

- При вправах, які навантажують хребет, намагатися утримувати його прямо.
- Використовувати різні хвати.
- Використовувати тренажери.
- Користуватися зручним та гігієнічним одягом.

Список використаних джерел

1. Борецька Н.О. Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
3. Москаленко Н.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навч. посібник /уклад: Н.В. Москаленко, А.О. Ковтун, О.А. Алфьоров, Я.В. Малоїван Дніпро, 2013. 137 с.
4. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «адаптивна фізична культура і спорт» для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт /уклад. О.І.Форостян, Одеса, 2020. 15 с.

Сапрун С.Т.¹, <https://orcid.org/0000-0003-4129-427>

Кузь Ю.С.², <https://orcid.org/0000-0003-3182-6473>

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ POLAR ДЛЯ АНАЛІЗУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Annotation. *The paper presents a detailed description of the theoretical and methodological aspects of the use of various information technologies during the training and competitive activities of football players. Thanks to the theoretical research, it was possible to substantiate the feasibility of using the Polar program to analyze the technical and tactical actions of football players. The Polar information program allows you to determine key game indicators and their types: kicks, fouls, attacks, clearances, tackles, turnovers, tackles, ball possession, stops, standards, passes and other statistical data.*

Key words: *Polar program, football players, statistical data, technical and tactical actions.*

Аналіз змагань з футболу сьогодення свідчить про те, що командні спортивні ігри перетворюються на потужну індустрію, яка збирає десятки тисяч уболівальників на стадіонах і багатомільйонні аудиторії телеглядачів, що, у свою чергу, значно збільшує спортивну конкуренцію і видовищність змагань.

Наукові дослідження та змагальна практика свідчать, що найбільших успіхів досягають команди, які, по-перше, мають сучасну матеріально-технічну базу та фінансове забезпечення, по-друге, до складу яких входять спортсмени високого класу, по-третє, які здійснюють свою діяльність на основі науково обґрунтованого управління тренувальним і змагальним процесами.

Однак, не зважаючи на велику кількість наукових публікацій останнього десятиріччя з вирішення актуальних питань спортивних ігор, контроль, який, за визначенням В. М. Платонова, є важливим інструментом планування та управління процесом підготовки, починаючи від формування та реалізації кількісних та якісних характеристик у системі багаторічної підготовки та завершуючи здійсненням зворотних зв'язків між спортсменом та тренером у процесі тренувальних занять під час вирішення часткових завдань техніко-тактичної, фізичної або психічної підготовки, представлений у науково-методичній літературі тільки як складова для вирішення інших проблем, однак не входить до цілісної системи знань,

в якій органічно взаємопов'язані контроль з етапами багаторічної підготовки, з періодами річного циклу, рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів, ігровим амплуа та соціальним статусом у команді.

Не менш важливою проблемою є й те, що програми та навчальні плани, які діють у системі вітчизняного спорту, будувалися на принципах, сформованих ще в 1950-ті роки, та не відображають повною мірою масив знань і практичного досвіду, накопичений у сфері раціональної побудови багаторічної підготовки та системи контролю, орієнтованої на повне розкриття індивідуальних можливостей кожного спортсмена в оптимальній віковій зоні. Така ситуація значно ускладнює реалізацію цих знань у спортивній практиці.

Питанням контролю змагальної діяльності спортсменів командних ігрових видів спорту присвячені праці багатьох фахівців, зокрема, таких як: Безверхня Г.В., Воробйов М.І., Костюкевич В. М., Круцевич Т.Ю., Кушнірюк С.Г., Максименко І. Г., Николаенко В. В., Осіпов В.М., Стасюк І. І. тощо. Разом з тим, знання, накопичені в сфері контролю тренувальної та змагальної діяльності, не можна визнати вичерпними. Зокрема, залишаються дискусійними питання контролю тренувальної та змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації.

Спостереження дозволило цілеспрямовано, системно вивчити особливості навчально-тренувального та змагального процесів, різних сторін підготовленості футболістів. Отримані за його допомогою матеріали дозволили всебічно та об'єктивно розглянути проблематику дослідження.

Таким чином, спостереження було проведено за показниками:

- структури та змісту навчально-тренувального процесу;
- функціональних систем організму висококваліфікованих футболістів (функціональна підготовленість);
- загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- спеціальної рухової підготовленості (технічна підготовленість);
- структури та змісту змагальної діяльності (техніко-тактична підготовленість);

За показниками, що фіксувалися завдяки програмі Polar вдалося визначити наступні показники:

- середні показники ЧСС під час тренування та ігор;
- максимальний показник ЧСС;
- рівень навантаження;
- кількість витрачених калорій;
- дистанція, яку подолали за визначений час;
- кількість спринтів;
- зони ЧСС;
- зони швидкості.

За показниками, що нам дозволила отримати програма Polar можна оперативно отримати інформацію щодо функціонального навантаження на організм спортсменів, а також вводити корективи щодо отриманої інформації.

Статистичні дані по кожному гравці можна отримувати одразу після тренування або гри з деталізацією усіх даних. Показники ЧСС (середні та максимальні) можуть бути показниками активності гравців та рівнем фізичної працездатності. Показники дистанції, яку подолали гравці є показником, що інформує про рівень загальної витривалості гравців. Кількості спринтерських прискорень є показником розвитку швидкісної витривалості та швидкісних даних. Також у даному контексті була б цікавою інформація щодо динаміки бігу на різних ділянках поля (теплова карта), а також інтенсивність, швидкість пересувань на полі у різні часові проміжки.

За усіма показниками активності що режимів ЧСС та зон швидкості на полі за кожним гравцем можна отримати інформацію швидко та оперативно. Загалом, показники фізичної активності та працездатності футболістів є особливо актуальною інформацією для тренерського штабу та доступною для внесення коректив щодо індивідуальних показників самих футболістів.

Аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет дає підстави вважати, що структура та зміст тренувальної і змагальної діяльності у футболі визначаються віковими і кваліфікаційними особливостями спортсменів, отже, і зміст контролю повинен будуватися з урахуванням віку спортсменів, а також рівня їхньої спортивної кваліфікації.

Контроль тренувальної та змагальної діяльності органічно взаємопов'язані з етапами багаторічної підготовки, з періодами річного циклу, рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів, ігровим амплуа футболістів та соціальним статусом у команді.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму. У теорії і практиці спорту прийнято виділяти наступні види контролю - етапний, поточний і оперативний, кожний з яких взаємопов'язаний з відповідним типом стану спортсменів. А систематичне введення оперативного, поточного та етапного контролю забезпечує тренера необхідною об'єктивною інформацією та дозволяє своєчасно вносити відповідні корективи до планів тренувальної та змагальної діяльності.

Особливостями контролю тренувальної та змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації є контроль показників підготовленості спортсменів до професійної діяльності. це, зокрема, контроль за спеціальною витривалістю, контроль за рівнем розвитку максимальної сили, швидкісної сили і силової витривалості, контроль гнучкості, контроль координаційних здібностей, оцінювання спритності, тестування здібностей до збереження рівноваги, тестування здатності до орієнтування в просторі, контроль психічної підготовленості та контроль технічної підготовленості

Для покращення отриманих показників необхідним є раціональна побудова навчально-тренувального процесу. Зокрема, необхідно звернути увагу на нормування, розподіл видів та динаміки навантажень тренувального процесу, вдосконалення загальної та спеціальної витривалості футболістів, контроль спеціальної фізичної підготовленості (інтегрального прояву комплексу фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності) окремих гравців, контроль змагальної діяльності з урахуванням ігрового амплуа футболістів, а також зон футбольного поля.

Загалом, показники фізичної активності та працездатності футболістів є особливо актуальною інформацією для тренерського штабу та доступною для внесення коректив щодо індивідуальних показників самих футболістів

Список використаних джерел

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
2. Дорошенко Е. Ю. Передумови формування системи управління техніко - тактичною діяльністю в командних спортивних іграх та оптимізації її окремих чинників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009, №11. С. 20 – 27.
3. Козіна Ж. Л., Слюсарев В. Ф. Розробка та застосування інтерактивних технологій у тренувальному процесі в спортивних іграх. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2016. №. 39. С. 98–105.
4. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.
5. Хіменес Х. Р. Контроль в спортивному тренуванні. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream>
6. Alistair J. McBurnie, Thomas Dos'Santos, David Johnson and Edward Leng. Training Management of the Elite Adolescent Soccer Player throughout Maturation. *Sports*. 2021, 9(12), P.170. URL : <https://doi.org/10.3390/sports9120170>
7. Dupont G., Akakpo K., Berthoin S. The effect of in-season, high intensity interval training in soccer players. *J Strength Cond Res*. 2004. № 18 (3). P. 9 – 584.

8. 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*. Lutsk, 2018. №4 (44). 64 – 68

9. Miguel M., Oliveira R., Loureiro N., García-Rubio J.r, Ibáñez S. J.. Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar; 18(5). URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967450/>

10. Voronova V., Khmel'nitska I., Shynkaruk O., Borysova O., Kostyukevich V., Zhovnych O.(). Gender peculiarities of personality's qualities development in football. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20 (Supplement issue 1), 484–489. URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1071>

Свидинюк Є.С., <http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

Тропін Ю.М., <http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Харківська державна академія фізичної культури

Annotation. *It has been established that with a thorough technical-tactical mastery, it is necessary to ensure the special power of judoists, since this allows for a more grounded choice of one or the other technical and tactical action with an expanded arsenal of countermeasures, as well as a significant form of combat: the pace of the battle, the choice of role.*

Keywords: *technique, tactics, preparation, preparedness, judo*

Удосконалення техніко-тактичної майстерності передбачає формування навички ведення протистояння зі зміною стійки, дистанції, напрямку руху суперника. Потребує прояву навичку нав'язування супернику своїх захоплень і водночас зниження ефективності захоплень суперника. Передбачається використання різних способів тактичної підготовки під час виконання своїх прийомів. Необхідно володіння широким арсеналом технічних дій у стійці (12-15 дій) та в партері (4-6 дій), виконання комбінацій (2-4 у стійці) та зв'язок «стійка-партер» (2-3). Необхідно підвищувати надійність атакуючих дій у стійці (до 50-60 %) та в партері (до 80-90 %) [4, 5].

У спорті існують різні визначення поняття техніка боротьби чи техніка прийому. Так, К.В. Ананченко дає таке визначення: техніка прийому - це спосіб його виконання, який полягає у конкретних, цілеспрямованих рухах спортсмена. Техніка прийому розглядається за зовнішньою формою і за внутрішнім (прихованим) змістом процесів, що відбуваються, таких, як напруга зусиль у певних поєднаннях (перенесення ваги тіла, напрям зусиль, коливання центру тяжкості і т.д.) [2].

Загальні вимоги до раціональних варіантів техніки дзюдо зумовлюють становище ланок тіла дзюдоїста у просторі, їх траєкторії, основні моменти погоджень у зв'язку з положеннями та розподілами зусиль суперника. Деталі техніки можуть змінюватися у разі підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, змін у правилах змагань, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, але основний механізм рухів зберігається, оскільки він найбільше відповідає анатомічним і фізіологічним особливостям людини [4].

Індивідуальна техніка спортсмена складається з «коронної» та допоміжної техніки. Для повного уявлення про техніку обраного виду боротьби необхідно з'ясувати, яким має бути співвідношення витрат часу на профільні рухи, базову, розширену, «коронну» техніку та на допоміжні одиниці техніки.