

раціональна побудова фітнес-програм силового спрямування із урахуванням певних педагогічних принципів.

Список використаних джерел

1. Козерук К. В. Пліометричні вправи в процесі неформального навчання в умовах сьогодення // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С.113-115.
2. Козерук К.В. Силові види спорту для студентів нефізкультурних інститутів та факультетів / К.В.Козерук, В.П.Жула, О.А. Філоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 135 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 185-188.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Oleksandr Pechko. Motor activity as a factor in forming a student's health culture / Oleksandr Pechko, Julia Kozeruk, Volodymyr Borysenko, Kyrylo Kozeruk // *Medzinárodný nekonferenčný zborník: Vzdelávanie a spoločnosť IV*. Prešovská univerzita v Prešove, 2019. P. 181-187. URL: <http://www.pulib.sk/web/pdf/web/viewer.html?file=/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova13/subor/Zbornik2.pdf>

УДК 796.012.12:796.332/.333-056.6:796.015-026.37

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

В. Пасика, здобувач освіти II 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: спритність, координація, рухова підготовка, юні футболісти, футбол, фітнес.

Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву рухових якостей у постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике [1, 3]. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку рухових якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму. А це можливо лише в процесі різнобічної фізичної підготовки, коли, разом з розвитком рухових якостей, приділяється увага і розвитку

спеціальних якостей притаманних футболу. Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну [4, 6].

Загальна фізична підготовка забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну рухову підготовленість футболістів [6]. У сучасних умовах та інноваційних інтеграціях рухової діяльності у тому числі, функцію цієї підготовки відводять фітнесу.

Мета загальної фізичної підготовки – створення у футболістів рухової підготовленості, фундаменту задля спеціальної підготовки [2, 6]. Як засоби розвитку фізичної підготовленості рекомендується використовувати фізичні вправи загальної дії, вправи з інших видів спорту, силовий та аеробний фітнес.

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку рухових якостей і функціональних можливостей, що здійснюється відповідно до специфіки футболу і забезпечує досягнення високих спортивних результатів [1, 3]. Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищенню тактичної майстерності футболістів, досягненню ними спортивної форми, а також вдосконаленню психічної підготовленості. Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості. До рішення її задач рекомендується переходити тільки після досягнення певного рівня загального розвитку.

На думку фахівців-практиків саме спритність гравця у значній мірі визначає ефективність їх техніко-тактичної майстерності. Спритність футболіста виявляється в здатності швидко та раціонально виконувати рухові дії в ігрових умовах. По-справжньому спритний гравець може виконувати цілий каскад хитрощів або якийсь трюк, забити гол з важкої ситуації. Саме спритність є відмінною рисою високої спортивної майстерності.

Основними вимірниками спритності виступають – координаційна складність, точність і час виконання достатнього завдання. Стосовно футболу вимірником спритності також може бути здатність розподіляти та перемикає увагу, що залежить від зорового аналізатора [5]. По коефіцієнту ефективності ряду ігрових прийомів (наприклад, прийом м'яча в русі, передача м'яча, відбір м'яча, обведення супротивника, удари по воротах) методом експертної оцінки й визначали спритність футболістів. Крім того група оцінювала дії гравців по чотирьох критеріях, що характеризують компоненти спеціальної спритності, це:

1. Тактичне мислення;
2. Швидкість орієнтування;
3. Точність передач і ударів у ворота;
4. Координація.

Головний принцип підбору вправ для розвитку спритності – якомога більше різноманітності [1, 3]. На заняттях фітнесом необхідно більше використовувати чергування ходьби та бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями, добре розучені гімнастичні та акробатичні вправи:

1. перекиди вперед і назад з упору присівши;
2. серії перекидів: один уперед, один назад;
3. перекиди уперед і назад через плече;
4. опорні стрибки: ноги нарізно та пригнувши ноги через “козла”;
5. стрибки між стійками (каменями, прапорцями);
6. стрибки через набивні м'ячі й інші перешкоди;
7. біг між деревами (стійками, м'ячами, прапорцями, каменями);
8. стрибки угору – уперед після розгону та поштовху з містка (трампліну) і ловля тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидається партнером) [7].

Виконувати їх рекомендується на початку заняття або у спеціальні дні відведені для занять фітнесом.

Список використаних джерел

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів / В. П. Романюк, Є. Л. Романюк, А. М. Ліщук, О. Г. Тесунова // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – С. 68–73.
3. Соломонко В. В. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – Київ : [б. в.], 2014. – 293 с.
4. Франков А. В. Футбол / А. В. Франков. – Харків : Фактор, 2009. – 192 с.
5. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол / А. І. Чубур // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 5. – С. 29-35.
6. Шамардин В. Н. Футбол : учеб. пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 237 с.
7. Шульга В. Волейбол. Гімнастика. Футбол (плани-конспекти уроків з фізичної культури для учнів 7 класу) / Віктор Шульга // Імідж сучасного педагога. – 2011. – № 6. – С. 54-63.