

Література:

1. Городинська, І., Безгребельна, Є. (2007). Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрії. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : матеріали V Всеукр. наук.- практ. конф. Херсон, С. 76–79
2. Касацька, Т., Гейченко, С. (2012). Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практик. конф. з міжнар. участю. Львів. С. 142–145
3. Левицький, В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2004. № 2. С. 162–169.
4. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. (2002). *Аэробика : Теория и методика*. М. : ФАР, Т. I. 221 с.
5. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аква-фітнесу для студентів економічних спеціальностей. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2012. № 2, С. 98–102/

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-310-4-15>

ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІЧНИХ МЕТОДИК РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ У ФУТБОЛІ

Бондаренко І. І.

*магістрант спеціальності 017 Фізична культура та спорт
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна*

Сучасний спорт вищих досягнень демонструє надзвичайні людські властивості, що пов'язані зі швидкістю, витривалістю, силою та іншими фізичними якостями. Зафіксовані спортивні результати в таких видах спорту як легка та важка атлетика, свідчать, що цей процес продовжується, відкриваючи нові сторінки спортивної історії, ставлячи нові завдання перед поколінням тренерів та спортсменів, що розробляють педагогічні та методичні засоби тренування. При цьому більшість педагогічних методик розвитку цих якостей практично одразу екстраполюються на інші, зокрема ігрові види

спорту, в яких вони отримують свою прикладну значимість. Цілком очевидно, що таке питання стосується цілої палітри видів спорту, які взаємозбагаються та взаємопроникають одне в одне, насичуючи методичний арсенал засобами і формами, характерними для кожного виду.

Вказані установки цілком і повністю стосуються процесу педагогічного супроводу спеціальної функціональної підготовки, фізичної працездатності та ефективності ігрової діяльності футболістів шкільного віку, нарощення інваріантів підходів щодо навчально-тренувального процесу. Дійсно, переваги розвинутої функціональної системи дають змогу успішно домінувати під час гри, мати великий запас енергії для здійснення ігрових операцій. Більшість вчених розуміють під розвинутою функціональною системою стійкий стан організму людини, що детермінує формування ключових для даного виду спорту функцій, які прямо або опосередковано визначають ефективність змагальної діяльності.

В науково-педагогічній літературі подають декілька схем структурування функціональної підготовленості та способів її розвитку, але на даний час залишається невирішеною проблема диференціації педагогічних методик формування спеціалізованих функціональних станів юних спортсменів, в залежності від їх ігрової ролі.

Наше дослідження показало, що оскільки футбол є тим видом спорту, в котрому більша частина ігри по суті є біговим навантаженням, а в середньому під час однієї гри футболіст бігає приблизно 30-40 хвилин, то головним фактором, що відображає рівень функціональної підготовленості юних футболістів є аеробний фактор або фактор витривалості.

Вчені В. Шамардін [1], Т. Тянь [2] підтверджують цю думку, наголошуючи про те, що 6–7 кілометрів дистанції, які пробігають за кожную гру юні футболісти дає право вважати, що змістовим ядром його функціональної підготовленості є «анаеробний гліколітичний компонент витривалості».

На думку зазначених вчених і на практиці, показники функціональної підготовленості, визначені як найбільш характерні для юних футболістів певної ігрової спеціалізації, мають суттєві кореляційні взаємозв'язки. Так, у нападників показники PWC170, МПК, ЧСС достовірно пов'язані не тільки з параметрами фізичного розвитку (маса і довжина тіла), але і з показниками фізичної підготовленості (швидкісні якості – біг на 15 м з місця, біг на 15 м з ходу та біг на 30 м): -0,575, -0,612 і -0,521 ($P < 0,05$) [1, 2].

У півзахисників всі показники рухових тестів достовірно пов'язані з величиною PWC170 та МПК. Так, достовірний взаємозв'язок був виявлений PWC170 з показниками загальної витривалості (12-хвилинний біг), стартової та дистанційної швидкості (біг на 15 м з місця, біг на 15 м з ходу), відповідно: -0,503, 0,458 і 0,336 ($P < 0,05$) [1, 2].

Аналогічні зв'язки спостерігаються у захисників: МПК корелює з показниками загальної витривалості (0,528, $P < 0,05$), яка, в свою чергу, значимо пов'язана зі швидкісною витривалістю (човниковий бік 7 по 50 метрів) та швидкісно-силовими якостями (п'ятикратний стрибок у довжину): -0,336 та 0,562 ($P < 0,05$) [1, 2].

В результаті аналізу наявних педагогічних ресурсів, а також визначених кореляційних зв'язків нами зроблено висновок про перспективність використання спортивно-педагогічних методик, що використовуються під час тренувань легкоатлетів. Беручи до уваги досвід легкоатлетичних тренувань в спринтерському та стайерському бігу, а також стрибках можемо висунути гіпотезу про те, що розвитку функціональної системи футболістів будуть сприяти використання педагогічних та методичних напрацювань в даних видах.

Література:

1. Шамардін В. Характеристика рухової активності та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. С. 87–93.
2. Тянь Генцзюнь. Особливості диференційованої функціональної підготовки футболістів різних ігрових амплуа. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 56–58.