

УДК: 796+61]:378(082)
DOI: 10.28925/2021.51213168conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 350 с.

Містить матеріали про впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, спортивної діяльності та здоров'язберезувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, актуальні питання фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко

Організаційний комітет: В.В. Білецька, О.П. Буйницька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук, В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк, Л.В. Ясько.

Редакційна комісія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 11 від 21 грудня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://zfvs.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

ЗМІСТ:

Секція 1. АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ	
Азаренкова Любов. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	10
Банях Володимир. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ	16
Бірючинська Світлана. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ	19
Бойко Ганна, Козлова Тетяна, Шарфутдінова Санія. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
Бондар Олена, Джевага Євгеній. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	26
Вржесневська Ганна, Вржесневський Іван. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ	29
Вржесневська Ольга, Кузнецова Людмила, Осіпова Марина. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ	32
Головач Інна, Співак Марина, Щербина Павло. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
Дегтярєва Ірина, Гасан Юлія, Войда Анна. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	37
Дєдх Марина, Сорокун Єгор. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ	39
Діхтяренко Зоя, Діхтяренко Катерина. МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЕВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	44
Еракова Любов, Береза Іванна, Белоус Марина. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	50



Ерьоменко Едуард, Кукушкін Костянтин. МОЖЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ – УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ	53
Заєць Катерина. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	59
Зеніна Ірина, Шишацька Валентина, Добровольський Володимир. РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	62
Зінченко Ліна. ПЕДАГОГІЧНА ЕТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	64
Івченко Оксана. ОЗНАКИ КОНСТРУЮВАННЯ МАСКУЛІННОСТІ В ІНСТИТУТІ СПОРТУ	67
Калитка Світлана, Жилінський Назарій. ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ	70
Калитка Світлана, Мельничук Павло. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	74
Калитка Світлана, Поліщук Василь. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ 16 – 17 РОКІВ	79
Калитка Світлана, Футорний Сергій. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ	83
Кожанова Ольга, Гаврилова Наталія, Цикоза Євгенія. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	85
Лавренчук Марина, Шутова Світлана, Копил Олександр. СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГОЛЬФУ)	90
Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	93
Лисейко Костянтин, Яців Ярослав, Пітин Мар'ян. МІСЦЕ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	96
Лоза Тетяна, Леоненко Андрій, Красилов Андрій. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	100
Марченко Оксана, Морозова Валентина. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	106
Мицкан Тетяна. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	110



Мірошникова Наталя, Кривобогова Наталія. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	113
Мороз Михайло. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	116
Ніканоров Костянтин, Співак Марина. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ГАРАНТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ В ДОПРИЗОВНОМУ ВІЦІ	122
Оніщук Лариса. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТУРИЗМУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	126
Павлова Юлія, Сороколіт Наталія. SSPE-10: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	129
Петренко Наталія, Філіппов Михайло. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З МОВЛЕННЕВИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ	132
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	135
Пустолякова Лариса. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВИЙ ХОРТИНГ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ: ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ	139
Скибицький Ігор, Новицький Юрій, Гаврилова Надія. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»	143
Ткаченко Альона, Літвінова Ксенія. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	146
Томенко Олександр, Матросов Сергій, Рудоман Юрій. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	148
Фоменко Вікторина, Казак Володимир, Мотузна Наталія. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	154
Хоміцька Валентина, Гнутова Наталія, Гацко Олена. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	157




Шевченко Євгеній, Дубинська Оксана. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	160
Шумова Вікторія, Цибанюк Олександра, Дарійчук Сергій. МЕТОДИЧНИЙ АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ВПРАВАМ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: САМОКАТ	162
Ярославська Лариса, Загородній Василь. РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ	166
Ясько Лілія, Гармаш Надія. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	169
Ясько Лілія, Сова Володимир. РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО В УКРАЇНІ	172
Секція 2. СПОРТ У ХХІ СТОЛІТТІ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
Акопов Олег, Савченко Віктор. РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	175
Борейко Наталя. УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ В УКРАЇНІ	177
Верняєв Олег, Омелянчик-Зюркалова Оксана, Саямін Юрій. ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)	181
Виноградова Олена. ФОРМУВАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ	183
Войтенко Сергій. ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ ТА ГРУПОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ У СПІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД	187
Вознюк Тетяна, Дусь Сергій, Свірщук Наталія. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРИТБОЛІ	190
Гнесь Наталія, Мінтянська Альона. ВИКОРИСТАННЯ РОЗМИНОЧНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТОЧНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА	194
Дакал Наталія, Зубко Валентина, Черевичко Олександр. ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ У КОНФЛІКТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	199
Дрюков Володимир, Дрюков Олександр. ІГРИ ХХХІІ ОЛІМПІАДИ В ТОКІО: ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ У СВІТІ	202
Киричок Юрій. СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ФУТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	206
Комоцька Оксана. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ	210



СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ФУТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Киричок Юрій,

 0000-0003-0627-8997

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Спрямованість тренувального процесу визначається завданнями, які ставляться як перед кожним окремим тренуванням, так і мікро чи мезоциклом; періодом річної підготовки та етапом багаторічного спортивного вдосконалення. Відповідно, кожна із цих складових процесу підготовки футболіста має різні засоби і методи, що дозволяє вирішувати поставлені завдання. Зокрема, кожен етап багаторічної підготовки має завдання, які відрізняються по своєму змісту.

У теорії і методиці спортивної підготовки виділяють вісім етапів багаторічної підготовки: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до найвищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень, поступового зниження результатів, вибуття зі спорту найвищих досягнень. Вони об'єднані в дві великі стадії, перша включає 1-4 етапи багаторічної підготовки; друга – з п'ятого по восьмий. Для кожної з стадій існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективних засобів і методів підготовки футболіста на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Підготовка футболістів на етапі початкової підготовки передбачає використання різноманітних вправ із інших видів спорту та рухливих ігор, які не вимагають значного фізичного і психічного навантаження для їх виконання. Розвиток технічних навичок орієнтується на широке освоєння різноманітних рухових дій. У навчально-тренувальному процесі не потрібно домагатися стабілізації зовнішньої форми рухів і стійкої рухової навички. У виконанні вправ потрібно звертати увагу на динаміку і ритм. Дана обставина обумовлена досить швидким зростанням, фізичної підготовленості [8].

Співвідношення засобів підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 5%.

Основні методи: ігровий і метод повторної вправи, при освоєнні техніки – цілісний метод.

Тренувальні заняття проводяться двічі-тричі на тиждень по 40-60 хв і повинні за можливістю поєднуватися з уроками фізичного виховання в школі. Річний обсяг 150-200 год.

Зміст етапу попередньої базової підготовки визначається використанням різноманітних вправ безпосередньо з футболу та інших видів спорту. Футболісти освоюють велику кількість спеціально-підготовчих вправ. Проте, спеціальні вправи є не



значною частиною в різноманітних фізичних вправах, які використовуються під час підготовки. Основою фізичної підготовки на цьому етапі повинні бути: розвиток швидкості, координації і гнучкості. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15% [8].

Методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий та ін. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується розчленований метод навчання.

Тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 год.

На етапі попередньої базової підготовки основним засобом є загальна підготовка, у великій кількості використовуються вправи із споріднених видів спорту, розвиваються технічні навички. У другій половині значно більше використовується спеціалізована підготовка. У навчально-тренувальному процесі необхідно застосовувати засоби, що підвищують функціональний потенціал футболіста, проте не користуючись великим обсягом роботи, характер якого максимально наближений до умов змагання [10].

Побудова навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень визначається його основним завданням: виведення футболіста на рівень найвищих досягнень у змагальній діяльності.

Даний етап у порівнянні з попередніми передбачає збільшення засобів спеціальної підготовки, зростання кількості змагань, яка спрямована на досягнення високих результатів. Тренування характеризуються застосуванням засобів, які можуть викликати активізацію протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають величин, близьких до максимальних, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягнути 10–12 і більше, різко зростають змагальна практика і об'єм спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки [8].

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів збігається з періодом найінтенсивніших і найскладніших у фізичному, техніко-тактичному, психологічному, координаційному планах тренувальних навантажень.

Особливістю підготовки футболістів на етапі збереження досягнутих результатів є те, що висока результативність у кожному тренувальному макроциклі вже не пов'язана з підвищенням рівня підготовленості, здатного привести спортсмена до найвищих досягнень. У кращому випадку йдеться про повторення раніше продемонстрованого, а вихід на найвищий рівень в окремих компонентах спортивної майстерності внаслідок вишукання прихованих резервів зазвичай супроводжується зниженням раніше досягнутого рівня – в інших [11].

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Обумовлено це тим що, великий стаж підготовки конкретного футболіста допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження. Другий фактор, який обумовлює використання індивідуального підходу



в тренувальному процесі є зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем та органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не дозволяє не тільки збільшити навантаження, а й втримати їх на раніше доступному рівні. Також потрібно враховувати, що в футболістів, які за віком знаходяться на етапі збереження досягнень сповільнюються відновні реакції, відповідно потрібно збільшувати паузи між вправами, які виконуються з високою інтенсивністю.

Важливою особливістю даного етапу підготовки є приділення значної уваги удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню окремих недоліків у рівні фізичної підготовленості [5].

Етап поступового зниження досягнень. Підготовка на цьому етапі, характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки. Важливим моментом підготовки на даному етапі багаторічного вдосконалення може стати перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (із двоциклової – на одноциклову, з 3–4-циклової – на двоциклову).

Для футболіста, який перебуває на заключному етапі багаторічної підготовки, організм якого чималою мірою вичерпав свої адаптаційні ресурси особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних факторів. Не менш важливим є контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідне в тому числі для виявлення невикористаних резервів і профілактики захворювань і травм. Велике значення має застосування нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю, що справляє у тому числі і сприятливий психологічний ефект.

Етап виходу зі спорту найвищих досягнень. Тренувальні і змагальні навантаження сучасного спорту, зокрема футболу приводять до дуже серйозної перебудови найважливіших функціональних систем організму: серцево-судинної, дихальної і м'язової, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, але є неадекватними вимогам звичайного життя [9].

Відповідно, припинення занять спортом вимагає зміни способу життя – адекватного режиму харчування, використання специфічних програм фізичних навантажень, медико-біологічного контролю і управління протіканням реакцій деадаптації. У випадку раціональних змін способу життя нейтралізуються негативні щодо здоров'я спортсмена наслідки спорту найвищих досягнень або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, які забезпечують високу якість подальшого життя. Якщо ж спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, то в переважній більшості випадків у віддаленому періоді неминучі негативні наслідки занять спортом, які негативно позначаються на здоров'ї спортсменів, якості і тривалості їх життя [11].

Збереження того стану речей, при якому останній старт спортсмена в його кар'єрі означає втрату інтересу до його фізичного стану і стану здоров'я з боку спортивних організацій, неприпустиме.



Висновки. Використання доцільних методів і тренувальних засобів дозволяє ефективно вирішувати завдання кожного з етапів багаторічної підготовки. Раціонально побудований навчально-тренувальний процес є передумовою ефективної спортивної підготовки. Знання вікових анатомо-фізіологічних і морфо-функціональних показників є основою для планування навантаження певного характеру, об'єму і інтенсивності. Врахування всіх цих факторів було викладено в тексті тез, що вказує на досягнення мети написання.

Література:

1. Артемьева НК, Лавриченко ВВ, Середа ВН. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов. Краснодар: КГУФКСТ, 2007. 68 с.
2. Афонский ВИ. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годового цикла подготовки квалифицированных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Тула, 2004. 24 с.
3. Ашмарин ДВ. Особенности адаптационных процессов у юных футболистов 11–16 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Челябинск, 2006. 24 с.
4. 4.Беленко ИС. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук: спец. 03.03.01 «Физиология». Майкоп, 2010. 21 с.
5. Верхошанский ЮВ. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. *Теория и практика физической культуры*. 2005;4:2-14.
6. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
7. Корягина ЮВ. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы. *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. 2014;3(123):38-43.
8. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
9. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2, 752 с.
10. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
11. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.