

9. Kotler, F., Keller K. (2014), Marketing management. Sankt-Peterburg, 800 p. (in Russ.).
10. Motrichenko V. M. (2012), "Brand Development in Ukraine", Formuvannia rynkovykh vidnosyn v Ukraini, No 11, pp. 157 – 160. (in Ukr.).
11. Rendll, Dzh. (2003), Branding: short course, Moskva, 216 p. (in Russ.).
12. Romat, E. (2016), "The system of brand-marketing communications", Tovary i rynky, No 1, pp. 16 – 25. (in Ukr.).
13. Stadnyk, S. & Sereda, N. (2016), "The marketing analysis of competitiveness of fitness-clubs in Kharkiv", Slobozhans'kii naukovo-sportyvnyi visnyk, No 6(56), pp. 120–124. (in Russ.).
14. Cherepanov, V. Yu. (2011), Valuation of the brand and trademark of a professional football club: avtoref. dis. na soiskanie uchenoy stepeni kandidata ekonomicheskikh nauk: spets. 08.00.10. «Finansyi, denezhnoe obraschenie i kredit». Moskva, 24 p. (in Russ.).

Терещенко В.І.
кандидат педагогічних наук, професор
Український гуманітарний інститут
Бойченко С.В.
старший викладач,
Залойло В.В.
доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗАСОБИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ – ОСНОВА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА

Розвиток і виховання основних фізичних якостей – одна з найголовніших частин підготовки футболіста. Загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем спортсмена. Фізична підготовленість футболістів є одним з важливіших факторів від якого залежить активність і ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Футболіст ніколи не досягне успіху без доброї, різносторонньої фізичної підготовленості і команда не досягне успіху якщо в ній фізична підготовленість навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футболу.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренування, загальна витривалість, спеціальна витривалість.

Терещенко В.І., Бойченко С.В., Залойло В.В. Методы спортивной подготовки – основа развития специальных двигательных качеств футболиста. Развитие и воспитание основных физических качеств одна из главных частей подготовки футболиста. Общая и специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных способностей всех органов и систем спортсмена. Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Футболист никогда не добьется успеха без хорошей и разноплановой физической подготовленности и команда не добьется успеха если в ней физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футболу.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка, общая выносливость, специальная выносливость.

Tereshchenko V.I., Boychenko S.V., Zalaylo V. Methods of sports training as the basis for the development of special motor qualities of a footballer. The development and education of basic physical qualities is one of the main parts of the preparation of a football player. General and special physical preparation is aimed at improving the functional abilities of all organs and systems of an athlete. Physical preparation of football players is one of the most important factors, the activity and effectiveness of team, group and individual technically- tactical actions depend on. A football player will never succeed without good and versatile physical preparation, and the team will not succeed if the physical preparation of even one player does not meet modern standards of football. Several football players solve a certain game task in each game episode simultaneously. To do this, they have to do movements coordinated in speed, space and game actions. And if at least one of them does not have the corresponding functional possibilities, the task of the game episode will fail. A player with poor physical conditions will not have time to outrun an opponent in the fight for a tactically advantageous position, or lose the combat for the ball, etc.

Each player must quickly and accurately assess tactical situations, make accurate decisions and instantly implement them in the game. The tactical effectiveness of players who lack swiftness of response to a moving object or fast choice, will always be low. Football is becoming more athletic game, full of active pair and group combats. To win a fight for the ball, get away from a dangerous collision, stand on the feet after a push by an opponent will only be possible for a well-trained footballer. Therefore, good strength preparation is the inherent quality of a professional player.

Keywords: general physical preparation, special physical preparation, training, general stamina, special stamina.

Постановка проблеми. Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з

найголовніших частин підготовки футболістів. За допомогою систематичного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, футболісти удосконалюють техніку, тактику, фізичні і вольові якості.

Підготовка спортсмена – це взаємопов'язаний комплекс фізичної, технічної, тактичної, вольової та інших видів підготовки. Й не даремно завдання підготовки спортсменів зараз вирішується за допомогою цілого ряду заходів серед яких тренування в основній спортивній вправі – важливий, але далеко не єдиний засіб.

Підвищення рівня фізичної підготовленості – одна із найважливіших задач яку кожний день намагаються вирішити на тренувальних заняттях тренери футбольних команд. Професор Годик М.А. підкреслює, що проявлення фізичної підготовленості багато і кожне із них повинно розвиватись та удосконалюватись за допомогою специфічних і неспецифічних вправ.[1] При цьому вони повинні не просто розвиватись та удосконалюватись, а все це повинно здійснюватися в рамках гри. Перед футбольними тренерами завжди стояли і будуть стояти два питання:

1 – які проявлення фізичної працездатності є найбільш важливими для футболу;

2 – якими вправами та якими засобами їх можна розвивати та удосконалювати, щоб росли не просто витривалість, швидкість або сила, а усі ці фізичні якості в рамках техніко-тактичних дій. [1,9,10]

Фізична підготовка – це довгий процес, мета його – досягнення футболістами високого рівня фізичної підготовленості і рівень цієї фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри.

Ціль дослідження. Побудова моделей видів спортивної підготовки, як засобів розвитку спеціальних фізичних якостей футболіста.

Обговорення результатів дослідження. Для побудови спортивного тренування необхідно оцінити рівень різних видів підготовки спортсмена, побачити слабкі її сторони й направлено діяти на них. Рухова підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сила, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну стадії підготовки. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму футболіста підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для вирішення цих задач застосовують різноманітні фізичні вправи з урахуванням особливостей спортсмена. Спеціальна фізична підготовка (СФП) футболіста повинна складатися з вправ, можливо більш схожих по амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну та дихальну системи, по психічних напругах і т.п. з елементом, чи частиною обраного виду спорту. Це положення, висунуте Н.Г. Озоліним і назване ним «принципом прикладності», одержало надалі наукове обґрунтування в багатьох дослідженнях. Для загальної фізичної підготовки у більшій мірі використовують вправи, що роблять загальний вплив, а для спеціальної фізичної підготовки – строго спрямовані. Однак і в загальній фізичній підготовці також застосовують точно спрямовані вправи для усунення окремих недоліків у фізичному розвитку, дефектів статури, постави і т.п. З віком і ростом майстерності кількість вправ загальної фізичної підготовки зменшують і підбирають такі, котрі більше сприяють спеціалізації. Це загальна принципова лінія. Обсяг вправ загальної фізичної підготовки в системі тренування спортсмена значною мірою визначається рівнями компонентів його підготовленості. Якщо в спортсмена недостатньо розвита сила визначених груп м'язів, мала рухливість у суглобах чи недостатня працездатність серцево-судинної і дихальної систем, то використовують відповідальні засоби загальної фізичної підготовки. [2,3,4]

Час, що відводиться на загальну фізичну підготовку, залежить від фізичного розвитку футболістів. Разом з ростом спортивної майстерності засоби загальної фізичної підготовки усе більше направляються на підтримку, а в ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Серед них є компоненти, загальні для всіх футболістів. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування.

Важливо пам'ятати, що ряд вправ загальної фізичної підготовки та інші види спорту використовують також на розвантажувальному етапі тренування, коли потрібно дати м'язам роботу, нервовій системі – відпочинок, а крім того, для активного відпочинку (наприклад, повільний біг у лісі після великого тренувального навантаження напередодні). Застосовуючи різноманітні вправи й інші види спорту загальної фізичної підготовки, тренер повинний точно знати, для рішення яких конкретних задач він використовує ці вправи. Непродуманий вибір вправ загальної фізичної підготовки може дати негативний ефект. [4] Раціонально організований процес загальної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті. Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою виду спорту, ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Будь-яка діяльність спортсмена певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий їх розвиток, тим більш економічні й енергетично раціональні дії спортсмена.[3]

Футболістам потрібна сила, що виявляється в найкоротший час. Будь який прояв сили м'язів створюється нервовими імпульсами, що йдуть від нервових клітин рухової зони кори головного мозку через рухові нервові клітини спинного мозку до м'язів. Розвиток здатності до прояву сили м'язів обумовлено поліпшенням нервово-м'язової координації, виховання уміння створювати великі вольові зусилля, збільшенням м'язової маси. Визначну роль у цьому

відіграє посилення кровообігу у м'язах, поліпшення процесів обміну, збільшення запасів енергетичних речовин і т.д. У тренуванні футболістів постійно застосовуються вправи для розвитку сили. Для удосконалення нервово-м'язової координації в рухах, що вимагають великої сили, використовують вправи зі змінною величиною зусиль, а для поліпшення уміння виявляти значну м'язову силу – методи великих і максимальних зусиль. Спеціальну силу розвивають за допомогою вправ, по характеру і структурі можливо більш подібних з елементами гри в футбол. Вправи для розвитку сили застосовують більше в підготовчому періоді тренування і менш в змагальному. Однак у змагальному періоді залишається досить спеціальних вправ силового характеру (часто потребуючих максимальних зусиль) не тільки для підтримки досягнутого рівня розвитку сили, але в ряді випадків і для підвищення його.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг, включають у тренувальні заняття 3 рази на тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома. Зросла сила окремих м'язових груп може бути реалізована в бігу, стрибках тільки на основі високої координаційної нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно удосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили в тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Витривалість теж необхідна всім футболістам як в умовах змагання, так і при виконанні великого обсягу тренувальної роботи. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну. Перша є частиною загальної фізичної підготовленості спортсмена, друга – частиною спеціальної підготовленості.

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються в тренування, у тому числі і спеціальну. Найкращий спосіб досягнення загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності, а також ходьба на лижах. Під час такої роботи в значній мірі змінюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної систем. Бігова підготовка зміцнює мускулатуру і сухожильно-зв'язувальний апарат.

Загальна витривалість, значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму футболістів і високий рівень їхнього здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, у тому числі спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при утомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і стосовно до змагальних умов для поліпшення техніки і фізичних якостей, може дати відмінну спеціальну витривалість.

Методи розвитку спеціальної витривалості різноманітні, їх легко пристосовувати до тренування різного рівня в різних зовнішніх умовах. Розходження в методиці розвитку спеціальної витривалості визначаються насамперед фізіологічними особливостями діяльності органів і систем організму в цілому, зв'язаними з інтенсивністю і тривалістю бігу, співвідношенням кисневого запиту і його споживання. [4,5] У розвитку спеціальної витривалості значну роль відіграє поліпшення можливостей організму тривалий час підтримувати на високому рівні рівновагу між кисневим запитом і його споживанням, боротися з наступаючим стомленням при поступово виникаючій кисневій заборгованості, що збільшується. Отже, методика підготовки повинна бути побудована так, щоб пред'являти вищі вимоги до організму, підвищувати функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем, домагатися збереження відносно «стійкого стану» і при вищому кисневому запиті, удосконалювати анаеробні механізми, зміцнювати вольові якості.

Чим вища швидкість бігу, тим заборгованість більша і тим швидше настає стомлення. Нестача кисню негативно позначається у першу чергу на найсуттєвішій до цього ЦНС. Відповідні центри кори головного мозку миттєво реагують на найменшу нестачу кисню і перебудовують свою «роботу». У процесі тренування в бігу у футболіста поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюється процеси обміну, підвищується коефіцієнт споживання кисню, краще використовується анаеробні можливості. Спортсмен, застосовуючи в тренуваннях підвищену швидкість бігу, привчає організм задовольнятися малою кількістю кисню і використовувати його ефективно. З цієї ж метою застосовується тренування в середньогір'ї, у барокамері. Ефективніше розвивати витривалість послідовно, по етапах – спочатку загальну, потім спеціальну. В даний час розрізняють 3-4 таких етапи. Наприклад, весь перехідний період і початок підготовчого приходиться на розвиток загальної витривалості (2-3 місяці), потім настає етап утворення спеціального « фундаменту» (3 місяці), тобто етап щоденного тренування з помірною (і трохи вище) інтенсивністю, але з великим обсягом. Після цього впливає етап (1-1,5 місяця) роботи з підвищеною інтенсивністю, у тому числі за рахунок силового і швидкісного компонента (наприклад, біг у гору і з гори), і, нарешті, етап спеціального тренування й участі в змаганнях (3-5 місяців).[4]

Висновки. Варіанти поетапного розвитку витривалості різні, але у всіх випадках повинний бути етап утворення спеціального фундаменту. Природно, що в підготовчому періоді повинні зважуватися і багато інших задач (розвиток сили і гнучкості, поліпшення швидкості рухів, виховання вольових якостей та ін.). Швидкісна робота й участь у змаганнях є засобом контролю за ходом тренування, поліпшення психологічної підготовленості, придбання досвіду удосконалення техніки.

Планування процесу фізичної підготовки футболістів будується на трьох групах принципів:

1. На загальних принципах фізичної підготовки, згідних для всіх видів спорту;
2. Принципи фізичної підготовки в спортивних іграх;
3. Специфічні принципи фізичної підготовки футболіста.

Перспективи подальшого дослідження. Удосконалення фізичної підготовленості відбувається при виконанні змагальних та тренувальних вправ. Кожна вправа характеризується окремим тренувальним ефектом і правильне керування цим тренувальним ефектом дозволяє ціленаправлено діяти на розвиток тих або інших фізичних якостей. У зв'язку з отриманими даними є необхідність усупільнення наукових досліджень з практикою досвіду спеціалістів, які дозволять отримати нові напрями в розвитку спеціальних фізичних якостей в тренуванні футболістів.

Література

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Терещенко В.І. фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч.пос./ В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316 с.
5. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве): Учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1900. – 97 с.

Reference

1. Bangsbo Jens/ Fitness Training in Football/ A Scientific Approach. August Krogh Institute, University of Copenhagen, Denmark, 1994. – 336 pp.
2. Bangsbo J. Energy demands in competitive soccer. Journal of Sports Sciences. 1994, v.12 Specn: S5-12.
3. Godik M.A. Futbol. Preparacao Dos Futebolistas de Alto Niver. Rio de Janeiro, Editora Grupo Palestra Sport, 1996. – 182 pp.
4. Godik M.A., Popov A.V. La preparacion del futbolista. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1993. – 395 pp.

Трачук С.В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ*

Бричук М.С.

*кандидат географічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ*

Куликовська С. М.

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

Цыкало Л.С.

*старший лаборант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розширення й оновлення сфери освіти потребує створення новітніх технологій професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, спрямованих на підвищення професійної компетентності та конкурентоспроможності відповідно до зростаючих вимог ринкових відносин. Метою статті є діагностика рівня сформованості мотиваційного компонента готовності викладачів фізичного виховання до професійної діяльності. Дослідження проводилися зі студентами 2 курсу магістерської програми, спеціалізація «Фізичне виховання в ВНЗ». Було визначено чинники, що перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога. За отриманими даними на сформованість мотивації майбутнього викладача фізичного виховання вплинули такі складові: досягнуті результати у навчанні; взаємини з колегами, викладачами фізичного виховання де проходили практику; готовність до майбутньої професійної діяльності, методична та теоретична підготовка; оволодіння навчальною програмою з фізичного виховання.

Ключові слова: *діагностика, мотиваційний компонент, викладач фізичного виховання, професійна діяльність.*

Трачук С. В., Бричук М.С., Куликовская С.М., Цыкало Л.С. Диагностика уровня сформированности мотивационного компонента готовности преподавателей физического воспитания в профессиональной деятельности. Расширение и обновление сферы образования требует создания новых технологий профессиональной подготовки специалистов физического воспитания, направленных на повышение профессиональной компетентности, конкурентоспособности в соответствии с возрастающими потребностями рыночных отношений. Целью статьи - диагностика уровня сформированности мотивационного компонента готовности преподавателей физического воспитания к профессиональной деятельности. Исследования проводились со студентами 2 курса магистерской программы, специализация «Физическое воспитание в ВУЗе». Было определено факторы, препятствующие саморазвитию будущего педагога. Согласно полученным данным на