

УДК 796.322.015:004

Івака С.С.¹, Чередниченко І.А.², Брухно Е.Л.³

¹ студ. гр. УФКС-126 ЗНТУ

² канд. наук з фіз. вих. і сп., доц. ЗНТУ

³ старш. викл. ЗНТУ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сучасний футбол – високо інтенсивна гра, в якій з кожним роком рівень фізичної і техніко-тактичної майстерності гравців зростає.

Як показує практика, для реалізації тренерських завдань, футболісти повинні мати високий рівень фізичної підготовленості.

У кожній професійній футбольній команді, в тренерському штабі є тренер з фізичній підготовки, базові завдання якого стандартні – це організація процесу фізичної підготовки для надбання футболістами певного рівня фізичних якостей до початку сезону їх підтримка на потрібному рівні – протягом сезону.

В Україні тренери з фізичної підготовки всіх футбольних клубів займаються з гравцями всієї команди одночасно і не мають можливості організувати індивідуальну роботу з гравцями, як, наприклад, у провідних футбольних клубах за кордоном.

Мало кому з тренерів з фізичної підготовки вдається поєднувати командну та індивідуальну роботу з кожним гравцем, тому що їм потрібно організувати тренувальний процес для команди в цілому, з урахуванням усіх завдань, які стоять перед командою в сезоні. З цієї причини деякі головні тренери професійних клубів рекомендують спортсменам користуватися послугами персональних тренерів, які на їх думку зможуть, враховуючи основні показники футболіста застосувати якісні засоби і методи для підвищення фізичної підготовленості.

Але, професійні гравці мають свій індивідуальний графік тренувань і часто їм важко підлаштуватися під графік роботи персонального тренера (який, можливо, вже проводить персональні тренування для інших клієнтів). Отже, спортсмен має бажання тренуватися, для того щоб стати краще, потрапити в основний склад команди або перейти в інший, більш сильний клуб, але виникають певні труднощі у реалізації цього бажання. Тоді, у

спортсмена з'являється ще один шлях вирішення цієї проблеми: особистий тренер з фізичної підготовки.

Винаймати такого тренера дуже коштовно, а ось дистанційна співпраця з тренером за допомогою інформаційних технологій може допомогти у вирішенні такої проблеми.

Крім того, може статися так, що у місті, в якому існує клуб, кваліфіковані тренери з фізичної підготовки футболістів у дефіциті або вони просто відсутні. Тоді, професійні клуби співпрацюють з персональними тренерами з фізичної підготовки за допомогою інформаційних технологій. Це, так звана, онлайн-підготовка.

Для співпраці, футболіст надає інформацію про свій фізичний стан, вказуючи антропометричні дані, результати тестів та функціональних проб. Після детального аналізу отриманих даних, виконує перший тест (наприклад, Functional Movement Screen, FMS), фіксує процес на відео, повідомляє про виниклі труднощі. Потім онлайн-тренер складає план тренувань на тиждень, а біомеханічно складні вправи знімаються спортсменом на відео, для подальшого аналізу і корегування техніки їх виконання. За тренуваннями спортсмена здійснюється постійний контроль.

Тривалість роботи з конкретним спортсменом залежить від мети, якої потрібно досягти.

Позитивні моменти дистанційних тренувань:

1. Футболіст займається в зручний для нього час.
2. Є можливість тренувати футболістів з різних країн.

Негативним моментом можна вважати відсутність особистого контакту вихованця з тренером.

На нашу думку, при організації та здійсненні дистанційного тренування є і певні обмеження: якщо спортсмен звертається без консультаційної підтримки тренера команди, а йому за віком менше 16 років – процес дистанційної фізичної підготовки, з великим ступенем вірогідності, буде не ефективним, оскільки спортсмен має мінімальний досвід самостійної роботи та тренувань у футболі.

Результати, які ми отримали в ході роботи підтвердили ефективність застосування інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі футболістів, як одного з напрямків підвищення рівня фізичної підготовленості в залежності від умов тренувань та мети, яку поставлено перед спортсменом або командою.