

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ПРИСТРОЮ «TRX SUSPENSION PROFESSIONAL TRAINER» ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Аналіз наукових робіт та дисертаційних досліджень про побудову тренувального процесу у різних видах спорту показує, що у більшості випадків, в залежності від специфіки виду спорту, планування календаря змагань і т. д., використовується одно- або двох-цикловий варіант побудови річного циклу підготовки спортсменів.

Разом з тим зазначено, що зміст тренувальних занять у підготовчому та, особливо, перехідному періодах підготовки, який відповідає т. з. «міжсезонному» проміжку в ігрових видах спорту, має багато спільних рис. Так, зміст тренувальних занять включає широкий спектр вправ прикладного характеру, які належать, з одного боку, до ЗФП та СФП, а з другого – містять в собі елементи спеціальної техніки і, таким чином, є підвідними та спеціальними підготовчими вправами технічної підготовки.

У зв'язку з цим, в останні роки привертає до себе увагу використання фахівцями з фізичної підготовки досить широкого спектру сучасних методичних та технологічних розробок, запозичених як з інших видів спорту (система Ізумі Табата, Кроссфіт), так і з оздоровчого фітнес-тренування або систем військово-прикладної підготовки (TRX-тренінг).

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури доводить що розробка, апробація та практичне впровадження експериментальних методик та мобільних тренажерних пристроїв сприятимуть оптимізації рівня як фізичної, так і технічної підготовленості спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації, що визначає у свою чергу актуальність та практичну значущість чинного дослідження.

Було висунуто припущення, що тренувальні навантаження із застосуванням раціонального співвідношення різноспрямованих фізичних вправ дозволять досягти високого рівня фізичної підготовленості футболістів вікової категорії U-19 ФК «Зоря» (Луганськ). Це, у свою чергу, сприятиме зростанню ігрової ефективності змагальної діяльності в майбутньому навчальному році на змаганнях різного рівня. Вважалося за доцільне, що для забезпечення високого базового рівня функціональної підготовленості учасників

експериментального дослідження його удосконаленням необхідно займатися у перехідному та першому підготовчому періодах.

Для розвитку силових якостей було обрано два зимові місяці, що відповідало другому підготовчому періоду. Із-за достатньо низької температури навколишнього середовища тренування у холодну пору року вирішили присвятити цілеспрямованій загальній та спеціальній силовій підготовці у приміщенні з використанням вправ TRX-тренінгу, як універсального засобу вдосконалення фізичної та технічної підготовленості досліджуваних спортсменів.

Експеримент проходив у 2 етапи. На першому етапі були утворені дві групи (контрольна і експериментальна) по 12 осіб у кожній. Для тестування були використані наступні контрольні вправи (тести) які широко застосовуються у футболі: біг 100м (с); удар на дальність сильною ногою; десятикратний стрибок з ноги на ногу (м); стрибок у довжину з місця (см); кидок м'яча 2кг двома руками з-за голови з в. п. сидячи (см).

При підборі тестових вправ було обрано ті з них, які найбільш адекватно відображають рухову діяльність футболістів, виходячи з того, що ці вправи повинні бути доступними для виконання, як для спортсменів з хорошою фізичною підготовленістю, так і з поганою. Крім того, вони повинні бути нескладними за технікою виконання, а головне, повинні достатньо повно відображати швидкісно-силові якості спортсменів-футболістів.

Контрольна і експериментальна групи тренувалася шість разів на тиждень по 1,5–2 години кожне заняття (4-и дворазові та 2-і одноразові тренування). У контрольній групі два рази тренування проводилися у тренажерному залі, а три рази в ігровому залі або на майданчику для міні-футболу. Експериментальна група займалася три рази на тиждень у тренажерному залі і тільки два рази на тиждень в ігровому залі або на майданчику для міні-футболу. Контрольною групою використовувалися загальноприйняті у футболі та інших ігрових видах спорту методи розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

З метою вдосконалення функціональної підготовленості футболістів експериментальної групи для організації занять у перехідному і першому підготовчому періоді річного циклу підготовки (січень – лютий 2017 р.) була застосована методика Табата.

Тренувальний процес силової підготовки експериментальної групи у другому підготовчому періоді включав вправи TRX-тренінгу, на тренажерному пристрою «TRX Suspension Trainer Professional», які так само виконувалися за методикою Табата.

У ході проведеного експерименту було встановлено достовірне підвищення результатів показників фізичної підготовленості гравців

вікової категорії U-19 ФК «Зоря» (Луганськ), суттєве покращення техніки виконання вправ, безпосередньо пов'язаних з ефективністю техніко-тактичних дій у футболі. Отримані в ході експерименту результати свідчать про те, що застосування серед футболістів, експериментальної програми фізичної підготовки у рамках перехідного та підготовчого періодів річного циклу підготовки з використанням вправ TRX-тренінгу, побудованої за методикою Табата, сприяло покращенню їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.