

СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ: МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

Касимов Вагаб Адилевич,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Свертнев О. А.**

Методика побудови багаторічної спортивної підготовки у футболі має сприяти підвищенню спортивної майстерності на основі ефективного управління різними видами підготовки у річному циклі тренування. Технологія управління тренувальним процесом базується на результатах виступу спортсменів у змагальній діяльності, а також індивідуальних здібностях гравців, які забезпечують реалізацію потенційних можливостей упродовж багаторічної спортивної підготовки [1; 2; 4].

Розглядаючи ігрову діяльність юних футболістів, необхідно зазначити, що техніко-тактичні прийоми, що застосовуються гравцями, мають досить складну біомеханічну структуру, яка вимагає від них високого рівня розвитку загальних і спеціальних рухових якостей. Силова підготовка дає переваги футболістові: розвинені м'язи знижують ризик травмування; ефективно ведення силової боротьби за м'яч; висока дальність удару по м'ячу [4]. Сила, це одна з базових рухових якостей футболіста. В процесі гри спортсмену доводиться вести спортивні єдиноборства під час безпосередньої реалізації технічних прийомів. Спортсмен, який має високий рівень розвитку силових здібностей, успішно реалізує технічні прийоми у безпосередньому протиборстві із суперником. Отже, необхідно зазначити, що футболістам доводиться долати зовнішній опір за допомогою м'язових скорочень, що ще раз підтверджує доцільність розвитку силових здібностей у юнацькому футболі [1; 2].

Зовнішній опір у процесі взаємодії із суперником під час гри у футболі забезпечується за рахунок застосування ізометричних вправ, які дозволяють досягти досить високого рівня розвитку показників абсолютної сили. Необхідно зазначити, що в процесі змагальної діяльності футболістам доводиться виконувати досить складні просторові рухи, тим самим зумовлюючи необхідність розвитку відносної м'язової сили [3].

Технічні прийоми гри у футболі виконуються після максимальних прискорень або у безопорному положенні, що вимагає від спортсмена розвитку швидко-силових якостей. У процесі прояву швидко-силових якостей важливо досягати як максимальної м'язової сили, а також виконувати дію з переважним наростанням її у часі. У біомеханіці спортивних рухів зростання максимальної сили за мінімальний проміжок часу прийнято називати градієнтом сили. Встановлено, що мінімальна тривалість часу до максимального прояву сили характерна для технічних

прийомів гри футболіста, що виконуються у стрибку, кидку м'яча та ударах м'яча [2-4].

Максимальний рівень досягнення швидкісно-силових якостей футболістами на етапах багаторічної підготовки обумовлюється спадковими особливостями організму. Дуже характерно, що абсолютна м'язова сила має більш виражені тенденції збільшення в процесі застосування різних тренувальних впливів у порівнянні зі швидкісно-силовими якостями [3; 4]. Сила є базовою руховою якістю, що безпосередньо пов'язана з особливостями індивідуального розвитку, який підпорядковано біологічним закономірностям. Розвиток силових здібностей викликає суттєві зміни у роботі м'язової системи спортсмена. У той самий час є дослідження, у яких відзначається вибіркова здатність організму юнаків переносити силове навантаження і адекватно реагувати [2; 4].

У науково-методичних роботах [1; 3; 4] відзначається великий вплив особливостей конституції формування фенотипу спортсмена. Аналіз тренувального процесу підготовки спортивного резерву у футболі свідчить про те, що розвиток м'язової сили позитивно позначається на збільшенні показників швидкісно-силових якостей спортсменів.

Існує думка, що розвиток максимальної ізометричної сили на 55% визначається спадковістю і на 45% – тренувальними впливами [4]. Дослідження фахівців [2; 4] дозволили встановити, що розвиток вибухової сили юних спортсменів у 68% випадків визначається спадковими факторами, а у 32% випадків ці показники залежать від спрямованості та характеру тренувальних впливів. Автори [1; 4] зазначають, що у юнацькому віці рівень підготовленості футболіста визначається його генотипом. У результаті однакової обсяг і інтенсивність навантаження на одних спортсменах відповідають вираженими реакціями, на інших, незначними змінами у стані. Особлива схильність до тренуваності футболістів, щодо окремих рухових якостей та функціональних можливостей обумовлена соматичним типом спортсменів, а також їх морфофункціональними та психологічними характеристиками. Генетичний вплив на швидкісно-силові якості юних футболістів дотепер вивчено недостатньо. Тому, досі ведеться активний пошук генетичних маркерів, які визначають схильність людини до виконання швидкісно-силових вправ. Організація тренувального процесу футболістів, спрямована на підвищення швидкісно-силових якостей, що повинна враховувати закономірності вікового розвитку організму спортсменів. Віковий період 14-16 років характеризується суттєвими перебудовами у фізіологічних системах організму, що підпорядковані закономірностям статевого дозрівання. У даний період часу відбувається активне формування діяльності ендокринної системи, що керує регуляторними процесами; при цьому, функціональні зміни підпорядковані центральним механізмам управління.

Ефективність підготовки спортивного резерву у футболі обумовлюється морфологічними та функціональними показниками, які, у свою чергу, визначають індивідуальні особливості розвитку організму. У зв'язку з цим, дуже актуальним питанням є застосування конституційно-типологічного підходу під час організації процесу підготовки юних футболістів. Такий підхід дозволяє отримати комплексні показники, що визначають взаємодію організму спортсмена із зовнішніми факторами, що надають суттєвий вплив на поведінку спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності. Удосконалення існуючої системи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту вимагає творчого осмислення та застосування досягнень як спортивної практики, так і теорії та методики спортивного тренування.

Список використаних джерел

1. Абдула А. Б., Лебедев С. І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 (84). С. 4–9.
2. Бойченко Б. Ф. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. *Scientific Journal «ScienceRise»*. № 1 (4). 2014. С. 61–66.
3. Крайник Я., Мулик В., Лебедев С. Показники якості виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5 (73) 2019. С. 66–70.
4. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2013. С. 21–23.

ВПЛИВ ЙОГИ НА ФІЗИЧНЕ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Коноплянка Ганна Юріївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Тараненко І. В.**

Нині більшість людей стикаються зі стресом, загальною втомленістю та нестачею енергії у зв'язку з соціальними змінами, військовим положенням, зі зростанням темпу життя та надмірним робочим навантаженням. Необхідно шукати ефективні способи підтримки та покращення психічного стану та зміцнення здоров'я.