

Головною метою тактичної підготовки є формування унікального стилю боротьби, який базується на загальних принципах тактики відповідного виду спорту та враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Отже, контроль технічної та тактичної підготовленості спортсменів є системою оцінки їхніх навичок і стратегічного мислення у відповідності до поставлених завдань та вимог спортивного заходу. Він необхідний для визначення рівня готовності спортсменів до змагань, виявлення слабких сторін та підготовки індивідуальних та колективних стратегій вдосконалення. Контроль включає оцінку технічних вмінь, вміння застосовувати їх у різних ситуаціях змагання, а також оцінку рівня розуміння та використання тактичних принципів. Він проявляється у відстеженні прогресу спортсменів, адаптації підходів до навчання відповідно до потреб кожного спортсмена та пошуку оптимальних стратегій досягнення максимальних результатів. Крім того, контроль сприяє вчасному виявленню можливих проблем або травм, що можуть виникнути внаслідок неправильного виконання технічних елементів або стратегічних помилок.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця : Планер, 2007. 138 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf
3. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін. ; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2017. 191 с.

ФІЗІОЛОГІЧНІ І БІОХІМІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Рибка Єгор Олегович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Від структури та змісту тренувальних занять, з одного боку, і послідовності їх проведення – з іншого, залежить формування тренувальних ефектів – тимчасових, відставлених і кумулятивних, від яких, у свою чергу, залежить адаптація футболістів до тренувальних і змагальних навантажень. Адаптація футболістів до навантажень через тренувальні заняття здійснюється на основі таких закономірностей та принципів: перевантаження; «стресовий

синдром»; залежність «доза-ефект»; специфічності; оборотності дії; позитивної взаємодії; послідовної адаптації. Принцип перевантаження передбачає фізичне навантаження, яке має перевищувати порогове значення, тобто обсяг і інтенсивність тренувальних впливів мають ускладнювати тренувальну функцію та спонукати її до розвитку.

Залежність «доза-ефект» визначає співвідношення між обсягом виконаної тренувальної роботи та зростанням тренувальної функції. На початкових етапах адаптації футболістів до навантажень спостерігається майже прямолінійна залежність між величиною тренувальних впливів і рівнем тренуваності футболістів. При впливі навантажень, що наближаються до межі витривалості, крива залежності рівня тренуваності від величини навантаження може мати параболічний характер, що пояснюється перенапруженням функцій організму гравців та порушенням їх адаптації [2].

Адаптація організму до впливу фізичних навантажень, так само як і до будь-якого іншого подразника, має фазний характер. Залежно від характеру і часу реалізації пристосовних змін в організмі виділяють два етапи адаптації – етап тимчасової та етап тривалої (хронічної) адаптації.

Етап тимчасової адаптації – це безпосередня відповідь організму на одноразовий вплив фізичного навантаження. Він реалізується на основі готових, раніше сформованих біохімічних механізмів і зводиться переважно до змін енергетичного обміну та функцій вегетативного обслуговування.

Етап тривалої адаптації охоплює великий проміжок часу, розвивається поступово (на основі багаторазової реалізації негайної адаптації) як результат сумування слідів повторюваних навантажень, пов'язаний з появою в організмі структурних і функціональних змін, які формуються завдяки активації під впливом навантаження генетичного апарату функціонуючих клітин і посиленню у них синтезу специфічних білків [2].

Ефективна адаптація футболістів до тренувальних навантажень вимагає правильного поєднання різних видів фізичних впливів. Послідовність навантажень на тренуваннях визначає формування термінових тренувальних результатів, що впливає на накопичення позитивних ефектів, які підвищують рівень тренуваності гравців. Тому рекомендується така послідовність фізичних впливів на тренуваннях:

– для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей: спочатку проводять аеробні навантаження, а потім – анаеробні алактані;

– при навантаженні на швидкісну витривалість: можливі різні варіанти: спочатку аеробні, потім анаеробні алактатні; або на початку аеробні, потім анаеробні алактатні, а після цього анаеробні гліколітичні;

– при підготовці аеробно-анаеробних механізмів для рухової діяльності: спочатку проводять аеробні, а потім – анаеробні гліколітичні навантаження;

– для розвитку загальної витривалості: можливі різні варіанти, які включають аеробні, анаеробні алактатні, і анаеробні гліколітичні навантаження, в залежності від початкового стану гравців та їх тренувальних цілей [1; 2].

Загалом, викладений матеріал підкреслює необхідність послідовності та системності у розучуванні ігрових елементів для спортсменів. Це означає, що систематична технічна підготовка має велике значення, оскільки вона сприяє підвищенню якості володіння основними вміннями і навичками. Крім того, вона позитивно впливає на спортивні результати та загальне удосконалення спортсменів. Однак важливо враховувати, що ефективність технічної підготовки може страждати через недостатню якість педагогічних умов. Це свідчить про необхідність відповідності рівня технічної підготовленості наших футболістів найкращим світовим стандартам.

Список використаних джерел

1. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Ужгород, 2014. 91 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. рек. Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича ; уклад. Ю. Ю. Мосейчук. Чернівці, 2010. 60 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СТРУКТУРІ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ

Руденко Денис Максимович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Свертнев О. А.**

Згідно з наявними дослідженнями та досвідом роботи тренерів дитячо-юнацького футболу, юні футболісти, починаючи з 6-9-ти річного віку уже можуть приймати активну участь у специфічних навчально-тренувальних зборах протягом певного часового проміжку, що сприятиме в майбутньому удосконаленню рівня спортивної майстерності юних футболістів [4]. Дослідження різних аспектів підготовки футболістів ставали об'єктами уваги фахівців: О. Базилевич, 1976; Ю. Седов, 1979; А. Зеленцов, В. Лобановський, 1985; Г. Лисенчук, 2003; В. Костюкевич, 2015 та ін. [1, 2]. Вивченню основ контролю різних сторін підготовленості і тренувальної діяльності (Ю. Арестов, М. Годик, 1980; В. Левин, 1983; Г. Гаджиєв, 1986; В. Колобов, 1987; Ю. Цубан, 2002), розробці та удосконаленню засобів і методів підготовки (В. Іванов, 1989; Г. Лисенчук, 1989, 2003; В. Озеров, 1990; А. Шамардни, 2000), плануванню та програмуванню структурних одиниць