

6. В. п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками взятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 8-10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками.

Також учасники експерименту в процесі навчання та вдосконалення техніки станової тяги з певною періодизацією виконували вправи, що фіксувалися за допомогою відео реєстрації. Кожен учасник мав можливість покадрово прослідкувати власне виконання вправи (положення тазу, тулубу, стоп та ін.), а також порівняти із «ідеальною моделлю», тобто виконанням вправи спортсменами високої кваліфікації максимально наближених будовою тіла. Результати кожного тренування фіксувалися в щоденнику тренувань, аналіз якого давав можливість відслідковувати інтенсивність тренувань, приріст результатів, застій чи зниження, а також вчасно вносити корективи в тренувальний процес.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ. В результаті проведення експерименту ми отримали покращення показників вправи станової тяга у всіх учасників експерименту які беручи участь в змаганнях різного рівня підвищили свою спортивну майстерність. Покращились абсолютні показники виконання вправи, хоча цей показник оцінити важко оскільки він залежить від багатьох факторів: індивідуального стану атлета, етапу підготовки до змагань, травматизму тощо.

Із десяти атлетів, що брали участь в експерименті троє володіли технікою виконання станової тяги «сумо» та виконували її під час змагань. (спортсмени високої кваліфікації). Показники динамометрії на всіх етапах вправи цих спортсменів були вищими саме такою технікою. Четверо спортсменів покращили показники тяги «сумо» порівняно до тяги класичним способом, а також перейшли до вищезазначеної техніки як базової. Троє піддослідних продемонстрували відносно пропорційне зростання показників станової тяги, але стиль виконання «сумо», залишився для них непридатним.

На нашу думку потенціал стрейчингових вправ у процесі підготовки до змагань з пауерліфтингу достатньо не вичерпаний і є таким, що вимагає вивчення, особливо в контексті проведення змагань без екіпіровки яка нівелювала гнучкість спортсмена в процесі виконання вправ триборства. Нашою метою є продовжити дослідження на предмет взаємозв'язку гнучкості хребта і жиму штанги лежачи.

ВИСНОВКИ:

1. Між рівнем розвитку гнучкості нижніх кінцівок та хребта і якістю техніки виконання станової тяги «сумо» існує пряма залежність. Чим краще рухомість у суглобах тим вищі показники сили що прикладається спортсменом в становій тязі технікою «сумо»

2. В результаті застосованої методики результати станової динамометрії покращились у всіх учасників експерименту. Не всі спортсмени достатньо якісно оволоділи технікою виконання станової тяги «сумо», на нашу думку, через індивідуальні особливості розвитку певних груп м'язів, а також достатній рівень кваліфікації (III розряд).

3. Запропоновані вправи для розвитку гнучкості позитивно вплинули на показники рухомості в суглобах нижніх кінцівок і хребта, що у підсумку призвело до покращення результатів станової тяги як в класичному стилем так і «сумо».

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки, М.: Советский спорт, 2009, 328 с
2. Маглеваний А.В. Характеристика показателей скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации Маглеваний А.В., Шимечко И. М./ Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорт. Выпуск № 6 / 2012 – 115-118 С.
3. Магльований А. В. Силовая подготовка студентов та школярів: навч.-метод. посіб. / В. Д. Мартин, А. В. Магльований, П. П. Ревін [та ін.] ; М-во України у справах молоді та спорту, Львів. держ. ін-т фізичної культури. - Львів : Ліга-Прес, 2005. - 108 с.
4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту, К.: ДІА, 2011, 444 с.
5. Соломонко А.О. Застосування тренажерів у навчальному процесі з фізичного виховання. / А.О. Соломонко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2015. – Т. 2. – С. 275 – 281
6. <http://allaboutpowerlifting.com>
7. Dan Austin and Bryan Mann. Powerlifting. Paperback – April 12, 2012 – 250 p.
8. Mahlovanyu A.V. Features of lipoperoxide exchange at maximal physical loads. / AV. Mahlovanyu, OB. Kunynets, VP Khomyshyn // 7-th Lviv-Lublin conference of Experimental and Clinical Biochemistry Abstract book. Lviv, Ukraine – LNMU. 2013. P.101.
9. Swinton, Paul Alan. "A biomechanical investigation of contemporary powerlifting training practices and their potential application to athletic development."/ Swinton, Paul Alan // The Open Access Institutional Repository at Robert Gordon University. – 2013. – 275pp.
10. Zatsiorsky, V.M. Kinetics of human motion. Champaign, / Zatsiorsky, V.M // II: Human Kinetics. – 2002 – 145 pp.

Соломонко А.О., доц. Хомишин В.П., Длугош І.Б., Яблонська Е.М.
Львівський національний медичний університет
ім. Данила Галицького

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ЩОРІЧНИХ ТЕСТУВАНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

В даній статті проведено аналіз функціональних можливостей студентів та їх фізичного розвитку в світли впровадження щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ВНЗ. З метою збільшення мотивації та

зацікавленості молоді щодо вдосконалення власних фізичних якостей. Здійснений пошук та аналіз новітніх видів спорту та форм фізичної активності. Представлені результати застосування на заняттях з фізичного виховання експериментальних комплексів вправ, що притаманні та широко використовуються в кроссфіті.

Ключові слова: фізичні якості, кроссфіт, фізичний розвиток, фітнес, засоби фізичної підготовки.

Соломонко А.О., доц. Хомишин В.П., Длугош І.Б., Яблонская Є.М. Применение современных средств в процессе подготовки студентов к ежегодным тестированиям физической подготовленности.

В данной статье проведён анализ функциональных возможностей студентов и их физического развития в свете внедрения ежегодного оценивания физической подготовленности студентов ВУЗов. С целью повышения мотивации и заинтересованности молодежи к усовершенствованию собственных физических качеств совершён поиск и анализ новых видов спорта и форм физической активности. Представлены результаты применения на занятиях по физическому воспитанию экспериментальных комплексов упражнений которые характерны и широко применяются в кроссфите.

Ключевые слова: физические качества, кроссфит, физическое развитие, фитнес, способы физической подготовки.

Solomonko A.O., Khomyshyn V.P., Dlugosh I.B., Yablonska E.M. The use of modern means in the process of preparation of students to the annual testing of physical fitness.

One way to counteract the negative tendency of decrease in health, workability of people, and in particular of students is the introduction of an annual estimation of physical efficiency of students of Ukrainian universities.

During the study at the university most of young people do not pay the necessary attention to their physical training due to the large volume of training material which results in a decline of physical conditions, loss of the necessary level of development of physical qualities, regress of skills and deterioration of workability.

Obviously there is a need to find new modern facilities in order to ensure a full development of young people.

Common methods of physical training are not popular among students because they often require long and monotonous work (crosses, running, muscle-strengthening exercises etc.).

That is why we have turned our attention to the means which are not only available but are now popular among young people (pilates, yoga, cheerleading, martial arts and gymnastics, etc.). A relatively new type of fitness which is now turned into a separate sport, CrossFit, can be attributed to such means. This sport has acquired a special popularity in Ukrainian in recent years and attracts a constantly growing number of young people both among boys and girls. [8, 15]

The analysis of functional abilities and physical development of students has been carried out for students medical and jurisprudence during the study.

The results for the application of the experimental sets of exercises which are typical and are widely used in CrossFit during the lessons of physical education are presented. The comparative characteristic of students level has been realized for the experimental and control groups of both universities.

The article describes also the guidelines for the application and dosage of exercises that have been successfully applied and tested in the experimental groups. A higher level of physical properties has been observed as a result of their use in the experimental groups.

This set of exercises has been perceived positively by the students which has affected their motivation and raised a great interest due to its competitive activity.

Keywords: physical qualities, CrossFit, physical development, fitness, means of physical training.

Постановка проблеми. Одним із нововведень в освітянському процесі на шляху подолання зниження рівня здоров'я та працездатності населення і студентів зокрема є запровадження щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ВНЗ України. Під час навчання у ВНЗ, в переважній більшості, молода людина через великий обсяг навчального матеріалу не приділяє необхідної уваги фізичній підготовці, через що відбувається зниження фізичних кондицій. У підсумку за час навчання студенти втрачають належний рівень розвитку фізичних якостей і, як наслідок, відбувається зниження рівня вмінь та навичок, погіршується працездатність. Отже, проблема необхідності пошуку шляхів для уникнення вищезазначених недоліків та забезпечення повноцінного розвитку молоді людини, є актуальною. Загальноприйняті методи фізичної підготовки у багатьох студентів не викликають захоплення, оскільки вимагають тривалої та рутинної праці (кроси, силові та бігові вправи тощо). Саме тому, на нашу думку, слід звертати увагу на засоби, що не лише доступні, але й є популярними серед молоді (пілатес, йога, черлідінг, східні одноборстві або гімнастики тощо). Одним з таких засобів є відносно новий вид фітнесу, що переріс в окремий вид спорту – кроссфіт («CrossFit»). Цей вид спорту в останні роки набуває особливої популярності серед молоді [7].

CrossFit – тренувальна методика і змагальний вид спорту на основі компонування в рамках одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ .

Засновник CrossFit, Грег Глассман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму тренувань більше 20 років тому, а в 2001 році в Каліфорнії (США) відкрив свій перший зал для занять. Заняття з кроссфіту включають в себе елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового та інших видів спорту і т.д. [15]. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість та ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей. Можна впевнено стверджувати, що кроссфіт як новий напрямок фітнесу стає дуже популярним серед молоді і є системою загальної фізичної підготовки, що викликає

максимальну адаптаційну реакцію організму [6,8]. В багатьох країнах світу (Канада, Франція та ін.) кросфіт використовується як засіб фізичної підготовки в військових підрозділах, поліції або службах МНС. Отже, застосування кросфіту у закладах освіти сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота проводилась згідно з планом науково-дослідної роботи у сфері фізичного виховання і спорту на 2015-2016 за темою 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Мета. Вивчити вплив вправ та змагальних комплексів кросфіту на рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей студентів. Впровадження новітніх методик та урізноманітнення навчального процесу, підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

Матеріали та методи:

2. Аналіз та узагальнення.
3. Педагогічне спостереження та контрольні тестування.
4. Методи математичної статистики.

Дослідження тривало протягом 2015-2016 навчального року. У експерименті брали участь студенти Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького (ЛНМУ), стоматологічного факультету віком від 17 до 20 років та Львівського кооперативного коледжу економіки і права (ЛККЕІП), правознавчого відділення, аналогічної вікової групи, всього 64 особи. Учасники експерименту двох навчальних закладів були поділені на чотири рівно чисельні групи: дві контрольних та дві експериментальних. За умовою експерименту студенти із експериментальних груп частину заняття з фізичного виховання, а саме 10-15 хв, отримували навантаження у вигляді комплексу вправ, що використовуються у кросфіті. Заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою програмою. На початку та в кінці експерименту всі учасники пройшли тестування яке складалось з блоку тестів для оцінки функціональних можливостей (таблиця1).

Контрольні тести та заміри, що застосовувались в процесі експерименту:

1 - Кидок 2 кг набивного м'яча (медичного м'яча) сидячи. 2 - Кидок 2 кг набивного м'яча (медичного м'яча) стоячи (оцінка сили верхніх кінцівок). 3 - Човниковий біг 4 x 9 метрів. 4 - Стрибки через скакалку за 30 секунд (оцінка спритності). 5 - Стрибок в довжину з місця (сила нижніх кінцівок).

6 – Виконувався стрибок у висоту на спеціально облаштованому стенді (фіксувалась різниця між висотою витягнутої руки та точкою дотику рукою в стрибку). 7 - Тест Купера (тест на загальну фізичну підготовку людини). 8 - Біг 30 метрів (для оцінки швидкості). 9 - Гарвардський степ-тест (оцінка відновлювальних процесів після фізичного навантаження). 10 - Спірометрія (ЖЕЛ) метод вимірювання об'єму дихання.

Нами були підібрані та об'єднані в блоки шість комплексів вправ, що використовуються в змаганнях та тренувальній діяльності кросфіту. При підборі вправ та навантажень, ми враховували індивідуальні і вікові особливості, та рівень фізичної підготовки обстежуваних.

Вправи виконували в парах, кожного заняття використовувався інший комплекс вправ. Партнери підбиралися за приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості для підтримання конкуренції в процесі їх виконання. Змагальні комплекси були задіяні після чотирьох тренувань, на яких студенти ознайомилися із вправами та навчилися розподіляти сили.

Комплекси вправ, що були запропоновані студентам експериментальної групи:

Комплекс «А»:

I коло: 1-«Бурпі» (із вихідного положення лежачи на підлозі встати, стрибок із оплеском над головою), 2- Присідання, 3- «Віджимання» (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, повністю лягаючи на підлогу) всі вправи виконуються по 5 разів;

II коло: +1 повторення;

III коло: +1 повторення;V... X коло: +1 повторення і т.д.

На виконання одного кола дається одна хвилина, час, що залишається до завершення хвилини учасник використовує на відпочинок. Змагання припиняються при умові, якщо один із учасників перестає вкладатись в одну хвилину або відмовляється продовжувати змагання.

Комплекс «Б»

I коло: 1-«трастери» (присідання з грифом 20 кг із виштовхуванням над головою), 2- підтягування на перекладині (дозволяється спиратись гомілками на жердину гімнастичної стінки), 3- «бурпі». По 5 повторень. II –III...X коло і т.д. те ж саме.

Виконувати до відмови одного з учасників, складаючись в одне коло за одну хвилину.

Комплекс «С»:

1-стрибки через скакалку 100 разів, 2- згинання-розгинання рук в упорі лежачи 100 разів, 3-присідання на одній нозі, тримаючись рукою за жердину 50+50 разів, 4-піднімання тулуба в сід із положення лежачи, руки за головою 100 разів. Перемагає учасник, що виконає комплекс за менший проміжок часу.

Комплекс «D»:

I коло: 1- ривок гири 8 кілограм правою і лівою рукою 30 разів, 2- тяга гири 16 кг до підборіддя, 10-30 разів;

II коло: 25 разів ;

III коло 20 разів;

кожне наступне коло зменшується на 5 повторень. Перемагає учасник, що перший завершив виконання комплексу.

Комплекс «Е»:

I коло: 1-швунг поштовховий, 2-«тумбочка» (вистрибування на тумбу висотою 50 см). По 3 повторення;

II коло: по 6 повторень; так до сіми кіл +3 рази в кожному колі до 21повторення. Перемагає учасник, що виконає завдання за менший проміжок часу.

Комплекс «F»:

I коло: 1-станова тяга 20 кг (10 разів), 2- «тумбочка» (15 разів);
 II коло: 1-станова тяга 30 кг, (15 разів), 2- «тумбочка», (15 разів);
 III коло: 1-станова тяга 40 кг, (20 разів), 2- «тумбочка», (15 разів);
 IV коло: 1-станова тяга 50 кг, (5 разів), 2- «тумбочка», (7 разів);
 Перемагає учасник який швидше виконає комплекс.

Комплекс «G»:

I коло: 1-швунг жимовий (7разів), 2-«бурпі» (7 разів), 3- велотренажер 500 метрів зі швидкістю 20 км/год.;
 Виконувати вісім кіл. Перемагає учасник, що завершує першим.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі впровадження експериментальної програми нами застосовувались засоби страхування та належне екіпірування. Відслідковувалась реакція студентів на навантаження шляхом моніторингу частоти серцевих скорочень (ЧСС). Запропоновані нами вправи викликали зацікавленість та були позитивно сприйняті піддослідними.

Вплив запропонованої нами програми на показники рухових якостей та функціональний стан студентів ЛНМУ наведені в таблиці 1.

Таблиця – 1

Середні результати рівня розвитку фізичних якостей та функціональної діагностики учасників досліджень (n=64)

№	Вправи	Група	На початку експерименту		В кінці експерименту	
			ЛНМУ	ЛКК	ЛНМУ	ЛКК
1	Кидок набивного м'яча 2 кг (медичинболу) стоячи (м)	Контр.	9,5	8,7	9,7	9,1
		Експер.	9,1	9,2	10,6	10,8
2	Кидок набивного м'яча 2 кг (медичинболу) сидячи (м)	Контр.	7,8	7,2	7,5	7,4
		Експер.	7,5	7,5	8,1	8,2
3	Човниковий біг 4 x 9 (с)	Контр.	9,8	9,7	9,9	9,9
		Експер.	9,9	9,8	9,6	9,7
4	Стрибки через скакалку (к-ть за 30 с)	Контр.	65,7	67,2	67,8	68
		Експер.	65,5	65,9	71	74
5	Стрибок в довжину з місця (см)	Контр.	210	216	208	209
		Експер.	212	214	218	222
6	Стрибок у висоту (см)	Контр.	40,8	39,2	40,7	40,3
		Експер.	39,4	40	44,9	46,8
7	Тест Купера (м)	Контр.	2380	2340	2460	2410
		Експер.	2400	2370	2550	2600
8	Біг 30 м. (с)	Контр.	5,22	5,19	5,12	5,11
		Експер.	5,48	5,37	4,85	4,75
9	Гарвардський степ тест	Контр.	75,1	73,8	73,8	73,6
		Експер.	76,8	75,6	86,5	87,7
10	ЖЕЛ	Контр.	4,2	4,3	4,0	4,1
		Експер.	4,1	4,0	4,2	4,3

Із наведених даних видно, що в результаті застосування вправ кросфіту відбулись позитивні зміни в показниках як рухових якостей, так і функціональних можливостей організму у студентів експериментальних групи двох навчальних закладів. Особливо суттєві зміни в порівнянні із показниками контрольних групи відбулись в показниках сили, в показниках швидкості суттєвої різниці не виявлено. Показник спірометрії покращився в експериментальних групах, але суттєвої відмінності не спостерігається. За результатом проведення тесту Купера бачимо, що витривалість яка за цим тестом на початку досліджень відповідала оцінці «задовільно», як в контрольних так і в експериментальних групах, після експерименту значно покращилась в групах, що займалась за експериментальною методикою і вийшла на рівень оцінки «добре». Гарвардський степ тест показав, що процеси відновлюваності суттєво покращились в експериментальних групах, що свідчить про позитивний вплив даної методики як на серцево-судинну систему, так і на дихальну, оскільки в двох групах на початку експерименту процеси відновлюваності були на середньому рівні після застосування комплексів показники експериментальних груп піднялись до оцінки добре. Також важливим є те, що показники відновлювальних процесів в контрольних групах показали тенденцію до зниження, це може свідчити про недостатню фізичну активність пересічного студента.

При порівнянні показників експериментальних груп, бачимо кращий прогрес у представників ЛККЕіП (юридичного відділення). При приблизно однакових вихідних даних та однаковому розподілу навантаження можна допустити, що студенти ЛНМУ показали менший прогрес через надто великий обсяг навчальної програми.

У результаті проведеного експерименту, студенти, що займалися у експериментальних групах показали більш

високий рівень фізичних якостей, особливо в показниках швидкісно-силового характеру, а також витривалості, в показниках спритності та ЖЕЛ суттєвої різниці не зафіксовано.

Позитивна динаміка змін в показниках, що досліджувались, дає підстави говорити про доцільність застосування вправ та елементів кросфіту в процесі підготовки студентів до тестувань з фізичної підготовленості, а також використовувати як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Також, на нашу думку, система підготовки кросфіт може бути корисною під час занять з фізичного виховання в загальних навчальних групах, оскільки є доступною та такою, що викликає інтерес у студентів.

ВИСНОВКИ

- Запропоновані комплекси експериментальних вправ своїм змагальним характером викликали зацікавленість у студентів та позитивно вплинули як мотиваційний засіб для самовдосконалення.
- Під впливом комплексів вправ, що застосовувались в експериментальних групах, зафіксовано покращення показників рухових якостей: сила, спритність, витривалість, покращились відновлювальні процеси.

ЛІТЕРАТУРА

1. Магльований А. В. Силова підготовка студентів та школярів: навч.-метод. посіб. / В. Д. Мартин, А. В. Магльований, П. П. Ревін [та ін.] ; М-во України у справах молоді та спорту, Львів. держ. ін-т фізичної культури. - Львів : Ліга-Прес, 2005. - 108 с.
2. Магльований А.В. Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України : монографія / Дубина М. І., Магльований А.В. [та ін.] ; Акад. наук вищої освіти України (Книга 2). - К. : Експрес-Поліграф, 2012. - 368 с. : рис., табл.
3. Соломонко А.О. Вплив занять з фізичного виховання на динаміку фізичного розвитку та підготовленості студентів Львівського кооперативного коледжу економіки і права. / А.О. Соломонко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць за матеріалами I Всеукраїнської наук.-практ. конференції 4-5 грудня 2014 р. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – С. 241-244
4. Соломонко А.О. Застосування тренажерів у навчальному процесі з фізичного виховання. / А.О. Соломонко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2015. – Т. 2. – С. 275 – 281
5. Brussel, M.(2008). Physical fitness and training in chronic childhood conditions./ Marco van Brussel // Utrecht University Repository (Dissertation)
6. <http://justfitnes.ru/krossfit-dlya-nachinayushhix-bazovye-uprazhneniya/>
7. Mahlovanyy A.V. Features of lipoperoxide exchange at maximal physical loads. / AV. Mahlovanyy, OB. Kunynets, VP Khomyshyn // 7-th Lviv-Lublin conference of Experimental and Clinical Biochemistry Abstract book. Lviv, Ukraine – LNMU. 2013. P.101.
8. Naydenova, Darina (2014) "Food behavior, anthropometric indicators, physical activity and physical abilities of young men and women with normal weight, underweight and overweight."/ Naydenova, Darina // Doctoral thesis, Medical University - Varna.
9. Penney, Dawn . "No change in a new era?" The impact of the Education Reform Act (1988) on the provision of physical education and sport in state schools./ Penney, Dawn // University of Southampton, Department of Physical Education, Doctoral Thesis. – 1994. - 483pp.
10. Swinton, Paul Alan. "A biomechanical investigation of contemporary powerlifting training practices and their potential application to athletic development."/ Swinton, Paul Alan // The Open Access Institutional Repository at Robert Gordon University. – 2013. – 275pp.
11. Zatsiorsky, V.M. Kinetics of human motion. Champaign, / Zatsiorsky, V.M // II: Human Kinetics. – 2002 – 145 pp.
12. Hedblom, Christina "The Body is Made to Move" : Gym and Fitness Culture in Sweden / Hedblom, Christina // Stockholm studies in social anthropology. Doctoral thesis, monograph. – 2009.-258pp.
13. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кроссфит>

Степанюк В. В.

Национальный университет пищевых технологий Украины

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

На данном этапе развития изменяются функциональные основы всех физиологических систем организма юных футболистов. Возрастные морфофункциональные перестройки не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяется структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функционального перенапряжения, изменению уровня здоровья. Рассмотрены особенности развития двигательных качеств юных футболистов на разных этапах многолетнего совершенствования. Подтверждено, что в тренировке юных футболистов необходимо учитывать чувствительные периоды развития тех или иных сторон функциональной подготовленности.

Ключевые слова: футбол, юноши, развитие, физическая подготовка, двигательные качества.

Степанюк В.В. Особливості фізичної підготовленості юних футболістів

На даному етапі розвитку змінюються функціональні основи всіх фізіологічних систем організму юних футболістів. Вікові морфофункціональні перебудови не можуть змінюватися з такою ж швидкістю, з якою змінюється