

Список використаних джерел

1. Бермудес, Д. В. (2018). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. (Дис. канд. пед. наук) Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка, Суми, Україна.
2. Василенко, К. Ю. (1996). Лексика українського-народного танцю. Київ: Мистецтво.
3. Легка, С. А. (2003). Українська народна хореографічна культура ХХ століття. (Дис. канд. історичних наук) Київський національний університет культури і мистецтв, Київ, Україна.
4. Притула, О. Л. (2015). Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності. (Дис. канд. пед. наук) Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Хмельницький, Україна.
5. Словник української мови, Академічний тлумачний словник (1970-1980). Взято з: <http://sum.in.ua/s/pidghotovka>

УДК 796.332/.333-026.37:796/799-027.512

ЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ФУТБОЛІ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В. Савчук, здобувач освіти І курсу за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт

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

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: рухова підготовленість, футбол, рухові якості, контроль розвитку рухових якостей, майбутні фахівці фізичної культури і спорту.

Рухова майстерність людини, її вміння в будь-яких умовах рухатися швидко, точно й красиво, залежать від рівня рухової, технічної, тактичної, психологічної й теоретичної підготовленості. Ці п'ять факторів культури рухів є керуючими у спорті. Рухову підготовленість, або руховий потенціал спортсменів визначають рухові якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація, а також певне сполучення їх зі специфікою виду спорту [1-4].

Науковими дослідженнями доведено, що рухові якості у футболістів краще розвивати в певні вікові періоди. У 12-14 літніх спортсменів м'язова сила розвивається рівномірно, а в 14-15 років відбувається період стрибкоподібного наростання, і лише після 17 років відбувається

найбільший приріст сили. Регулярні заняття футболом значно скорочують встановлені періоди розвитку рухових якостей. Зростання швидкісно-силових якостей також відбувається нерівномірно. Швидкість бігу на коротких відрізках у футболістів в період з 10 до 17 років підвищується, проте, найбільшою мірою в період з 12 до 15 років. У віці 15-17 років намічається тенденція стабілізації швидкості. Витривалість футболістів характеризується здібністю до тривалого виконання вправ без зниження їх ефективності. Знання змін рухових якостей у вікових періодах дозволяє точніше дозувати фізичне навантаження.

Контроль рухової підготовленості проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки рухових якостей. Силкові якості можуть оцінюватися при різних режимах роботи в специфічних і не специфічних тестах, з використанням і без використання вимірювальної апаратури. У процесі контролю необхідно забезпечити стандартизацію режиму роботи м'язів, вихідних положень, кутів згинання суглобах, психологічних установок і мотивацій. [2].

Категорія тестів, відомих як тести для визначення сили, зосереджує увагу на вимір максимальної здатності м'яза або групи м'язів генерувати силу. У процесі тестів робиться спроба визначити різні м'язові реакції, починаючи від здатності генерувати силу з високою швидкістю до здатності генерувати силу ізометрично та до визначення пікової потужності. Важливо враховувати, що кожна з названих реакцій характеризується високо специфічними вимогами до центральних або нервових процесів, отже спостережувана при цьому працездатність м'язів визначається різними факторами [1].

Оцінка максимальної сили найбільш просто може бути зроблена при роботі в статичному режимі. Із цією метою використовують різні механічні й тензометричні динамографи й динамометри, що дозволяють вибірково оцінити максимальну силу різних м'язових груп. При дослідженнях у статичному режимі силкові можливості оцінюються стосовно до певної крапки амплітуди руху. Статична сила не гарантує високого рівня сили у процесі виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ [3].

При контролі швидкісної сили користуються градієнтом сили, що визначалося як відношення максимальної сили, що, вчасно її досягнення максимального рівня м'язової сили (абсолютний градієнт) або якогонебудь заданого рівня сили, наприклад 50, 70% максимального рівня (відносний градієнт).

Контроль силової витривалості проявляється здатністю спортсмена переборювати стомлення при виконанні великої кількості повторень рухів зі значним опором. Її доцільно оцінювати при виконанні рухів імітаційного характеру, близьких за формою й особливостями функціонуванню нервово-м'язового апарата до змагальним вправ. Застосовувані в теперішній час тринажерно-діагностичні комплекси дозволяють регулювати темп рухів, величину обтяження, враховувати якість і кількість виконуваних повторень [4].

Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю. Раціональне використання сучасних технологій у навчально-тренувальному процесі, обліку їхніх індивідуальних характеристик рухової дії, як інструмента керування, дозволяють здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень [1, 3].

Індивідуалізація навчально-тренувального процесу представляється однією з форм керування підготовкою, в основі якої лежить облік особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантаження.

Таким чином, підвищення інтенсивності сучасної гри у футболі пред'являє усе більш високі вимоги до рухової підготовленості спортсменів, як по її рівні і якісних проявах, так і по динаміці розвитку та підтримки окремих компонентів рухової підготовленості. Більшою мірою це стає фактором успіху у футболі, а на цій основі чітко зростає швидкість і щільність виконання технічних прийомів, що спричиняє необхідність спеціальних, високо специфічних підходів до швидко-силової підготовки.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю. В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
2. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас / В. В. Вінніков // Фізичне виховання в школах України. – 2017. – № 4(100). – С. 8-10.
3. Лисенко В. О. Урок футболу. 7-й клас / В. О. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. – 2017. – № 8(104). – С. 13-15.
4. Лобановский В. В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол : Ежегодник / сост. В. П. Климин, С. А. Савин ; редкол.: К. И. Бесков и др. – М. : Физкультура и спорт, 2007. С. 67-70.

УДК 37.015.3-056.22:37.046

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

М. Шевченко

здобувач освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Ю.В. Паришкара,
кандидат педагогічних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі освіти, здоровий спосіб життя, рухові якості.