

Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного баскетболу є найважливішою проблемою сьогодення, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів, в системі якого однією із ключових є фізична та технічна підготовка. Висока динаміка ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередньо жорстока боротьба з суперником, обмеження часу на оцінку ігрових ситуацій і прийняття рішення та виконання прийомів, емоційні особливості ігрової діяльності тощо ставлять високі вимоги до рівня рухових, функціональних і психічних якостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.

2. Кутек Т.Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

3. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Укл.: Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак. Київ, 2012. 166 с.
– Режим доступу: <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf>.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Шестерова Людмила Єгорівна,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання*

Грищенко Людмила Кузьмівна,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Журавльова Ірина Миколаївна,

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

В проведенні цілеспрямованої політики в області оздоровлення населення України важливе значення мають профілактичні заходи з використанням засобів фізичної культури. Розробка спеціальних програм, що виключають або реально скорочують необхідність застосування сильнодіючих

засобів, на наш погляд, повинна будуватися шляхом пред'явлення відповідних вимог як до організації занять, так і до їх спрямованості. Такі програми незалежно від віку, статі та рівня фізичного розвитку дають змогу досягти максимального рівня адаптаційних змін в організмі людини, підвищити рівень її функціональних можливостей та сприяють збереженню здоров'я [1].

Багаточисельні групи дослідників займаються розробкою програм оздоровлення з використанням фітнес-технологій. Разом з тим, основною проблемою, з якою стикаються ті, хто починають займатися самостійно, а також інструктори, тренери і викладачі є відсутність методичних рекомендацій та навчальних посібників, що призводить до втрати інтересу до занять.

Сьогодні найбільш популярними серед населення є різноманітні аеробні та силові програми [3]. Публікації в популярних виданнях, особливо з атлетичної гімнастики, орієнтують тих, хто займаються на виконання комплексів і вправ в невідповідних, з точки зору біомеханіки та фізіології, положеннях, таких, як стоячи, сидячи, з великою кількістю прямих нахилів вперед без спеціальної попередньої підготовки зв'язок і м'язів тазового дна та ступній; без сполучення з вправами циклічного характеру і на координацію.

Вчені доказали, що методи «накачування» мускулатури у відриві від інших цінних якостей гальмують розробку і впровадження сучасної методики силового тренінгу з використанням комплексного підходу. Тому слід спрямувати тренування на вдосконалення мікро помпової функції скелетних м'язів, зокрема методом колового тренування з використанням локальних м'язових навантажень, з включенням вправ на витривалість, гнучкість та координацію.

При застосуванні такого підходу, на наш погляд, слід спиратися на основні принципи положення системи занять силовими вправами, які представлені в роботі Л. Шестерової, Т. Синиці [2].

В доступній нам літературі та інтернет джерелах знайдено достатньо публікацій стосовно силового фітнесу, разом з тим проведення таких занять під час воєнного стану в різних умовах (онлайн, офлайн) вивчено недостатньо.

Мета роботи: дослідити вплив занять силовим фітнесом на показники силових здібностей різних м'язових груп при використанні різних форм занять.

Заняття проводилися в офлайн та онлайн форматах. В ньому взяли участь 20 чоловіків віком 25-35 років, які приступили до занять під час воєнного стану. Учасники дослідження були розподілені на групи за формою проведення занять (10 – займалися онлайн, 10 – офлайн).

В процесі дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Тестування включало наступні вправи: часткові підйоми тулуба лежачи на спині – силова витривалість м'язів черевного пресу; підтягування на низькій поперечині – силова витривалість м'язів рук та спини; стрибок з місця вгору – швидко-силові здібності ніг; присідання зі штангою – сила м'язів ніг; станова тяга – сила м'язів передньої, задньої поверхонь стегна, сідничних м'язів, м'язів спини.

Задля визначення рівня розвитку силових здібностей тих, хто займаються було проведено первинне тестування. Результати його свідчать, що у присіданнях зі штангою, часткових скручуваннях лежачи та стрибках з місця вгору вищі у тих, хто займалися офлайн. Показники силових здібностей, які визначалися за допомогою станової тяги та підтягування на низькій поперечині, хоча і недостовірно, але вищі у тих, хто займалися онлайн.

З метою визначення впливу занять силовим фітнесом на рівень розвитку силових здібностей через 6 місяців було проведено повторне тестування.

Порівняльний аналіз показників силових здібностей чоловіків віком 25-35 років на початку та наприкінці дослідження свідчить про підвищення їх у всіх вправах, але достовірність відмінностей відмічається лише в результатах станової тяги, частковому скручуванні лежачи та стрибках з місця вгору ($p < 0,01$).

Результати осіб, які займалися офлайн, наприкінці дослідження значно підвищилися у всіх тестах, але достовірність відмінностей спостерігалася лише в результатах часткових скручувань лежачи та підтягуванні до низької поперечини ($p < 0,01$).

У осіб, що займалися онлайн, показники силових здібностей також підвищилися, але достовірності відмінностей між ними не відмічалось. На наш погляд, це пов'язано з використанням недосконалої методики проведення занять, пов'язаної з недостатнім контролем за ходом тренувань з боку тренера.

За результатами дослідження встановлено, що показники силових здібностей покращились у всіх вправах, незалежно від форми занять. Максимальні зміни результатів відбулися у чоловіків, які займалися силовими вправами в офлайн режимі під керівництвом тренера. Особи, які займалися в онлайн режимі теж покращили свої показники у всіх вправах, але зміни, що у них спостерігалися, значно менші. На наш погляд, це може бути пов'язано з недостатньою дисциплінованістю та відповідальністю, недостатнім навантаженням через онлайн режим тренування та проведенням занять з використанням рекомендацій, які не зовсім підходять для їх функціонального стану та підготовленості.

Список використаних джерел

1. Павлова Ю. О. Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2019. № 1(45). С. 62–70.

2. Шестерова Л., Синиця Т. Принципові положення у оздоровчому силовому фітнесі. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : мат-ли ХХІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (6 грудня 2023 р.). Харків : ХДАФК, 2023. С. 202–203.

3. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2016. № 4 (36). С. 45–52.

ВИКОРИСТАННЯ КОЕФІЦІЄНТА xG У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Яременко Сергій Володимирович,

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури*

Подшивалов Владислав Вікторович,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Коефіцієнт xG (очікуваний гол) у футболі використовується для визначення ймовірності забиття голу з конкретної позиції на полі. Це статистична міра, яка враховує такі фактори, як відстань до воріт, кут атаки, тип атаки, індивідуальні вміння гравців та інші.

xG у футболі є скороченням від «expected goals», що українською мовою перекладається як «очікувані голи». Це статистичний показник, який використовується для визначення ймовірності того, що конкретний удар або ситуація приведе до голу. Зазвичай xG вимірюється від 0 до 1, де 0 означає найнижчу ймовірність, а 1 – найвищу.

Творцем першого прототипу xG по праву можна вважати норвежця Егіля Ольсена, відомого тренера збірної Норвегії, яка показувала чудові результати та гру на Чемпіонатах світу 1994 та 1998 років [2].

Ольсен як тренер був відомий тим, що активно використав відео аналіз матчів для покращення гри команди. В результаті розбору ігор Егіль розділив простір у штрафному майданчику і поблизу нього на зони у вигляді квадратів і привласнив кожному з них коефіцієнти небезпечності ударів. Ідея Ольсена була в тому, що його гравці мали вриватися в певні зони та наносити частіше удари з небезпечних позицій. А захист команди, у свою чергу, дозволяв бити суперникам лише із зон «середньої небезпеки» чи «небезпечних» зовсім. Мінуси моделі норвежця були у суб'єктивності оцінки ударів та можливості застосування її тільки для однієї конкретної команди.