

УДК 796.332.012.1

Костенко М.П.¹, Кияниця А.А.²

¹ канд. пед. наук, доцент, зав. кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України

² магістрант, Національний університет біоресурсів і природокористування України

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЦІВ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ

Анотація. В статті розглядається питання використання інноваційних засобів розвитку фізичних якостей для гравців з пляжного футболу. Особливості гри у пляжний футбол потребують розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, координації, витривалості, гнучкості. Для фізичної підготовки гравців з пляжного футболу можна використати інноваційні засоби: кроссфіт, EMS-тренування, TRX-петлі, пліометричні тумби, біговий парашут, координаційна драбина, глайдинг.

Ключові слова: пляжний футбол, фізичні якості, інновації, засоби.

Abstract. The article deals with the issue of using innovative means of developing physical qualities for beach soccer players. The peculiarities of the game of beach soccer require the development of speed and strength qualities, agility, coordination, endurance, flexibility. Innovative means can be used for physical training of beach soccer players: cross-fit, EMS-training, TRX-loops, plyometric bollards, running parachute, coordination ladder, gliding.

Key words: beach soccer, physical qualities, innovations, facilities.

Пляжний футбол – це вид спорту, заснований на правилах гри традиційного футболу. Змагання проводяться на піщаних майданчиках довжиною 35-37 м і шириною 26-28 м [3]. Пляжний футбол за своїми характеристиками поєднав у собі два види футболу – традиційний і футзал.

Морфофункціональні особливості гравців і рівень швидкісно-силових якостей наближені до показників спортсменів з футболу, а тактична взаємодія гравців і схеми побудови гри в нападі та захисті подібні тактиці футзалу [1]. Гра з пляжного футболу складається із трьох таймів по 12 хвилин чистого часу, що у підсумку складає близько години.

Проблематикою підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту зокрема у футболі займалися такі видатні фахівці як В. М. Платонов, В. М. Костюкевич, В. П. Губа, В.М. Годик, однак наукові дослідження з підготовки спортсменів саме в пляжному футболі практично не проводилися.

Удосконалення системи спортивної підготовки – один з основних чинників зростання досягнень у спорті, що включає розробку нових науково обґрунтованих засобів і методів тренування, пошук раціональних

способів виконання спортивних вправ, вдосконалення спортивного інвентарю та обладнання, а також інших компонентів і умов системи спортивної підготовки [2].

Фізична підготовка гравця з пляжного футболу має свої відмінності. У пляжний футбол грають без взуття, що вимагає особливої роботи гомілкостопу як у веденні м'яча так і в ударах. Гра під пекучим сонцем вимагає від футболістів гарної витривалості. Біг по м'якому, сипучому піску змушує спортсменів приділяти велику увагу розвитку швидкісно-силових якостей і спритності, а також дає змогу діяти нестандартно, використовувати видовищні технічні прийоми такі як удари через себе «ножицями» або «бісикетами», що вимагає розвитку координаційних здібностей і гнучкості. На сьогодні, існує багато інноваційних методик розвитку фізичних якостей. Метою нашого дослідження є визначення інноваційних засобів розвитку фізичних якостей гравців з пляжного футболу.

Для розвитку швидкісно-силових якостей гравців з пляжного футболу можна використовувати такі інноваційні засоби: кроссфіт, EMS-тренування, TRX-петлі, пліометричні тумби, біговий парашут, координаційна доріжка (драбина).

Спритність гравців з пляжного футболу можна розвинути за допомогою координаційної доріжки, глайдингу та пліометричних тумб.

Витривалість добре розвивається за допомогою таких інноваційних засобів як пілатес, фітбол, глайдинг, балансувальні платформи та диски, мобільні палиці.

Координацію пляжних футболістів можна покращити за допомогою BOSU, фітболу, балансувальних платформ та дисків, глайдинг, Stick Mobility.

Кроссфіт (crossfit) – система тренувань Активного Силового Фітнесу, розроблена колишнім гімнастом Грегом Гласманом (США). Заняття складаються з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, гиривого спорту, пауерліфтінга та інших видів фізичної активності.

EMS (electric mio stimulation), в перекладі з англійської означає «електро міо-стимуляція» (ЕМС). Під час ЕМС м'язи скорочуються під впливом слабких електричних імпульсів. Тренажер імітує імпульси, ідентичні природному м'язовому скороченню. Сигнали ЕМС задіюють глибоко розташовані моторні нерви, клітини отримують збільшену кількість кисню, краще і швидше відновлюються, завдяки цьому поліпшується кровообіг і відбувається активізація обмінних процесів. Головна перевага таких тренувань – подвійне навантаження на м'язи. Саме

тому, за 30 хвилин занять можна отримати той самий ефект, якби ви займалися близько 2-х годин у звичайному тренажерному залі. У тренування гравців з пляжного футболу EMS-тренажери дають змогу досягти зростання м'язової маси; розвиток сили та витривалості; збільшення швидкості.

Пліометричні тумби використовують для тренування, які складаються зі стрибкових рухів. Взагалі, пліометрику використовують легкоатлети для поліпшення спортивних результатів, що потребують швидкості та витривалості. Цей вид навантаження використовується в інших напрямках спорту, які вимагають вибухової сили яким і є пляжний футбол. Пліометрія дає серйозне навантаження на опорно-руховий апарат, шляхом чого й дозволяє максимально ефективно і досить швидко розвивати спортивну потужність, м'язову силу та швидкість реакції.

TRX: сучасна фітнес-технологія. TRX-петлі – вправи з різною силою опору. Підвісна система TRX призначена для тренування м'язів усього тіла і налічує понад 200 різних вправ, при цьому все навантаження створюється вагою власного тіла. При цьому навантаження при тренуваннях в петлях TRX визначається положенням тіла і тренувальним комплексом і може бути легким, для початківців, і дуже складним – для просунутих спортсменів. Функціональний тренінг у петлях TRX залучає не лише основні групи м'язів, а й м'язи стабілізатори, дозволяючи повною мірою задіяти та пропрацювати їх. Головною перевагою занять із петлями TRX є те, що навіть на ранок після тренування тіло в тонусі. Для TRX розробили багато програм під конкретні види спорту. Вправи для гравців з пляжного футболу допомагають поліпшити мобільність удару.

Тренувальні парашут для бігу «Live Up Speed Chute» та «Running Parachute». Це найефективніший інноваційний тренажер для спортсменів, який можна використати і в пляжному футболі. Завдяки підвищеному опору при бігу, збільшується навантаження, що дозволяє покращити показники швидкості з кожним тренуванням. Принцип дії полягає у тому, що при збільшенні швидкості бігу, опір збільшується. Організм не отримує стресу, різкого навантаження, тому відбувається не просто тренування за допомогою бігу, а й оздоровлення.

Координаційна доріжка чи координаційні драбини – важливий елемент для тренування у будь-якому виді спорту. Доріжка є універсальним тренажером для розвитку швидкості та координації, допомагає покращити швидкість маневрування та спритність. Координаційна доріжка (сходинка) – універсальний тренажер, регулярне використання якого дозволяє розвивати основні фізичні якості, такі як спритність, швидкість, сила, витривалість. Координаційна доріжка

використовується: для розвитку координації рухів і синхронізації рухових навичок; розвитку балансу і динамічної рівноваги; прискорення, розвитку швидко-силових якостей; тренування швидкості ніг, роботи ніг під час зміни темпу та напрямку, загального контролю над тілом; розвитку швидкості; розподілу центру ваги тіла під час зміни напрямку руху, точності бічних рухів; укріплення м'язів стопи та гомілки, що є дуже важливим у пляжному футболі.

Stick Mobility є обладнанням для тренувань, яке покращує мобільність, стабільність та силу людини; інструмент для мобілізації суглобів, силових тренувань та глибокого фасціального розтягування для підвищення спортивних результатів, зниження ризику травм та прискорення відновлення [4]. Основа правильного виконання вправ – концентрація на абдомінальних м'язах тіла. футбол (для покращення координації, сили та оптимізації мобільності всіх суглобів).

BOSU – сучасний напрямок у системі тренувань Активного Фітнесу. Методика отримала назву від назви спеціального спортивного знаряддя у вигляді гумової півсфери «BOSU balance trainer», який використовується під час всього тренування. Саме знаряддя отримало назву від акроніма «Both Sides Up» – що означає «використання з обох боків». Особливістю є те, що вправи для різноманітних м'язових груп виконуються на нестійкій поверхні BOSU, що ускладнює процес виконання, але збільшує їх ефективність та одночасно тренує рівновагу. Автором BOSU є David Weck [4].

Пілатес – комплекс фізичних вправ, винайдений на початку XX століття німецьким й американським тренером Йозефом Пілатесом, метою якого є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом технологія сприяє зміцненню м'язів спини, преса та таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу та поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Заняття Пілатесом для гравців з пляжного футболу показані з тренажерами «Power Plate».

Фітбол – пружний гумовий м'яч для фітнесу діаметром 45-95 см. За допомогою фітболу можна виконувати вправи на різні групи м'язів. Спочатку його використовували для фізичної терапії та занять аеробікою. Зараз вправи з фітболом включені до програми тренувань за різними напрямками: функціональний тренінг, пілатес, НІТ, гімнастика та інші. За допомогою фітболу можна: опрацювати м'язи живота, попереку, спини та сідниць; схуднути; виправити поставу; позбутися від болю в спині; поліпшити координацію, гнучкість і баланс; розвинути вестибулярний апарат; відновитися після травм; боротися зі стресом і поганим настроєм [4]. Особливість тренувань з фітболом полягає в тому, що тіло реагує на

його нестабільність. За рахунок цього тіло навантажується активніше, а у вас є можливість витратити більше калорій і пропрацювати навіть глибокі м'язи, які при звичайних вправах не задіяні. Перевагою фітболу є і те, що він не чинить травматичного навантаження на хребет і суглоби. Завдяки цьому займатися з фітболом можна дітям, вагітним, літнім людям і тим, хто відновлюється після травм.

Gliding (Глайдинг) – фітнес на «тарілках», спеціальних ковзких поверхнях є поєднанням інтенсивного тренування і розваги. Слайдери для фітнесу представляють собою синтетичні диски, які забезпечують природне ковзання по гладкій поверхні підлоги. Суть полягає у виконанні вправ за допомогою фітнес-дисків або паперових тарілок. Глайдинг сприяє поліпшенню координації, підвищення м'язового тонусу, витривалості, поліпшення рівноваги, гнучкості.

Список використаних джерел

1. Костенко М. П. Організація навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки з пляжного футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 201–206.*
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер. 2014. 616 с.
3. Пляжний футбол. *Вікіпедія*. URL: <https://surl.li/ikluyc> (дата звернення: 15.02.2025).
4. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.