

КЛАСИФІКАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Р. Руденко здобувач освіти І курсу
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Ю.В. Паришка
кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: тренувальні навантаження, загально-рухова підготовка, футбол, рухові якості, футболісти, фітнес.

Загально-рухова підготовка відіграє важливу роль у сучасній системі підготовки футболістів, вона створює сприятливі передумови для рішення завдань всебічної підготовленості. Дані рухової підготовленості займають важливе місце в системі об'єктивних показників, які є основою при побудові системи багаторічної підготовки у футболі. На сьогодні сучасним засобом загальної-рухової підготовки для гармонізації розвитку та оптимізації навчально-тренувального процесу слугує фітнес.

У фітнесі застосовують достатньо багато методів розвитку рухових якостей, зокрема сили. Багато фахівців [1, 6] рекомендують використовувати для її розвитку вправи у статичному режимі та виконувати 5-8 сек., з них 2-3 сек. утримується максимальна напруга. Відпочинок між вправами дорівнює 1-3 хв. У занятті можливе виконання 4-6 вправ з 2-3 підходами в кожному. Як показали результати численних досліджень [2-3], вони менш ефективні порівняно з вправами динамічного характеру. Показники розвитку сили, звичайно, збільшуються, але вони більшою мірою виявляються при статичному режимі роботи м'язів. У футболі частіше зустрічаються моменти, коли залучаються м'язи до роботи динамічного характеру. Крім того, необхідно враховувати, що спеціальна підготовленість виховується тільки тоді, коли в тренуванні використовуються силові вправи в режимі, властивому діяльності змагання.

При використанні загальних і спеціальних вправ величину обтяження дозують у відсотках від максимальної величини, або кількістю можливих повторень в одному підході (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація навантажень силової спрямованості в динамічному долаючому режимі роботи м'язів (по Матвєєву, 1997)

Режим Роботи	маса в % від максимуму	число повторів у підході	рекомендована частка в % режиму загального об'єму силового навантаження, направлено на розвиток	
Граничний	100	1	3-6	максимальної сили
біля граничний	90-99	2-3		
Великий	80-89	4-7	15-20	швидкісно-силових якостей
помірно-великий	70-79	8-12	35-40	
Середній	60-69	13-18	25-30	
Малий	50-59	19-25	12-20	
дуже малий	30-49	25-30 і вище		силової витривалості

Велике навантаження протікає із значними функціональними зрушеннями в організмі та зі зниженням працездатності, що свідчать про настання явного стомлення. Для отримання великого навантаження футболісту необхідно виконати граничний об'єм роботи, адекватний рівню його підготовленості, а зовнішнім критерієм великого навантаження є нездатність продовжувати виконання пропонованої роботи.

Значне навантаження характеризується великим сумарним об'ємом роботи в умовах стійкої працездатності і не супроводжується її зниженням. Завершують роботу в цьому випадку при прояві стійких ознак компенсованого стомлення.

Основним чинником, що визначає ступінь дії тренувальних навантажень в мікроциклах на організм футболістів, є їх величина (табл. 2). Середнє навантаження відповідає початку другої фази стійкої працездатності, стабільністю рухів [6]. Мале навантаження значно активізує діяльність різних функціональних систем, призводить до стабілізації рухів.

Таблиця 2

Характеристика видів навантаження (по Платонову, 2004)

Навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення завдань
Мале	перша фаза періоду стійкої працездатності (20-25 % об'єму роботи, що виконується до настання явного стомлення)	підтримка досягнутого рівня підготовленості, прискорення процесів відновлення після навантажень
середнє	друга фаза стійкості працездатності (40-60 % об'єму роботи, що виконується до настання явного стомлення)	підтримка досягнутого рівня підготовленості, вирішення приватних завдань підготовки

Значне	фаза прихованого (компенсованого) стомлення (70-80 % об'єму роботи, що виконується до настання явного стомлення)	стабілізація і подальше підвищення підготовленості
Велике	явне стомлення	підвищення підготовленості

Дані літератури [4-5, 7] свідчать про те, що дозувати інтенсивність навантаження слід не в показниках, що характеризують власне навантаження, а в показниках, що характеризують реакцію організму на це навантаження. Характер ігрової діяльності футболіста, обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби змагання, що протікає безперервно, іноді протягом 2-2,5 годин. Короткочасні інтервали відпочинку (7-8 секунд при виході м'яча з гри) недостатні для завершення відновних процесів в організмі. Для регулювання тренувального навантаження необхідно контролювати: 1) тривалість виконання або кількість вправ; 2) темп, інтенсивність і швидкість виконання вправ; 3) масу предметів, використовуваних при виконанні вправ; 4) характер вправ; 5) пауз відпочинку між окремими вправами; 6) щільність занять; 7) відповідність основних параметрів рухів і характеру прояву окремих рухових якостей у спортивній техніці і вживаних вправах; 8) використання спеціального устаткування і тренажерів [3, 5, 7].

На практиці для оцінки величини навантажень в окремих заняттях можуть використовуватися відносно прості, але достатньо об'єктивні показники: забарвлення шкіри, зосередженість футболіста, якість виконання рухів, настрій, загальне самопочуття. Слід враховувати фізіологічні й психічні особливості розвитку та вікові обмеження.

Подальші дослідження цього питання є актуальним на сучасному етапі. Пошук способів підвищення рухової підготовленості футболістів, зокрема засобами фітнесу, що може значною мірою сприяти зростанню їхньої загальної рухової підготовленості та у подальшому приведе до зростання технічної майстерності.

Список використаних джерел

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Васильчук Аурел Григорович ; ЛДУФК. – Львів, 2007. – 19 с.
2. Гапич В. М. Урок футболу. 10-й клас / В. М. Гапич // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 4. – С. 9-11.
3. Денисюк М. М. Урок фізичної культури з елементами футболу, 10 клас / Денисюк Микола Михайлович // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 4(110). – С. 22-25.
4. Дулібський А. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : посібник. – К., 1988. – 252 с.

5. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский // Физкультура и спорт. – 1966. – 49. с.
6. Мошенець О. Д. Методика навчання вправ із футболу / О. Д. Мошенець // Фізичне виховання в школах України. – 2011. – № 8. – С. 25-29.
7. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. И. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796.012.6:796.012.12+37.091.3-058.53

АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ У НЕФОРМАЛЬНОМУ НАВЧАННІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

К. Козерук аспірант спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник П.Ф. Рибалко, доктор педагогічних наук,
професор

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка*

Ключові слова: фізичні вправи, неформальне навчання, фітнес-програми, сила, силова витривалість, здобувачі освіти.

Одним із основних чинників здорового способу життя у сучасному світі є раціональна рухова активність, що проявляється у вигляді природних локомоцій, фізичних вправ, ігрових комплексів для активного відпочинку та засобів інноваційного характеру [1]. Нині весь арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу та рекреації, спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя, прийнято позначати терміном «фітнес». Сфера фітнесу, як засіб сучасних оздоровчих технологій за останні десятиліття суттєво змінилася. Об'єктивні ознаки його популярності відображаються у принциповому реформуванні сфери фізичної культури та спорту в умовах конкуренції та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини [4].

Останнім часом серед різних верств населення більш популярними стають фізичні вправи з обтяженнями. Ними займаються як чоловіки, так і жінки, різного віку, соціального походження, рівня рухової підготовленості, тощо. Особливу перевагу їм надають здобувачі освіти у неформальному навчанні фізичних вправ [2-3].

Сила та силова витривалість є провідними якостями для розвитку у фітнесі силового спрямування, оптиміально побудоване заняття є ознакою благополуччя особистості [4].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язового напруження.