

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Шиндряєв С. С., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

Анотація. У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики удосконалення фізичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки з використанням інноваційних фітнес-технологій.

Футбол – це вид спорту, що характеризується ситуативними, нестандартними рухами, має високу динамічність та швидко-силову спрямованість. Суттєвим фактором успішної професійної діяльності футбольних команд є високий рівень фізичного, психологічного та функціонального стану футболістів. В свою чергу рівень фізичної підготовки визначається розвитком основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, координації і гнучкості. Розвиток фізичних якостей відбувається протягом усіх етапів професійного зростання футболістів, але особливого значення набуває на етапі попередньої базової підготовки.

Проблема підвищення рівня фізичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки пов'язана з пошуком нових підходів, що забезпечують ефективність тренувального процесу з використанням сучасних засобів тренування та методів їх практичної реалізації, особливо інноваційних фітнес-технологій.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження наступних науковців: Булатової М., Іващенко Л., Кокаревої С., Кокарева Б., Лісенчука Г., Сіренка П., Чижика В., свідчить про існування різноманітних підходів щодо вдосконалення змісту та структури програм фізичної підготовки футболістів, за рахунок використання аеробіки, степ-аеробіки, кроссфіту, стретчингу, бодібілдингу тощо.

Водночас сучасні вимоги до фізичної підготовки футболістів потребують подальшого її вдосконалення, зокрема комплексного застосування інноваційних фітнес-технологій, що сприятиме підвищенню цілісності та ефективності навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

Отже виникає потреба в розробці методики фізичної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, а використання інноваційних фітнес-технологій в процесі фізичної та функціональної підготовки футболістів, дозволять вивести їх показники на новий, більш якісний рівень і тим самим сприяти високому результату змагальної діяльності.

Для підвищення фізичної підготовленості футболістів у тренувальний процес включалися наступні інноваційні технології, що представлені у

комплексі підготовчого періоду річного макроциклу і включає 4 тиждєві мікроцикли підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, що зображено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Методика підвищення фізичної підготовленості футболістів з використанням інноваційних фітнес-технологій

День мікроциклу	Основний зміст і спрямованість тренувальних занять	Величина навантаження
Втягувальний мікроцикл		
1	Фітбол. Робота аеробного характеру	Середнє
2	Степ+ Стретчінг. Робота аеробного характеру	Велике
3	Кросфіт (Комплекс 1)Робота силового характеру	Велике
4	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
5	TRX. Робота силового характеру	Велике
6	Роупскіпінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	
Базовий мікроцикл		
1	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Велике
2	Фітбол. Підвищення аеробних можливостей	Середнє
3	Кросфіт + Стретчінг (Комплекс 2)Робота силового характеру	Велике
4	Роупскіпінг. Робота аеробного характеру	Середнє
5	TRX. Робота силового характеру	Велике
6	Степ+ Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	
Ударний мікроцикл		
1	Роупскіпінг + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
2	Фітбол. Підвищення аеробних можливостей	Середнє
3	Кросфіт + Стретчінг (Комплекс 3)Робота силового характеру	Велике
4	Степ+ Стретчінг. Робота аеробного характеру	Велике
5	TRX + Стретчінг. Робота силового характеру	Велике

6	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	
Підвідний мікроцикл		
1	TRX + Стретчінг. Робота силового характеру	Велике
2	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
3	Кросфіт + Стретчінг (Комплекс 4)Робота силового характеру	Велике
4	Фітбол. Робота аеробного характеру	Середнє
5	Аеробіка + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
6	Роупскіпінг + Стретчінг. Робота аеробного характеру	Середнє
7	Активний відпочинок	

Для реалізації даної методики нами було використано комплекси вправ відповідно до впровадження інноваційних фітнес-технологій. У вступній частині нами використовувалися наступні види фітнес технологій: аеробіка, степ та роупскіпінг. В основній частині тренування, в залежності від спрямування тренування, ми застосовували фітнес-технології: TRX, кросфіт, фітбол. У заключній частині тренування використовували стретчінг.

Для досягнення мети експерименту, експериментальна група працювала за даною програмою, а контрольна група продовжувала працювати за традиційною програмою. Для перевірки ефективності розробленої програми на початку і наприкінці експерименту контрольна і експериментальна групи проходили контрольні тестування з п'яти тестів на визначення розвитку основних фізичних якостей.

- Човниковий біг (3×10 м.) - швидкісно-силові якості;
- Жонгливання - координація;
- Стрибок у довжину з місця – вибухова сила ніг;
- Біг на 30 метрів з веденням м'яча - швидкість;
- Нахил тулубу вперед із положення сидячи - гнучкість.

Для підрахунку результатів експериментальної та контрольної груп використовувалися середні показники тестування груп, що склалися з 10 осіб кожна. Результати тестування підраховувалися у двох спробах, обранням найкращого результату.

Приріст результатів експериментальної та контрольної групи у виконанні усіх контрольних тестів зображено на рис 1.

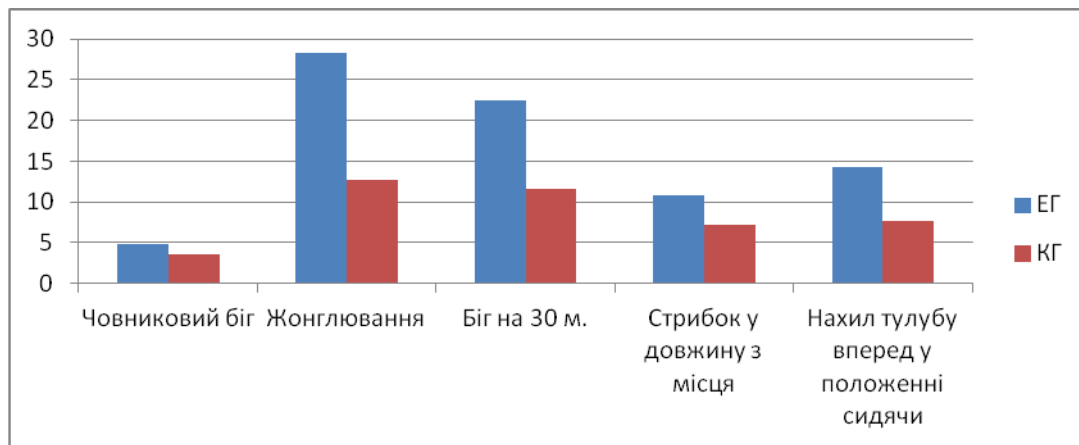


Рис 1. Приріст результатів експериментальної та контрольної групи у виконанні усіх контрольних тестів.

Отже, на гістограмі наочно продемонстровано результати контрольних тестів, що підтверджують збільшення за усіма показниками результатів експериментальної групи порівняно з контрольною. На основі цих даних експерименту ми можемо стверджувати, що методика підвищення фізичної підготовленості футболістів при використанні інноваційних фітнес технологій є ефективною, що підтверджують результати контрольних тестів.

Література:

1. Кокарева С. М. Розвиток рухових якостей спортсменок у ігрових видах спорту засобами базової та степ-аеробіки. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2016» : у 4 т. / Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. Т.4. С. 90 – 92.

2. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття ступеня докт. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». К., 2004. 400 с.

3. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.

4. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Br J Sports Med. 2004. P. 191 – 196.