

Pedagogical Universities of Ukraine. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12(3), 44-65. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>

49. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 13(3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>

50. Palamarchuk, O., Gurevych, R., Maksymchuk, B., Gerasymova, I., Fushchey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kylyvnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12(4), 118-136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>

51. Prots, R., Yakovliv, V., Medynskiy, S., Kharchenko, R., Hryb, T., Klymenchenko, T., Ihnatenko, S., Buzhyna, I., & Maksymchuk, B. (2021). Psychophysical Training of Young People for Homeland Defence Using means of Physical Culture and Sports. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12(3), 149-171. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/225>

52. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. Information Technologies and Learning Tools, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>

53. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). Journal of Physical Education and Sport, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

54. Solter A. Conditioned reflex therapy / Solter A. – New York : [w. r.], 1949. – 245 p.

55. Dashkevych O. V., (1985) Emotsional'naya rehulyatsyya deyatel'nosty v ékstremaal'nykh uslovyakh [Emotional regulation of activity in extreme conditions]: Abstract of the dissertation for the degree of Ph.D. of Psychological Sciences / O.V. Dashkevych - M., 48 p.

56. Lange Dorothea, Yakubovsky V.I., (2010) Muzeyeznavstvo [Museum Studies]. Textbook - Kamyanets-Podilsky: PE Moshak M.I.

57. Pavlov I.P., (1897) Lektsiyi pro robotu holovnykh travnykh zaloz [Lectures on the work of the main digestive glands]. — St. Petersburg, 223 p.

58. Pougny A., (1967) O sostoyanii psikhicheskoy gotovnosti k sorevnovaniyu i formirovaniyu yeye u sportsmenov. «Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii sotsialisticheskikh stran po problemam sportivnoy trenirovki» [On the state of mental readiness for competition and its formation among athletes. "Proceedings of the international scientific conference of socialist countries on the problems of sports training"], volume I, M.

59. Lieberman, David J., (2010) Psikhologicheskiye priyemy upravleniya [Psychological Management Techniques] / David J. Lieberman. - M.: Eksmo, 240 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).05

Анікеєнко Л.В.

*старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського
Білоконь В. П.*

*старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського*

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ- ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

В статті проаналізовано особливості тренувального процесу студентів-футболістів під час спортивного вдосконалення. Розроблено зміст тренувань юних футболістів у підготовчому періоді, що включає більш ефективні методи тренування, на основі результатів тестування рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Визначено, що управління тренувальним процесом футболістів є складним процесом, тому що об'єкт управління – людина з її численними фізіологічними, морфологічними та психолого-педагогічними особливостями та неповторними їх проявами. Тому, ефективне управління підготовленістю футболістів - це вміння правильно планувати та регулярно її контролювати на підставі систематичного надходження інформації.

Ключові слова: футбол, студенти, футболісти, спортивне вдосконалення.

Anikeenko L., Bilokon V. Peculiarities of the training process of students-football players during sports improvement. The article analyzes the features of the training process of football students during sports improvement. The content of training of young football players in the preparatory period, which includes more effective training methods, based on the results of testing the level of physical and technical and tactical fitness.

It is determined that the management of the training process of football players is a complex process, because the object of management - a person with its many physiological, morphological and psychological-pedagogical features and their unique manifestations. Therefore, effective management of football players' training is the ability to properly plan and regularly monitor it on the basis of systematic information. Among such non-traditional means, in our opinion, there are exercises of adaptive-strengthening character which allow to strengthen the musculoskeletal system of the lower extremities, thereby expanding opportunities of increase of special physical training of football players and decrease in sports injuries. Of course, they should be used in combination with traditional physical and technical-tactical exercises and used as additional factors that contribute to the expansion of the functional boundaries of the musculoskeletal system. Improving the management of the training process based on the generalization and analysis of the structure of competitive activities of football players and the general laws of sportsmanship is one of the promising research areas in the field of methods of sports training in football.

In particular, they point to the need to plan training loads, which can lead to improved aspects of football training.

Key words: football, students, football players, sports improvement.

Актуальність. Удосконалення управління тренувальним процесом на основі узагальнення та аналізу структури змагальної діяльності футболістів та загальних закономірностей становлення спортивної майстерності є одним із перспективних наукових напрямів у галузі методики спортивного тренування у футболі.

Серед вітчизняних дослідників зустрічаються автори, які займалися вивченням проблем удосконалення спортивного тренування футболістів 20-30 років тому. Зокрема вони вказують на необхідність планування тренувальних навантажень, що може призвести до вдосконалення окремих сторін підготовленості футболістів.

Більш детально це питання відображено у роботах зарубіжних вчених останніх років, які спираються на досвід практичної діяльності тренерів футбольних команд, що використовують технологію планування тренувальних навантажень, спрямованих переважно на розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів [1].

У вітчизняній науці, як і в зарубіжній, стратегія організації тренувального процесу у футболі визначається динамікою розвитку підготовленості юних футболістів та специфікою календаря змагань. Незначна тривалість підготовчого періоду пред'являє до тренувального процесу особливі вимоги, що укладаються до початку змагального періоду у необхідності швидкого відновлення та тривалого вдосконалення фізичних якостей та техніко-тактичних здібностей на високому рівні.

Сьогодні в теорії та методиці спортивного тренування для досягнення студентами-футболістами високих спортивних результатів істотну роль відіграють розробка та впровадження нових технологій, заснованих на використанні інтегральних показників підготовленості студентів та актуальних наукових знань про закономірності становлення та розвитку спортивної майстерності у конкретній віковій групі футболістів.

Аналіз літературних джерел та досліджень. Аналіз спеціальної літератури з питань побудови спортивного тренування, спрямованої на зміцнення опорно-рухового апарату футболістів, показує, що в даний час достатньо робіт, в яких даються рекомендації з ведення тренувального процесу з використанням заходів профілактики спортивних травм [2], [3], [5], [6]. Разом з тим, побудова цілеспрямованих, спеціально організованих і науково-обгрунтованих комплексних тренувальних занять в досліджуваних нами джерелах не виявлено, що і стало предметом нашого дослідження. Зростаюче значення систематичних занять фізичними вправами, пов'язане з глибокими змінами способу життя людини, вимагає розробки заходів, здатних забезпечити високу ефективність використання засобів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності широких мас населення [8].

Виклад основного матеріалу дослідження. Футбол - спортивна командна гра, в якій спортсмени, використовуючи індивідуальне ведення і передачі м'яча партнерам ногами або будь-якою іншою частиною тіла, крім рук, намагаються забити його у ворота суперника найбільшу кількість разів у встановлений час [5].

Ціла низка факторів впливає на те, що вивчення змагальної діяльності у футболі привертає чимало уваги. Серед найважливіших загальна стратегія підготовки (вибір коштів, методів), об'єктивізація спортивного результату команди, індивідуальний внесок кожного футболіста, кількісна оцінка ігрових дій, моделювання під час тренування реальних фрагментів зі змагань [2].

Велика кількість робіт присвячена контролю та оцінці ігрового процесу з точки зору аналізів кількісного та якісного, що показує опрацювання спеціальної наукової літератури [7].

Контроль змагальної діяльності у футболі представлений найбільш узгодженою позицією різних авторів у зв'язку із загальними положеннями контролю. При вимірі та оцінці змагальної діяльності у футболі беруться до уваги дві основні групи показників.

Фізичні вправи – основні засоби підготовки спортсмена будь-якої спеціалізації. З допомогою різних вправ розвиваються різні фізичні якості. Так, наприклад, кроси розвивають витривалість, елементи акробатики – спритність, вправи з використанням штанги – силу. Проте, слід забувати, що фізичні вправи впливають і на розвиток інших аспектів, але незначно. Так, кроси, крім розвитку витривалості, виховують у спортсмена наполегливість, волю до подолання перешкод, покращують роботу всього організму в цілому, підвищують еластичність м'язів, і одночасно ще й удосконалюють техніку бігу. Це підвищує ефективність тренувального процесу, а також дозволяє раціональніше його вибудовувати.

Витривалість футболіста - це складова фізична якість. Потужність і ємність енергоутворення визначають рівень її розвитку, також економічність роботи та ефективність у використанні функціонального потенціалу; специфічність пристосувальних реакцій; досконалість рухових навичок та вегетативних реакцій; рівень спеціалізованих сприйнятів;

тактичний розподіл сил за матч; психічна стійкість [4].

Також вважалося, що робоча гіпоксія обумовлюється низьким рівнем максимального потрапляння кисню і, наслідком цього підвищувався рівень концентрації лактату та інших метаболітів у крові та м'язи стомлювалися, а їх скорочувальні властивості знижувалися. Такі уявлення пов'язували витривалість з неминучістю зниження працездатності та надіями на буферні здібності крові як єдину можливість підтримання кислотно-лужної рівноваги в оптимальних межах.

Структура тренувань студентів-футболістів у підготовчому періоді, була представлена використанням фізичних навантажень різної спрямованості та визначалася відсотковим співвідношенням фізичних якостей (витривалість, швидкість та швидкісні здібності, сила та швидкісно-силові здібності).

Аналіз досвіду роботи та методичних рекомендацій українських та зарубіжних фахівців [5] був покладений в основу структури тренувань юних футболістів у підготовчому періоді табл. 1.

Таблиця 1

Структура тренувань у підготовчому періоді студентів-футболістів

Етапи різної тривалості підготовчого періоду	Спрямованість тренування (% від загального обсягу тренувань)		
	Загальна і спеціальна витривалість	Швидкість і швидкісні можливості	Сила і швидкісно-силові можливості
підготовчий період (45 днів)	65 %	10 %	25 %
I мікроцикл (10 днів)	65 %	5%	30 %
II мікроцикл (21 день)	70 %	10 %	20 %
ударний мікроцикл (7 днів)	65 %	15 %	20 %
відновлюваний мікроцикл (7 днів)	60 %	10 %	30 %

Аналіз літературних джерел дозволили визначити найефективніші методи тренування за умов виконання односпрямованих навантажень. Безумовно, у практиці підготовки висококваліфікованих студентів-футболістів односпрямовані тренувальні дії використовуються дуже рідко.

Розроблено зміст тренувань юних футболістів у підготовчому періоді, що включає більш ефективні методи тренування, на основі результатів тестування рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, табл. 2.

Таблиця 2

Співвідношення методів за напрямками тренування студентів-футболістів у підготовчому періоді

Напрямок підготовки	Питома вага використовуваних методів у підготовчому періоді (%)
Загальна і спеціальна витривалість	безперервний метод 25%, повторний метод 5%, інтервально-серійний метод 9%, змінний метод 27%, змінний метод на думку Gilles Cometti 30%, пов'язаний метод 4%
Швидкість і швидкісні можливості	повторний метод 75%, інтервально-серійний метод із постійними інтервалами відпочинку 6% та пов'язаний метод 19%
Сила і швидкісно-силові можливості	ізометричний метод 34%, концентричний метод 47%, ексцентричний метод 6% та пліометричний метод 13%

За результатами контролю фізичної підготовленості і функціонального стану можна дійти висновку, що використовувана структура і змісто у підготовчому періоді дозволяє поліпшити рівень аеробних можливостей і силові здібності футболістів. На підставі отриманих даних, аналізу досвіду роботи та методичних рекомендацій фахівців у сфері футболу було зроблено такі пропозиції для корекції тренувального процесу. Визначити структуру та послідовність розподілу тренувань студентів-футболістів у підготовчому періоді, для розвитку провідних фізичних якостей, за збереження необхідного обсягу техніко-тактичних завдань.

Висновки. У ході теоретичного аналізу та узагальнення літератури з проблеми дослідження було зроблено такі висновки.

Особливості структури змагальної діяльності є основною функцією планування тренувального процесу футболістів, у якому розглядаються дві основні групи показників: індивідуальні та колективні техніко-тактичні дії; рухові переміщення футболістів полем. Перша група характеризує технічну та тактичну підготовленість як кожного футболіста окремо, так і команди загалом. Друга – функціональні можливості футболістів та їх спеціальну фізичну підготовленість.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити найефективніші методи тренування. Безумовно, у практиці підготовки висококваліфікованих футболістів односпрямовані тренувальні дії використовуються дуже рідко. На сучасному етапі розвитку футболу надзвичайно підвищилися вимоги до різнобічної підготовки футболіста, що викликало збільшення витрат часу на вправи. Але оскільки збільшення часу на фізичні вправи не безмежно, стоїть завдання знайти спосіб, що дозволяє зменшити витрати на вправи, зберегти всі його особливості і навіть збільшити ефективність для різнобічної підготовки.

Досягнення цієї мети служить пов'язаний метод тренування, коли при виконанні спеціально підібраної вправи одночасно вирішують завдання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Література

1. Агарков О.В. Закономірності формування, фактори ризику й заходи щодо профілактики травматизму підлітків в умовах урбанізованого регіону : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.21 / О.В. Агарков; Донецький нац. мед. ун-т ім. М. Горького. – Донецьк, 2008. – 19 с.
2. Башкиров В. Ф. Причины травм и их профилактика / В. Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9.
3. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. – М.; Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
4. Брижатая І. Формування культури фізичного здоров'я учнів в системі профілактики шкільного травматизму / І. Брижатая // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 33–39.
5. Крейтон Н. Применение ортопедических аппаратов для профилактики травм / Н. Крейтон, Д. К. Мак-Кензи // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 333–341.
6. Левенець В.М. Актуальні питання спортивного травматизму / В.М. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – № 1-2. С.84-90.
7. Макарова Г. А., Факторы риска в современном спорте. // Спортивна медицина № 2, 2005. – С. 50-55.
8. Мурза В.П. Спортивная медицина: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів. / В.П. Мурза, А.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Ун-тет «Україна», 2007. – 249 с.
9. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы решения. - 2006. - № 1. - С. 54-77.

Reference

1. Agarkov O. (2008) Regularities of formation, risk factors and measures for the prevention of adolescent injuries in an urbanized region: author's ref. dis. ... cand. honey. Science: special. 14.01.21 / O. Agarkov; Donetsk national honey. Univ. M. Gorky. - Donetsk. - 19 p.
2. Bashkirov V. (1989) Causes of injuries and their prevention / V. Bashkirov // Theory and practice of physical culture. - № 9. -
3. Bashkirov V. (1984) Comprehensive rehabilitation of athletes after musculoskeletal injuries. - M. ; Physical Culture and Sports. - 240 p.
4. Brizhataya I. (2003) Formation of the culture of physical health of students in the system of prevention of school injuries / I. Brizhataya // Pedagogy, psychology and med.-biol. probl. phys. education and sports. № 17. - p. 33–39.
5. Creighton N. (2002) Application of orthopedic devices for injury prevention / N. Creighton, D. Mckenzie // Sports injuries. Basic principles of prevention and treatment. K.: Олимпийская литература. - p. 333–341.
6. Levenets VM Actual issues of sports injuries / V.M. Levenets // Sports Medicine. - 2004. - № 1-2. P.84-90.
7. Makarova G. (2005) Risk factors in modern sports. // Sports Medicine № 2. - P. 50-55.
8. Murza V. (2007) Sports Medicine: A Textbook for Higher Education. / V. Murza. Good girl. - K. - 249 p.
9. Platonov V. (2006) Injuries in sports: problems and prospects. - № 1. - p. 54-77.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).06
УДК 796.015.13

Асаулюк І. О.

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту**

Дяченко А. А.

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

Антонюк А. Е.

**викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Яковлів В. Л.**

кандидат педагогічних наук, доцент

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

У дослідженні на основі теоретичного аналізу і узагальнення даних фахової і науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет розглянуто особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. У дослідженні вказано, що основою для формування техніко-тактичних дій є відпрацювання на партнерові, який не чинить опір. З підвищенням спортивної майстерності навчання проводяться з партнером в динаміці в умовах тренувальних сутічок. Визначено основні напрями та розділи техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. Зазначимо, що у зміст тренувальних занять потрібно застосовувати систему завдань. При використанні наведених у дослідженні системи завдань формується та вдосконалюється спортивна майстерність борців вільного стилю. Також ефективним методом для формування та удосконалення техніко-тактичних дій є