УДК [796.1/.3:796.417.4](045)

Д. Г. Кулик

ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-МЕТОДИКИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ВНТУ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Проблема вдосконалення функціональної підготовленості студентів - футболістів вимагає застосування спеціальних режимів тренувальної роботи, яка мало пов'язана із системою спеціальних вправ футболістів.

Ключові слова: фітнес, футболісти, фізична роботоздатність, аеробні можливості, підготовчий період, змагальний період.

Abstract

The problem of improving the functional fitness of students - football players requires the use of special modes of training work, which is little related to the system of special exercises of football players.

Keywords: fitness, football players, physical performance, aerobic capacity, preparatory period, competitive period.

Вступ

Численними науковими дослідженнями підтверджено, що значущим фактором успішної змагальної діяльності студентських футбольних команд є високий рівень фізичних, психологічних та функціональних кондицій футболістів, попри складність процесу розвитку функціональних можливостей на рівні порога анаеробного обміну, максимального споживання кисню, анаеробної потужності та місткості. Проблема вдосконалення функціональної підготовленості студентів - футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу пов'язана з пошуком ефективних підходів, які стосуються забезпеченості навчально-тренувального процесу сучасними засобами тренування та методиками їх практичної реалізації, зокрема використанням інноваційних фітнес-технологій. Гіпотеза нашого експерименту полягала в тому, що обрані нами інноваційні фітнес-методики фізичної та функціональної підготовки та реабілітації футболістів після високих м'язових навантажень дозволять вивести їхні показники на новий, більш високий якісний рівень, довгостроково зберігати необхідні кондиції протягом двох змагальних періодів річного циклу підготовки і тим самим сприяти високому кінцевому результату змагальної діяльності спортсменів.

Результати дослідження

Розроблено експериментальну програму фізичної підготовки студентів - футболістів, особливістю якої є використання інноваційних методик. У формувальному експерименті наприкінці обох підготовчих періодів сезону 2024/2025 рр. порівняно з відповідними періодами сезону 2023/2024 рр. відмічено кращі, показники фізичної роботоздатності футболістів – на 21,7 та 24,1 % ($p < 0,001$) та аеробних можливостей – на 13,7 ($p < 0,001$) та 10,9 % ($p < 0,01$); наприкінці змагальних періодів – показники фізичної роботоздатності відповідно на 24,2 та 30,6 % ($p < 0,001$), аеробних можливостей – на 15,8 та 15,9 % ($p < 0,001$).

Впровадження експериментальної програми з використанням інноваційних засобів в тренувальний процес студентів - футболістів ВНТУ сприяло покращенню рівня їхньої фізичної роботоздатності та аеробних можливостей.

Висновки

Дослідження показали, що використання серед студентів - футболістів ВНТУ у підготовчому періоді річного макроциклу традиційної програми з фізичної підготовки не сприяло повною мірою покращенню показників їхнього загального рівня тренованості та його збереженню протягом змагального періоду. Визначено, що наприкінці обох підготовчих періодів змагального сезону фізична роботоздатність, аеробні можливості, функціональна підготовленість знаходилися на середньому рівні. Після першого і другого змагальних періодів сезону у футболістів відзначалося статистично значуще зниження рівня їхньої фізичної роботоздатності відповідно на 5,1 ($p < 0,05$) та 11,8 % ($p < 0,001$).

На основі результатів констатувального експерименту для підвищення ефективності тренувального процесу студентів - футболістів ВНТУ розроблено експериментальну програму фізичної підготовки з використанням інноваційних методик фітнес-тренінгу.

Впровадження експериментальної програми з використанням інноваційних засобів фітнесу в тренувальний процес студентів - футболістів ВНТУ сприяло покращенню рівня їхньої фізичної роботоздатності, функціональної підготовленості та досягненню високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бишевець Н, Гончарова Н, Родіоненко М. Інноваційні підходи до удосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; с. 78-85. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.78-85

2. Ван Лейбо, Лісенчук Г, Лісенчук С, Залойло В, Бойченко С, Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; с. 3-8. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.3-8

3. Кокарева СМ, Дорошенко ЕЮ, Кокарев БВ, Данильченко СІ. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19–21 років. Sciences of Europe. Praha, Czech Republic. 2021; 3(65): 19-23. https://doi.org/10.24412/3162- 2364-2021-65-3-19-23

4. Bangsbo J. & Mohr M. Fitness testing in football: fitness training in Soccer II. Denmark: Bangsosport. 2012; 2:136.

5. Diachenko A, Leibo Wang, Lisenchuk G, Denysova L, Lysenchuk S. Football Players' «Cardiorespiratory System and Intermittent Endurance» Test. Sport Mont. 2021; 19(3):23-28.

6. Gissis Ioannis. Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2012;12(4). Art 80:544-549. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051.

Кулик Денис Григорович **–** викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет. E-mail: m3barsa@gmail.com

Kulyk Denys Grygorovych – the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: m3barsa@gmail.com