

України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 10. Т. 1. Л. : [б. в.], 2006. С. 15 – 20.

5. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо-функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. №1. С. 56 – 58.

6. Язловецький В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. К. : Здоров'я, 1987. 136 с.

7. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2011. 40 с.

References

1. Kashuba, V.A., Bondar, E.M. (2010). Correction of posture disorders in preschool children in the process of physical education. Theory and methods of physical education and sports. №2. with. 75 - 78.

2. Kozibroda, L.V. (2005). Organizational and methodological aspects of physical education of preschool children with disabilities: dis. ... Cand. Sciences in Phys. out and sports. L. 179 p.

3. Korostelev, N.B. (1986). Raising a Healthy Schoolboy: A Handbook for Children. M. : Enlightenment. 176 p.

4. Brewer, A. (2006). The relationship between physical condition and mental development of older preschoolers. Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of phys. cult. and sports. Vip. 10. Т. 1. Л.: [б. в.]. С. 15 - 20.

5. Polishchuk, B. (2007). Correlation analysis of the relationship between indicators of motor readiness, morpho-functional state and mental abilities of children 5 and 6 years of age. Sports Bulletin of the Dnieper. №1. Pp. 56 - 58.

6. Yazlovetsky, V.S. (1987). Physical education of adolescents with impaired health. К.: Здоров'я. 136 с.

7. Yakhno, E.G. (2011). Complex development of physical and moral qualities of children of senior preschool age in the course of physical education: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports. К. 40 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).06

УДК: 796.332.015.1406

Балан Б. А.

ст. викладач кафедри футболу

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД У ФУТБОЛІ

На сучасному етапі розвитку футболу виконано значну кількість досліджень з вивчення рухової діяльності футболістів в умовах змагань, в результаті яких отримані дані про характер і обсяг дій гравців як з м'ячем, так і без нього. В статті розглянуті характерні особливості побудови тренувальних мікроциклів у змагальному періоді при підготовці студентських команд у футболі. Досліджено динаміку спеціальної працездатності і функціонального стану футболістів НУФВСУ в змагальному періоді підготовки. Визначено, що при побудові раціональних варіантів змагальних мікроциклів різної тривалості необхідно виходити з диференційованого підходу, який передбачає різну структуру мікроциклів для підготовки нападників, півзахисників і захисників. Доведено необхідність враховування тривалості відновлення найбільш значущих показників спеціальної працездатності і функціонального стану у гравців різного амплуа.

Ключові слова: футбол, ігрове амплуа, студентські команди, підготовка до змагань, змагальні мікроцикли.

Balan Bogdan. Features of construction of training microcycles in the competitive period at preparation of student's teams in football. *As the results of this study show, the activity of football players is mostly dynamic, where periods of significant work alternate with periods of relative relaxation. Functional training of football players of student teams should be considered as an important element of a comprehensive approach to improving the sports and technical skills of players. In this regard, the control system for special physical training can be considered as one of the components of management technology for training football teams of student teams, and its further improvement should be associated with in-depth study of biological patterns of human age and features of adaptive changes in specific conditions training and competitive loads.*

At the present stage of football development, a significant amount of research has been performed to study the motor activity of football players in the conditions of competitions, as a result of which data on the nature and scope of players' actions with and without the ball were obtained. The article considers the characteristic features of the construction of training microcycles in the competitive period in the preparation of student teams in football. The dynamics of special working capacity and functional state of NUFVSU football players in the competitive period of training is investigated. It is determined that in the construction of rational variants of competitive microcycles of different duration it is necessary to proceed from a differentiated approach, which provides a different structure of microcycles for the training of attackers, midfielders and defenders. The need to take into account the duration of recovery of the most significant indicators of special performance and functional status of players of different roles has been proved.

Based on the study and identified patterns of changes in individual indicators of special performance of football players of the NUFVSU team after competitive loads, depending on their game role, models of competitive microcycles of different duration were developed: short (3 days); medium (5 days); optimal (7 days).

Keywords: football, game role, student teams, preparation for competitions, competitive microcycles.

Постановка проблеми. Ріст популярності футболу на сучасному етапі розвитку вирішальною мірою залежить від подальшого зростання його видовищності за рахунок вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, підвищення результативності в матчах, збільшення швидкості переміщення гравців, оригінальності тих чи інших тактичних

рішень [10]. Все це обумовлює необхідність подальшого вдосконалення важливих складових спортивної майстерності футболістів [2].

Відповідно до думки фахівців [4, 9], висока ефективність вдосконалення всього різноманіття рухових якостей і здібностей футболістів пов'язана з рядом особливостей: високою тривалістю змагального періоду і великою питомою вагою коротких 2-4 денних межігрових циклів.

Аналіз літературних джерел показує, що основними завданнями змагального періоду є збереження і подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і можливо більш повне використання його в змаганнях. Однак в даний час підведення спортсменів до календарних ігор чемпіонату серед студентських команд у футболі багато в чому ще стихійний процес, який базується на досвіді та інтуїції тренера і самого гравця.

Раціональне планування тренувального процесу в змагальному періоді підготовки футболістів студентських команд є одним з найважливіших факторів підвищення рівня їх підготовленості. Необхідність цього впливає з самої сутності розвитку студентського футболу на сучасному етапі. Разом з тим, наукові дослідження цього питання потребують всебічного аналізу і вдосконалення.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР НУФВСУ на 2021-2025 р.р. по темі 2.21 «Побудова раціональної системи підготовки у футболі»

Мета дослідження: удосконалення побудови тренувальних мікроциклів в змагальному періоді підготовки студентських команд у футболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, що вивчаємо; педагогічне спостереження; статистичної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз теоретико-методичних і наукових робіт [5, 10], присвячених вивченню змагальної діяльності футболістів показав, що в цьому напрямку проведено значну кількість досліджень. В ході оцінки ефективності змагальної діяльності футболістів акцентована увага фахівцями приділяється характеристиці індивідуальних і командних техніко-тактичних дій спортсменів [11]. Підставою для цього є обґрунтована думка про те, що розглянуті дії визначають результативність ігрової діяльності окремих гравців і команди в цілому.

В даний час, згідно з даними спеціальної літератури [7, 9], є підстави умовно виділити два основні підходи до диференційованої оцінки ефективності змагальної діяльності футболістів. Слід зазначити, що виділені підходи не мають істотних відмінностей, оскільки перший відрізняється від другого обсягом і різноманітністю одержуваної інформації.

Відповідно до першого підходу в змаганнях оцінюється кількість і точність виконання наступних дій з м'ячем: передачі м'яча (короткі, середні, тому і поперек, короткі і середні вперед), ведення, обведення, відбір, перехоплення, зупинка, гра головою, удари по воротах ногою і головою, тощо.

Відмінна особливість другого підходу зводиться до того, що авторами [9] на основі класифікації пропонується враховувати пересування футболістів в грі.

Педагогічні спостереження за ігровою діяльністю спортсменів НУФВСУ проводилися під час чемпіонату м. Києва серед студентських команд з футболу. З метою діагностики рівня фізичної підготовленості випробовуваних використовувалися тести, які отримали наукове підтвердження в теорії і практиці даного виду спорту:

а) - час пробіжки відрізків 20 і 30 м з місця (стартова швидкість);

б) - час пробіжки відрізків 20 і 30 м з ходу (дистанційна швидкість).

Швидкісно-силові здібності визначалися за допомогою двох тестів:

в) - стрибок у довжину з місця (виконується п'ять стрибків послідовно один за іншим, з нетривалими інтервалами відпочинку між ними) - загальна дальність стрибків;

г) - стрибок у висоту з місця з помахом рук (вибухова сила);

д) - час пробіжки дистанції 400 м з максимальною інтенсивністю (швидкісна витривалість);

е) - час виконання спеціального тесту (пробігання з почерговим веденням м'яча по складній траєкторії десяти відрізків по 15 м і ударами по воротах в заданий квадрат) - спеціальна витривалість;

ж) - час подолання відрізка 20 м з обведенням чотирьох стійок (спеціальні координаційні здібності);

з) - удар у відліну половину воріт з відстані 10 м (спеціальні координаційні здібності).

Встановлені закономірності зміни функціонального стану футболістів НУФВСУ знайшли своє конкретне вираження в побудові різних варіантів межігрових циклів підготовки.

Змагальний період підготовки футболістів студентських команд характеризується високою напруженістю календаря змагань [1]. Встановлено, що загальна кількість найкоротших триденних змагальних мікроциклів є найбільшою і становить 47 + 0,31% в загальній кількості змагальних мікроциклів різної тривалості. Число п'ятиденних мікроциклів підготовки складає 14,5 + 0,16%, оптимальних семиденних циклів, виділено 29,6 + 1,12%.

Змагальне навантаження у футболі викликає істотне зниження спеціальної працездатності спортсменів незалежно від їх ігрового амплуа [2]. При цьому ігрове амплуа обумовлює глибину і характер цих відхилень у функціональному стані гравців [6].

У порівнянні з захисниками зниження спеціальної працездатності після гри істотніше за переважною більшістю показників у півзахисників і нападників.

Виконане змагальне навантаження характеризується виборчим впливом на окремі характеристики функціонального стану нападників і зачіпає насамперед показники, що свідчать про рівень прояву швидкісних здібностей, різних видів витривалості (швидкісна і спеціальна) і координаційних здібностей (в тестах на точність ударів), а також деякі характеристики з групи психофізіологічних показників.

Після змагального навантаження у гравців різного амплуа виявлені розбіжності у термінах і особливості перебігу відновлення.

Показники, що характеризують швидкісні здібності, відновлюються у нападників і півзахисників через 72-96 годин, в той час як у захисників в середньому на 24 години раніше, через 48-72.

Показники, що відображають рівень прояву швидко-силових здібностей, відновлюються у нападників і півзахисників через 48-72 години, у захисників - через 72-96.

Показники швидкісної і спеціальної витривалості у нападників і півзахисників відновлюються через 48-72 години, у захисників через 72 години.

Спеціальна працездатність нападників і півзахисників в тестах для оцінки координаційних здібностей відновлюється після гри через 48-72 години, у захисників через 48 годин. При цьому працездатність нападників і півзахисників в тестах, пов'язаних з веденням м'яча, відновлюється через 48 годин, а в тестах на точність ударів - через 48-72 години. У той час, як у захисників працездатність відновлюється в середньому через 48 годин і в одному і в іншому випадку.

Відновлення психофізіологічних показників у нападників і півзахисників відбувається через 24-72 години. Для захисників практично за всіма психофізіологічними показниками час відновлення в середньому становить 48 годин. Як у нападників, так і у півзахисників і захисників період відновлення показників, що характеризують різні види рухових реакцій, становить 48-72 години.

Висновок. При побудові раціональних варіантів змагальних мікроциклів різної тривалості необхідно виходити з диференційованого підходу, який передбачає різну структуру мікроциклів для підготовки нападників, півзахисників і захисників. Необхідно також враховувати тривалість відновлення найбільш значущих показників спеціальної працездатності і функціонального стану у гравців різного амплуа.

На основі вивчення та виявлених закономірностей зміни окремих показників спеціальної працездатності у футболістів команди НУФВСУ після змагальних навантажень в залежності від їх ігрового амплуа були розроблені моделі змагальних мікроциклів різної тривалості: короткі (3-х денні); середні (5-ти денні); оптимальні (7-ми денні).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення управління підготовкою футболістів студентських команд у взаємообумовленості з оптимізацією технології планування та контролю змагальних навантажень.

Література

1. Балан Б., Лунін Г. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С.13–16.
2. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг. Київ. 5-8 жовтня 2010 р.* С.178.
3. Без'язичний Б., Сірий О. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні – футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1999. № 20 С.14–15.
4. Максименко І. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография. *Луганск : Знание, 2009. 258 с.*
5. Ніколаєнко В., Балан Б. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 45–49.
6. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки*. Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.
7. Кириєнко Н., Попов В. Системный подход к разработке информационно-моделирующего комплекса оценки функционального состояния спортсмена. *Наука в олимпийском спорте. Киев. 2000. Спец выпуск. С.28–32.*
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. *Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.*
9. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. – 3-тє вид., перероб. і допов. *Київ : Олімп. л-ра, 2014. 304 с.*
10. Тюленков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. *Москва : Физ. культура, 2007. 352с.*
11. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. та ін. Київ : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
12. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). *Киев : Олимп. л-ра, 2011. 360 с.*

Reference

1. Balan B.A., Lunin G.V. (2012), Peculiarities of preparation of student national football teams for short-term competitions / B.A. Balan, G.V. Lunin // *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, no. 1, pp. 13-16.
2. Bayrachnuy O.V. (2010), Prospects and problems of preparation of young footballers / O.V. Bayrachnuy // XIV International scientific congress "Olympic sport and sport for all". Theses of lectures. - Kyiv, October 5-8, pp. 178.
3. Bezyazychny B.I., Siryi O.V. (1999), Research of features of competitive activity in mini-football / B.I. Bezyazychny, O.V. Siryi // *Pedagogy, psychology and methods of biological problems of physical education and sports*; 36. *Nauk, etc. / Edited by Ermakova SS - Kharkiv; XXIII, no.20, pp. 14 - 15.*
4. Maksymenko I. G. (2009), Competition and training activity of footballers : monograph / I. G. Maksymenko // *Luhansk: Knowledge, 258 p.*
5. Nikolaenko V.V., Balan B.A. (2012), Analysis of playing activity of footballers in the leading commands of Europe / V.V. Nikolaenko, B.A. Balan // *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of P.E and sport*, no. 10, pp. 45-49.

6. Nikolaenko V.V. (2014), Technology of increase of tactics of technician mastery on the stages of long-term preparation of footballers / V.V. Nikolaenko // the Youth scientific announcer (P.E and sport), Lutsk: no. 13, pp. 59-63.
7. Kirienko N., Popov V. (2000), A systematic approach to the development of an information-modeling complex for assessing the functional state of an athlete / N. Kirienko, V. Popov // Science in Olympic sports. Special issue, pp. 28-32.
8. Platonov V.N. (2013), Division into periods of the sport training. General theory and her practical application / V.N. Platonov, K.: Olympus. lit, 624 p.
9. Solomonko V.V., Lisenchuk G.A., Solomonko O.V. (2014), "Football. Pidruchnik for students VNZ FV and S." Olimpiyska literature, 304 p.
10. Tyulenkov S. Yu. (2007), Theoretical and methodological approaches to the management system for training highly qualified football players: monograph, Phys. culture, 352 p.
11. Nikolayenko V.V., Avramenko V.G., Goncharenko V.I. (2003), Football: advanced program for child-youth sports school, special child-youth school olympian reserve school sports training, Science.-method. FFU committee, 106 p.
12. Shunkaruk O.A. (2011), Selection of sportsmen and orientation of their preparation in the process of long-term perfection (on material of olympic types of sport) / O. A. Shunkaruk, K. : Olympus lit, 360 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).07
УДК796.035

Волошко Л. Б.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю "Інваспорт", м. Київ
Бойко Г. М.
доктор педагогічних наук, професор,
Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

У статті розкрито особливості сучасної класифікації спортсменів з порушеннями інтелектуального розвитку, запропоновану Міжнародною федерацією спортсменів з інтелектуальними порушеннями Virtus. Охарактеризовано специфіку маршруту відбору спортсменів з порушеннями інтелекту, синдромом Дауна, аутистичними розладами до трьох класифікаційних груп Virtus II1, II2, III3. Виокремлено особливості класифікаційних вимог до спортсменів із синдромом Дауна, що можуть бути віднесені до класифікаційної групи II2 шляхом оцінювання за допомогою нового скринінгового інструменту – тесту Functional assessment screening tool (FAST) та підтвердження значних додаткових функціональних порушень відповідними медичними доказами. Визначено класифікаційні вимоги до спортсменів з розладами аутистичного спектру, які входять в пробну групу III3. Оновлення класифікаційних вимог Virtus для спортсменів з порушеннями інтелектуального розвитку, включення додаткового інструменту скринінгової оцінки FAST для II2 сприяє розвитку більш точної, надійної, сфокусованої на принципах рівності та справедливості класифікаційної системи. Оновлені правила класифікації спортсменів з порушеннями інтелектуального розвитку забезпечують неупереджені умови чесного суперництва на змаганнях за допомогою прозорого й справедливого класифікаційного процесу.

Ключові слова: класифікація, класифікаційна група, спортсмени з порушеннями інтелектуального розвитку, інтелектуальні порушення, синдром Дауна, аутизм, розлади аутистичного спектру.

Voloshko Larysa, Boyko Galina. Modern approaches to the classification of athletes with intellectual disabilities.

The analysis of program-normative documents of International Federation for sport for athletes with an intellectual impairment (Virtus) in 2021 allowed to determine the specific features of the classification of athletes with intellectual disabilities. The article describes the specifics of the route of selection of athletes with intellectual disabilities, Down syndrome, autistic disorders to the three classification groups Virtus II1, II2, III3. Classification group II1 is the primary group for the selection of athletes with intellectual disabilities, which is included in three sports in the Paralympic Games, where athletes compete in swimming, athletics, and table tennis. The peculiarities of classification requirements for athletes with Down syndrome, which can be classified in classification group II2 by assessment using a new screening tool – Functional assessment screening tool (FAST) and confirmation of significant additional functional disorders by relevant medical evidence were defined. As a result of the classification assessment of athletes with intellectual disabilities II1 there are three levels of eligibility: national (preliminary), international (primary), sports (special). The classification requirements for athletes with autism without intellectual disabilities, which are included in trial group III3, have been determined.

Classification is crucial for determining the right of athletes with intellectual disabilities to participate in sports. Classification performs two main functions: determining the suitability of athletes to participate in competitions and their grouping into classification groups II1, II2, III3. Updating the Virtus classification requirements for athletes with intellectual disabilities, the inclusion of an additional FAST screening assessment tool for II2 contributes to the development of a more accurate, reliable, focused on the principles of equality and fairness of the classification system. The new rules for the classification of athletes with intellectual disabilities provide unbiased conditions for fair competition environment through a transparent and fair classification process.

Keywords: classification, classification group, athletes with intellectual disabilities, intellectual impairments, Down syndrome, Autism, Autism Spectrum Disorder.