витривалості швидкісно-силового характеру [2, 4].

Зазвичай у зворотній залежності знаходяться також природи сили (м'язова маса) і координації. При цьому багато авторів звертають увагу на те, що розвиток зазначених сторін працездатності або функціональних властивостей (провідних для даного виду діяльності) систем організму знижує можливості розвитку інших. Особливо виразними такі відносини є

при досягненні високого рівня вказаних функціональних властивостей і рухових якостей [3-5]. При чому такі співвідношення по своїй вираженості мають індивідуальний характер [6]. Все це визначає той встановлений факт, що реалізація функціонального потенціалу футболіста в матчі може досягти високих ступенів тільки при наближенні до оптимального поєднання рівня і послідовності розвитку всіх необхідних футболісту боків фізичних (рухових) можливостей [1].

Це також відноситься до підбору і застосування засобів функціональної підготовки, що мають бути різноманітними як по об'єму засобів різної спрямованості, так і по їх поєднанню. Основною цільовою установкою при цьому має бути моделювання засобів фізичної підготовки до головних вимог змагальної діяльності. У зв'язку з такими підходами широке розповсюдження отримали засоби фізичної підготовки, орієнтовані на розвиток тих або інших рухових (фізичних) якостей футболістів у спеціально організованих ігрових або змагальних ситуаціях [6]. Ці ситуації моделюють специфічні для футболу характер вимог до тих чи іншим фізичних якостей у поєднанні з особливостями футбольної гри. При цьому моделюються комплекси як рухових, так і енергетичних вимог сучасної гри, що і є в даний час оптимальним шляхом досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовки [1].

Для того щоб чітко сформулювати ці вимоги, необхідний детальний аналіз гри з точки зору, перш всього, загальних вимог к організму. Такі вимоги можуть бути охарактеризовані по загальній дистанції, подоланої за матч, по вазі, зонам інтенсивного навантаження, що відрізняються енергозабезпеченням (ЧСС), за числом відрізків бігу на короткі, середні та довгі дистанції (з оцінкою швидкості на таких відрізках відносно індивідуальної максимальної швидкості) і по іншим показникам. Ці дані добре відомі і широко представлені в спеціальній літературі [1-6]. Вивчення специфічних вимог і методів тренування висококваліфікованих футболістів буде предметом наших наступних наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.01. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2006.

2. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійній команді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8–11.

3. Байрачный О., Банитариф Г. Дж. Характеристика функциональной подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой

підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 6(49). С. 10–17.

4. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Киев : НПФ «Славутич-Дельфин», 2009.

5. Дьяченко А., Гхайтх Джаббар Банитарарф. Особенности функционального обеспечения выносливости при работе аэробного характера футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. *Спортивна наука України*, 2015. Вип. 3(67). С. 36–42.

6. 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.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТІ

Вітко Павло Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Шапаренко І. Є.**

Колове тренування (КТ) є однією з ефективних організаційно-методичних форм використання фізичних вправ, яка отримала свою назву через те, що всі вправи виконуються учасниками ніби по колу.

Традиційне колове тренування передбачає на першому занятті формування груп та ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторень з урахуванням часу і без урахування часу. Пізніше, залежно від індивідуальних особливостей і конкретних завдань, учасники проходять 1-3 круги з кількістю повторень, що становить 1/4, 1/3, 1/2 від максимуму.

В основі традиційної кругової тренування лежать три методи:

– неперервно-потоківий метод, який полягає у виконанні вправ без перерв, одна за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу полягає в поступовому збільшенні індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності роботи (до 60% максимуму) і збільшення кількості вправ в одному або декількох кругах. Також скорочується час виконання вправ (до 15-20 с) і збільшується тривалість відпочинку (до 30-40 с). Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;