

для збереження фізичного здоров'я та джерелом гарного настрою. А це основа формування позитивних особистісних якостей, що лежать в основі моральності.

Фізичне навантаження відразу після їжі не приносить користі, крім шкоди.

Численні дослідження показують, що вранці силові здібності людини знижуються на 10-15%, з поступовим підвищенням їх до вечора і найбільшою величиною в другій половині дня. Розвиток сили має місце не тільки при помірному навантаженні, але і при великих навантаженнях, якщо вони повторюються з оптимальними інтервалами відпочинку.

Література

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренности, таланты. – К.: Вежа, 1997
2. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: (Монографія) / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
3. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини. / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. – Донецьк: ДОНДУ, 2003. – 436
4. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник (за редакцією В.Г. Ареф'єва). – К., 2016. – 176 с.

Reference

- 1.Hoffman L.R., Stein R.T. The hierarchical model of problem – solving groups// Small groups and social interaction. V.2. London, 1983.
- 2.Lazarus R.S. Progress in a cognitive motivational relational theory of emotion // Amer. Psychol. 1991.V.46.P 819 – 837.
- 3.Phares E.J. Locus of control in personality. Morristown, 1976.

Шестерова Л.Є.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Крайник Я.Б.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЗМІНА РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

В ході проведеного дослідження встановлено достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. В ході дослідження спостерігалось достовірне покращення результатів у бігу на дистанції 15 м з високого старту на 0,13 с, що склало 4,2 %. У бігу на 30 м з високого старту зафіксовано достовірне покращення результатів на 0,60 с, що склало 10,2 %. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,78 с, що склало 11,3 %. В ході дослідження встановлено достовірне покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м на 0,77 с, що склало 7,2 %. Отримані результати свідчать про раціональне використання засобів спеціальної фізичної підготовленості у тренувальному процесі юних футболістів.

Ключові слова: футбол, спеціальна фізична підготовленість, юні спортсмени.

Шестерова Л. Е., Крайник Я. Б. Динамика показателей специальной физической подготовленности юных футболистов. В ходе проведенного исследования установлено достоверное улучшение показателей специальной физической подготовленности юных футболистов. В ходе исследования наблюдалось достоверное улучшение результатов в беге на дистанции 15 м с высокого старта на 0,13 с, что составило 4,2 %. В беге на 30 м с высокого старта зафиксировано достоверное улучшение результатов на 0,60 с, что составило 10,2 %. В беге на 30 м с мячом установлено улучшение результатов на 0,78 с, что составило 11,3 %. В ходе исследования установлено достоверное улучшение результатов в човничном беге на 4×9 м на 0,77 с, что составило 7,2 %. Полученные результаты свидетельствуют о рациональном использовании средств специальной физической подготовленности в тренировочном процессе юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, специальная физическая подготовленность, юные спортсмены.

Shesterova L., Krajnik Y. Dynamics of parameters of special physical fitness of young football players. In the course of the study, a significant improvement in the indicators of the special physical fitness of young football players was established. In the training process of young players, a systematic approach was taken to use the training equipment. For the development of the speed of motions, a competitive method was used, as well as exercises for the development of the speed of movements. The speed of movements (separate motion) was partially developed by means of power and speed-force exercises, various kinds of throwing, jumping, sprinting running exercises. The football players performed exercises on flexibility not only at the training, but also in their free time. Considerable attention was paid to the development of general endurance. This was achieved by runs of 5-7 minutes, alternating running in a uniform and variable pace. Also, work was carried out to increase the special running endurance, the experiment included the run of long segments with a gradual increase in speed.

During the study, there was a significant improvement in the results in running at a distance of 15 meters from a high start at 0,13 seconds, which was 4,2 %. In the 30m run from a high start, a significant improvement in results was recorded at 0,60 s, which amounted to 10,2 %. In the 30 m race with the ball, an improvement of 0,78 s was found, which amounted to 11,3 %. The study found a significant improvement in the results of midnight jogging at 4 × 9 m by 0,77 s, which was 7,2 %. The obtained results testify to the rational use of the means of special physical fitness in the training process of young football players.

Keywords: football, special physical fitness, young athletes.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може бути забезпечено тільки за умов чіткого наукового обґрунтування як системи в цілому, так і її окремих компонентів [10]. Високі показники фізичної підготовленості служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [3].

Сучасний юнацький футбол розвивається шляхом підвищення вимог до усіх сторін підготовленості юних футболістів [7]. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами. Фізична підготовленість футболістів є одним із важливих факторів, від якого залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій [6; 8]. Від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями [4].

На сучасному етапі проблемами підготовки футболістів займалися О.В. Байрачний [1], Г.А. Лисенчук [5], В.М. Степаненко [9], О.О. Шамардін [11] та інші, але значна увага дослідників приділялася спортсменам високої кваліфікації, в той час, як зазначає В. Волков [2], дитячо-юнацький футбол залишається без належного науково-методичного супроводу.

Мета статті (постановка завдань). проаналізувати динаміку рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. **Об'єкти і методи.** Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної обробки даних. В дослідженні брали участь юнаки віком 12-13 років футбольного клубу «Фенікс» м. Харкова (n=11).

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів визначався за результатами в наступних тестах: біг на дистанціях 15 м зі старту, 30 м зі старту, 30 м з м'ячем, човниковий біг 4×9 м. В процесі дослідження проведено тестування 11 юних футболістів. Були використані результати чотирьох обстежень підготовленості юних футболістів, проведених в період з серпня по грудень 2018 року.

Для визначення початкового рівня спеціальної фізичної підготовленості в серпні 2018 року було проведено первинне та у жовтні, листопаді та грудні 2018 року повторні тестування юних футболістів, результати яких представлені в таблиці 1.

В тренувальному процесі юних футболістів був задіяний системний підхід використання тренувальних засобів. Для розвитку швидкості рухів використовувався змагальний метод, а також вправи на розвиток швидкості рухів. Швидкість рухів (окремого руху) частково розвивалася за допомогою силових і швидкісно-силових вправ, різного роду метань, стрибків, спринтерських бігових вправ. Для розвитку швидкості рухової реакції і швидкості рухів під час переміщення спортсмени виконували різні завдання у відповідь на зорові або слухові сигнали. Вправи ефективні для розвитку швидкості в тому випадку, якщо бігун робить в одиницю часу більше кроків, ніж при максимально швидкому бігу. Футболісти виконували вправи на гнучкість не тільки на заняттях, але і у вільний час. Особливу увагу приділяли розтягування м'язів задньої поверхні стегон (нахили вперед з прямими ногами - сидячи, стоячи), розтягування м'язів і м'язів передньої поверхні стегон.

Значна увага на заняттях приділялася розвитку загальної витривалості. Це досягалося невеликими пробіжками у 5-7 хвилин, чергуванням бігу в рівномірному і змінному темпі. Також проводилася робота з підвищення спеціальної бігової витривалості, в заняття включалися пробігання довгих відрізків з поступовим збільшенням швидкості. Вправи для розвитку сили виконувалися якомога швидше. Для поліпшення рівня швидкісних здібностей, футболісти робили вправи з невеликими обтяженнями швидко, поступово збільшуючи кількість повторень.

Таблиця 1

Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів

Контрольні тести Період тестування	15 м з високого старту, с $\bar{X} \pm \sigma$	30 м з високого старту, с $\bar{X} \pm \sigma$	30 м з м'ячем, с $\bar{X} \pm \sigma$	Човниковий біг 4×9 м, с $\bar{X} \pm \sigma$
Серпень	3,07±0,11	5,90±0,28	6,93±0,53	10,63±0,33
Жовтень	3,12±0,15	5,70±0,28	6,53±0,45	10,62±0,49
t	-0,75	1,71	1,87	0,05
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Листопад	2,94±0,15	5,29±0,30	6,35±0,37	10,11±0,40
t	2,34	5,01	2,98	3,29
p	<0,05	<0,001	<0,05	<0,05
Грудень	2,94±0,175	5,30±0,33	6,15±0,32	9,86±0,49
t	2,14	4,61	4,18	4,32
p	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001

Проведений порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів в підготовчих періодах тренування виявив, що на початку підготовчого періоду показники у бігу на дистанції 15 м з високого старту трохи знизилися на 0,05 с, що склало 1,6 %. Отримані результати, на нашу думку, можна пояснити тим, що на початку річного циклу підготовки тренування спрямовано на розвиток загальної фізичної підготовленості, тому показники стартової швидкості, на наш погляд, мали тенденцію до зниження. В ході подальшого дослідження встановлено поступове покращення

результатів у бігу на дистанції 15 м з високого старту. Так, показники стартової швидкості у листопаді та грудні покращилися по відношенню до результатів у серпні на 0,13 с, що склало 4,2 %.

В бігу на 30 м з високого старту зафіксовано покращення результатів на 0,20 с, що склало 3,4 %, однак це не носило достовірного характеру. Встановлено, що у листопаді результати у бігу на 30 м достовірно покращилися на 0,61 с, що склало 10,3 %. А у грудні покращення цього показника становило 0,60 с, що склало 10,2 %. На наш погляд, тенденція вдосконалення показників швидкісної підготовленості футболістів може бути обумовлена зростанням загального рівня спеціальної фізичної та технічної майстерності спортсменів. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,40 с, що склало 5,8 %, однак це не носило достовірного характеру. Встановлено, що у листопаді результати у бігу на 30 м з м'ячем достовірно покращилися на 0,58 с, що склало 8,4 %. А у грудні покращення цього показника становило 0,78 с, що склало 11,3 %.

Проведений порівняльний аналіз показників у човниковому бігу на 4×9 м в підготовчих періодах тренування виявив, що на початку підготовчого періоду досліджувані показники залишилися на рівні початкових результатів. Стабілізацію показників швидкості, на наш погляд, можна пояснити тим, що на початку річного циклу підготовки тренування було спрямоване на розвиток загальної фізичної підготовленості.

В ході подальшого дослідження встановлено поступове покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м. Так, показники у листопаді достовірно покращилися на 0,52 с, що склало 4,9 %. А у грудні покращення цього показника становило 0,77 с, що склало 7,2 %.

Результати досліджень свідчать про ефективність тренувального процесу, спрямованого на одночасний розвиток швидкості, сили, швидкісної витривалості, при переважному розвитку швидкості. При цьому наголошується, що застосування вправ на швидкість у футболі впливає на розвиток аеробних можливостей, що призводить до поліпшення швидкісної витривалості. Крім цього, застосування циклічних вправ максимальної інтенсивності сприяє розвитку силових якостей у футболістів.

Отримані результати свідчать про раціональне використання тренувальних засобів, де швидкісна підготовка органічно і грамотно вписана в загальний тренувальний процес.

Висновки. В ході проведеного дослідження спостерігалось достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів ($p < 0,05$). Так, показники у бігу на дистанції 15 м з високого старту достовірно покращилися на 0,13 с, що склало 4,2 %. В бігу на 30 м з високого старту зафіксовано покращення результатів на 0,60 с, що склало 10,2 %. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,78 с, що склало 11,3 %. Встановлено достовірне покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м на 0,77 с, що склало 7,2 %. Отримані результати свідчать про раціональне використання засобів спеціальної фізичної підготовленості у тренувальному процесі юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні спеціальної витривалості юних футболістів.

Література

1. Байрачний О. В. Психологічні показники у визначенні спортивного амплуа футболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 20 с.
2. Волков В. Вікові особливості розвитку фізичних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. Вип. 10 (51). – С. 12–15.
3. Іванова Т. П. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 87–93.
4. Крайник Я. Б. Динаміка показників швидкісної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2018. – С. 157–161.
5. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 21–23.
6. Островський В. В., Грибан Г. П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування // Студентська спортивна наука : електрон. версія журн. 2014. – № 4. – С. 111–113. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12561>.
7. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чернобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 54–60.
8. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2015. – № 2 (30). – С. 160–164.
9. Степаненко В. М. Морфофункціональна та психофізіологічна обумовленість ефективності захисних дій юних футболістів 11-15 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2007. – 23 с.
10. Тянь Тенцзюнь. Функціональна підготовка юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
11. Шамардин О. О. Дифференцированное применение эргогенических средств в функциональной подготовке юных футболистов разных игровых амплуа // Ученые записки университета Лесгафта : электр. версия журн. – 2009. – № 1 (47). – С. 104–112. – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannoe-primenenie-ergogicheskikh>

sredstv-v-funktsionalnoy-podgotovke-yunyh-futbolistov-raznyh-igrovyyh-amplua

Reference

1. Bairachniy O.V. (2009), Psychological parameters in definition of sports roles of football players (Unpublished candidate dissertation). National University of Physical Training and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
2. Volkov V. (2014), "Age peculiarities of the development of physical abilities of young players at different stages of long-term athletic development", Science Chronicle NPU im. M.P. Dragomanov, Vol. 10 (51), pp. 12–15.
3. Ivanova, T. P. (2010), "Research of the special physical preparation of qualified runners on middle distance", Young Sports Science of Ukraine, Vol. 1, pp. 87–93.
4. Krajnik Y. B. (2018), "Dynamics of indicators of high-speed training of young footballers under the influence of athletics exercises", Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu, pp. 157–161.
5. Lisenchuk G., Popov O., Khomenko O. (2013), "The structure of physical training of football", Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, № 3, pp. 21–23.
6. Ostrovsky V.V., Griban G.P. (2014), "Physical training of football players at the initial stage of training", Studentska sportyvna nauka, № 4, pp. 111–113, available at: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/1256>.
7. Svystun Yu.D., Trach V.M., Chornobaj I.M., Shavel H.E. (2014), "Physical preparedness and functional status of young players in the competition period", Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, № 11, pp. 54–60.
8. Sobko S., Voropay S., Sobko N., Gavrishko S. (2015), "The Dynamics of Indices of the General Physical Preparedness of Young Football Players at the Stage of Basic Preparation", Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi, № 2 (30), pp. 160–164.
9. Stepanenko V.M. (2007) Morpho-functional and psycho-physiological conditionality of effectiveness of protective actions of young football-players 11-15 years old (Unpublished candidate dissertation). National University of Physical Training and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
10. Tian Teng Jun. (2010) Functional training of young football players of different types of playing at the stage of specialized basic training (Unpublished candidate dissertation). Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports [in Ukrainian].
11. Shamardin O.O. (2009), "Differentiated application of ergogenic means in functional training of young football players of different game roles", Uchenye zapiski Lesgafta University, № 1 (47), pp. 104–112, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannoe-primenenie-ergogenicheskikh-sredstv-v-funktsionalnoy-podgotovke-yunyh-futbolistov-raznyh-igrovyyh-amplua>.

Шижкіна О.М.

старший викладач

Дніпровський державний технічний університет

Бейгул І.О.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент

Дніпровський державний технічний університет

АНАЛІЗ МЕТОДИК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК З УРАХУВАННЯМ ФАЗ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Мета: проаналізувати методики спортивно-оздоровчого тренування жінок з урахуванням фаз біологічного циклу. Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Результати: розглянуто, що безпосередньо в дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються напруженням, різкими рухами. Показано, що постменструальна і постовуляторна фази характеризуються оптимальними функціональними можливостями і є найбільш сприятливими для виконання значних за об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень широкої спрямованості. Висновок: до теперішнього часу накопичено досить відомостей про фізіологічні механізми протікання у жінок оваріально-менструальних циклів. Фізіологи і фахівці в галузі спорту і оздоровчого тренування єдині в думці, що у практично здорових жінок молодого віку спостерігається природна біологічна циклічність функцій організму, обумовлена зміною гормонального фону.

Ключові слова: жінки, біологічний цикл, здоров'я, оздоровче тренування, методики занять.

Шижкіна Е.Н., Бейгул И.О.. Анализ методик спортивно-оздоровительных тренировок женщин с учетом фаз биологического цикла. Цель: проанализировать методики спортивно-оздоровительной тренировки женщин с учетом фаз биологического цикла. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы. Результаты: рассмотрено, что непосредственно в дни менструации не рекомендуется выполнять силовые упражнения, которые сопровождаются напряжением, резкими движениями. Показано, что постменструальная и постовуляторная фазы характеризуются оптимальными функциональными возможностями и являются наиболее благоприятными для выполнения значительных по объему и интенсивности физических нагрузок широкой направленности. Вывод: к настоящему времени накоплено достаточно сведений о физиологических механизмах протекания у женщин оваріально-менструальных циклов. Физиологи и специалисты в области спорта и оздоровительной тренировки едины во мнении, что у практически здоровых женщин молодого возраста наблюдается