

УДК 796.332.071.2:796.015.5(477)(043.5)

Кокарева С.М.¹, Кокарев Б.В.²

¹ канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² канд. фіз. вих., доц. ЗНУ

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Численними науковими дослідженнями підтверджено, що значущим фактором успішної змагальної діяльності професійних футбольних команд є високий рівень фізичних, психологічних та функціональних кондицій футболістів [1, 4, 7]. Проблема вдосконалення функціональної підготовленості футболістів високої кваліфікації 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 [1, 2], зокрема використанням інноваційних фітнес-технологій [3]. У підготовці футболістів таких найуспішніших футбольних клубів, як «Ліверпуль», «Манчестер-Сіті» (Англія), «Баварія», «Боруссія», «Гамбург» (Німеччина), «Марсель» (Франція), «Реал», «Барселона» (Іспанія) широко використовуються методики інтенсивного функціонального фітнес-тренінгу – TRX-Rip та M.A.X.

Мета дослідження – підвищення функціональних можливостей висококваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу засобами фітнес-тренінгу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування фізичної роботоздатності та аеробних можливостей спортсменів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проходили на базі команди Прем'єр-ліга чемпіонату України з футболу ФК «Зоря» (м. Луганськ). У дослідженні взяли участь 25 висококваліфікованих футболістів 20–30 років. Процедура дослідження проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінкської декларації 2008 р.

У спортивних сезонах 2017/2018 та 2018/2019 рр. тренувальний процес здійснювався відповідно до чинної на той час програми побудови тренувального процесу. Констатувальний експеримент проведено в рамках річного макроциклу сезону 2018/19 р.р, формувальний експеримент – у спортивному сезоні 2019/2020 рр. із застосуванням у першому та другому підготовчих періодах річного циклу підготовки гравців ФК «Зоря» (Луганськ) експериментальної програми з використанням інноваційних засобів фітнес-тренінгу.

Як було з'ясовано попередніми дослідженнями, тренерським штабом ФК «Зоря» практично не використовуються потужні засоби фітнес-тренування, взяті на озброєння більшістю провідних європейських футбольних команд [4, 5]. Деякі з них не використовувались взагалі. Тому ми вважали за доцільне будувати програму першого та другого підготовчих періодів сезону 2019/2020 р.р., ґрунтуючись на заміні застарілих засобів та методів тренування на інноваційні, які на сьогодні мало вивчені та майже не використовуються в Україні.

Зіставляючи отримані результати з даними раніше проведених досліджень [6, 8], було обрано новий стратегічний напрям роботи над проблемою удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціональної підготовленості та відновленням стану опорно-рухового апарату футболістів високої кваліфікації в підготовчих періодах наступного чемпіонату Української Прем'єр-ліги (УПЛ) 2020/2021 р.р.

Для реалізації програми підготовки футболістів ФК «Зоря» в першому та другому підготовчих періодах річного циклу підготовки сезону 2019/2020 рр. обрано такі методики, які найкращим чином пристосовані для роботи в залі і які є універсальними з точки зору умов спортивних майданчиків та місць занять, на яких вони реалізуються. Серед перших: функціональні аеробні класи (step, fitball, medball, bodybar та ін.); 6D Sliding. Серед других: TRX/TRX-Rip; Tabata; HIIT; Strenflex; MAX®; 6D Sliding; різновиди колового тренування. Також використовували універсальну методику MFR, яка дає очікуваний ефект за умов жорсткої поверхні. Розроблено два комплекси колового тренування для основної частини заняття з фізичної підготовки прикладної спрямованості з висококваліфікованими футболістами основного складу ФК «Зоря». Аналіз пульсового режиму (ЧСС під час виконання основних вправ), який контролювався командною системою «PolarTeam 2 Pro» в режимі реального часу, показав, що завдяки методикам інтенсивного тренінгу та скорочення часу на відпочинок вдалося довести реальні показники ЧСС футболістів під час виконання тренувальних завдань до значень ЧСС під час їх ігрової діяльності.

Підтвердженням ефективності експериментальної програми побудови навчально-тренувального процесу команди ФК «Зоря» у першому та другому підготовчому періодах річного циклу підготовки сезону 2019/2020 рр. став результат виступів команди в чемпіонаті УПЛ, а саме, завоювання вдруге у своїй історії бронзових медалей чемпіонату України.

Висновки: 1. Дослідження показали, що використання серед висококваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу традиційної програми з фізичної підготовки не сприяло повною мірою покращенню показників їхнього загального рівня тренуваності та його

збереженню протягом змагального періоду. 2. На основі результатів констатувального експерименту для підвищення ефективності тренувального процесу висококваліфікованих футболістів розроблено експериментальну програму фізичної підготовки з використанням інноваційних методик фітнес-тренінгу й фітнес-багатоборства. 3. Впровадження експериментальної програми з використанням інноваційних засобів фітнес-тренінгу в тренувальний процес висококваліфікованих футболістів ФК «Зоря» (м. Луганськ) сприяло покращенню рівня їхньої фізичної роботоздатності, функціональної підготовленості та досягненню високих спортивних результатів (бронзові медалі чемпіонату Української Прем'єр-ліги з футболу та вихід до Ліги Європи УЕФА), що дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання в системі спортивної підготовки футболістів високої кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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;1:3-8. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.3-8
2. Кокарева С. М., Дорошенко Е. Ю., Кокарев Б. В., Данильченко С. І. 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>
3. Кокарева С. М., Кокарев Б. В., Дорошенко Е. Ю. Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів: монографія. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 223 с.
4. Лісенчук Г. А., Хмельницька І. В., Кокарева С. М., Богатирьов К. О., Тупесев Ю. В., Лелека В. М., Борецька Н. О. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2021; 7 (138): 77 – 82.
5. Charmi Salot, Sathya P., Jibi Paul. Effects of Bosu ball exercise on jump performance in football players. International Journal of Physiotherapy. 2020;7:10. 15621. v7i4. 740. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).15)
6. 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
7. Kokareva S. M., Kokarev B. V., Doroshenko E. Y. Analysis of the state of highly skilled football players' musculoskeletal system at the beginning of the 2nd preparatory period of the annual macrocycle. Physical Education, Sports and the

Culture of Public Health in Modern Society. 2018; 4(44):64-68.
<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-05-64-68>

8. Lisenchuk H., Leleka V., Kokareva S., Rodionenko M., Boychenko S. Innovative fitness methods to improve the functional capacities of highly skilled footballers. Theory and Methods of Physical education and sports. 2022; 2: 21–28. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.21–28
