

РОЗДІЛ VIII. ПЕДАГОГІКА ВИЩОЇ ШКОЛИ

УДК 378.147:796.332.015.132:796.012.62

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-1-38>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ

Бермудес Д. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
вул. Роменська, 87, Суми, Україна
orcid.org/0000-0001-8020-4721
bermudes11051977@gmail.com*

Балашов Д. І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
вул. Роменська, 87, Суми, Україна
orcid.org/0000-0001-7573-6598
balashov05021978@gmail.com*

Кисельов В. О.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
вул. Роменська, 87, Суми, Україна
orcid.org/0000-0002-1285-4164
vands7kiseliov@gmail.com*

Ключові слова: *фізична культура, здобувачі вищої освіти, фізичні вправи, тренувальний процес, спортивна підготовка.*

У статті обґрунтовано особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці студентів-футболістів. На основі узагальнення досвіду фахівців у галузі фітнес-технологій та аналізу спеціальної науково-методичної літератури з'ясовано, що у футболі проблему організації фізичної підготовки на основі використання засобів фітнесу досліджено фрагментарно, встановлено відсутність наукового обґрунтування їх застосування у тренувальному процесі студентів-футболістів. Визначено поняття «фітнес-технології» як комплексні фізкультурно-оздоровчі напрями та системи фізичних вправ, що спрямовані на фізичне вдосконалення з метою підвищення ефективності тренувального процесу на основі мотивованого вільного вибору форм занять, обладнання та інвентарю. Зазначено, що фітнес-технології є сукупністю спеціального добору засобів, прийомів, методів, об'єднаних у визначений алгоритм дій, який забезпечує очікуваний результат. Визначено необхідність пошуку нових технологій і педагогічних підходів, які дадуть змогу створити інноваційну методику підвищення ефективності фізичної підготовки футболістів на основі застосування фітнес-технологій. Здійснено контент-аналіз популярних видів фітнесу, таких як: шейпінг, кроссфіт, степ-аеробіка, хай-лоу-імпакт, роуп-скіппінг,

сайклінг-аеробіка, супер-стронг, памп-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, танцювальна аеробіка, йога, або йога-фітнес, пілатес, стретчинг, тай-бо, ки-бо, фіт-бокс, а-Бокс, кік-фіт, кік-аеробіка, аеробоксинг, бодіфлекс, бодібілдинг, аквафітнес, воркаут. Описано основні фітнес-програми, створені на основі використання засобів фітнес-технологій: аеробні програми, силові програми, танцювальні програми, програми з використанням східних єдиноборств, оздоровчі програми, і зазначено особливості їх використання у фізичній підготовці студентів-футболістів.

SPECIFIC FEATURES OF THE USE OF FITNESS IN THE PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALLER STUDENTS

Bermudes D. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Sports
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Romenska str., 87, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8020-4721
bermudes11051977@gmail.com*

Balashov D. I.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Romenska str., 87, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7573-6598
balashov05021978@gmail.com*

Kyselov V. O.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sports
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Romenska str., 87, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1285-4164
vands7kiseliov@gmail.com*

Key words: *physical culture, physical education, applicants for higher education, physical exercises, training process, sports training.*

The article substantiates the specific features of the use of fitness in the physical training of footballer students.

Based on the generalization of the practical experience of experts in the field of fitness and analysis of special scientific and methodological literature, it was found that the knowledge of the problem of organizing physical training in football with the use of fitness to be fragmented. It has also been found the lack of scientific substantiation for the use of fitness in the training process of footballer students.

The concept of fitness technology has been determined to be a complex sports and health activities and system of physical exercises aimed at physical improvement in order to increase the efficiency of the training process based on motivated free choice of forms of training and equipment.

Fitness technology has been considered to be a set of special selection of tools, techniques and methods combined into a defined algorithm of actions providing the expected result.

The need to find new technologies and pedagogical approaches that will create an innovative effectiveness improving methods of football players' physical training based on the use of fitness technologies has been identified.

The article includes a content analysis of popular types of fitness, such as: shaping, crossfit, step aerobics, high-impact and low-impact exercises, rope skipping, cycling, super-strong fitness, pump aerobics, slide aerobics, fitball aerobics, terarobics, aerobic dancing, yoga and yoga fitness, pilates, stretching, tai-bo, ki-bo, fitboxing, a-boxing, kick fit, kick aerobics, aeroboxing, bodyflex, bodybuilding, aqua fitness, workout.

The main fitness programs created on the basis of the use of fitness technologies have been described: aerobic programs, strength programs, dance programs, programs with the use of martial arts, health programs. Some distinctive features of the use of these program in the physical training of footballer students were pointed out.

Постановка проблеми. Сьогодні гра у футбол значно інтенсифікувалася, що ускладнює процес фізичної підготовки футболістів і викликає необхідність розроблення нових методик, що дадуть змогу спортсменам мати не лише досить високі показники розвитку основних фізичних якостей, а й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри.

Сучасна практика спортивної підготовки у футболі є цілеспрямованим процесом зміни функціональних можливостей людини під впливом безперервно зростаючих навантажень різної величини (малої, середньої, великої), тому формулювання закономірностей, принципів та правил побудови спортивного тренування потребує пошуку нових динамічних засобів тренувальних впливів, що за умови комплексного медико-педагогічного контролю може значно збільшити діапазон фізичних можливостей шляхом адаптації організму до інтенсифікації тренувальних навантажень [5].

Дослідженню різних аспектів фізичної підготовки футболістів присвячено праці вітчизняних та зарубіжних науковців. Загальну фізичну підготовку досліджували І. Городинська, В. Костюкевич, Й. Фалес. На спеціальній фізичній підготовці акцентували увагу Е. Дорошенко, В. Залойло, В. Ніколаєнко та ін.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці студентів-футболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку доволі значної кількості авторів, таких як В. Ващенко [3], В. Костюкевич [8] та ін., у підготовці висококласних футболістів окрім стандартних та розповсюджених методів тренування мають використовуватися специфічні методи. Вони, як правило, використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

На думку Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко [1], істотними ресурсами (емоціональними, методичними, фізичними тощо) для успішного вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості футболістів володіє фітнес. Це аргументовано тим, що сьогодні велика частина інноваційних технологій пов'язана з розвитком фітнес-індустрії. Саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один із найбільш популярних термінів у фізичній культурі і спорті – «фітнес-технології».

Фітнес (англ. Fitness, від дієслова to fit – відповідати, бути в хорошій формі) у ширшому сенсі – це загальна фізична підготовленість організму людини, змагальна дисципліна, сутність якої – продемонструвати фізичне і ментальне здоров'я людини через його готовність до фізичної роботи.

Водночас фітнес-технології, які є засобами фітнесу, можуть використовуватися у всіх видах фізкультурно-спортивної діяльності, що забезпечує тим самим вирішення завдань фізичної підготовки.

Фітнес-технології у спорті можуть використовуватися як розминка, загальна та спеціальна фізична підготовка, для емоційної розрядки і відновлення сил. До організаційно-методичних особливостей занять фітнесом автори об'єктивно відносять:

- великий арсенал фізичних вправ, що виконуються з різною інтенсивністю і варіативністю;
- широке розмаїття інноваційних методів і методичних прийомів;
- високу емоційність занять, отримання задоволення і створення умов для самовираження;
- придбання спеціальних знань і вмінь у здійсненні самоконтролю фізичного стану;
- удосконалення рухових можливостей.

Існує велика кількість напрямів фітнесу, саме тому складно вибрати потрібний. У такому разі важливо, щоб вибраний вид викликав інтерес і відповідав поставленій меті – удосконалення фізич-

ної підготовки. Якщо подобається танцювати, то слухними виявляться напрями з використанням музичного супроводу, якщо викликає зацікавленість китайська філософія, доречні заняття з тай-цзи тощо. Багато напрямів пішли шляхом комбінаторики, поєднуючи у собі аеробіку, дихальні

вправи і силові навантаження. Такий підхід дає змогу результативніше впливати на фізичну підготовленість за рахунок залучення різних систем організму.

Аналіз найбільш популярних видів фітнесу представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Контент-аналіз популярних видів фітнесу

Назва	Контент
1	2
Шейпінг	Вид ритмічної гімнастики, спрямований на зміну форм тіла. Головний принцип цього виду фітнесу – метод строго регламентованої вправи. Заняття шейпінгом мають два ефекти: катаболічний (спрямований на зменшення зайвих жирових відкладень) або анаболічний (спрямований на надання м'язам необхідної форми і об'єму за рахунок силових вправ). Відповідно, за катаболічного ефекту в тренуваннях повинні бути присутніми аеробні навантаження, а за анаболічного режиму повинні переважати силові вправи.
Кроссфіт (CrossFit)	Різновид фітнесу, розроблений Грегом Глассманом. Сутність полягає у рухах, які постійно змінюються і виконуються з великою інтенсивністю. Усі тренування базуються на «тренуванні дня» (Workout of the Day). Головна мета – розвиток загальної фізичної форми спортсмена, швидкості його реакції, витривалості і готовності до будь-якої нестандартної ситуації, що вимагає від нього максимальної віддачі у контексті фізичних дій. У середньому вправи тривають близько 20 хвилин, але виконуються в інтенсивному темпі; активно комбінуються різноманітні типи та форми вправ. Це може бути спринтерський біг, веслування на тренажері, стрибки через перешкоди, лазіння по канатах, робота з обтяженнями, транспортування речей, вправи на гімнастичних кільцях та ін.
Степ-аеробіка	Розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10–30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях у різних видах спорту для підвищення фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі поліпшують діяльність серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і формування пропорційної статури (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей масою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса.
Bosu (босу)	Це скорочений варіант англійського висловлювання Both Side Use, що означає «використання двох сторін». Назвали цей новий вид фітнесу bosu на честь забавного тренажера bosu balance trainer, що нагадує літаючу тарілку: пластикова платформа діаметром близько 63 см із двома ручками біля основи – для зручності транспортування, а на ній – гумовий купол-напівсфера висотою приблизно 30 см. Залежно від рівня підготовки та типу навантаження, пружність купола збільшують або зменшують, впускаючи або випускаючи повітря через спеціальний отвір, розташований із боку платформи. А сам тренажер можна використовувати з обох боків: напівсферою вгору чи вниз. Вправи на нестійкій поверхні набагато ефективніші за звичайні силові заняття, оскільки, виконуючи той чи інший рух, доводиться утримувати рівновагу, задіявши дрібні м'язи-стабілізатори. Bosu – багатофункціональне тренування, яке зміцнює вестибулярний апарат, розвиває силу та спритність, гнучкість та координацію, покращує поставу.
Хай-імпакт	Спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовуються прості ряди рухів, а також стрибки, біг на місці.
Хай-лоу-імпакт	Змішаний напрям хай- і лоу-імпакт.
Роуп-скіппінг	Це комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з одною або двома скакалками, які виконуються індивідуально і в групах. Основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль.
Сайклінг-аеробіка	На початку 90-х років американський велосипедист Джон Голдберг розробив систему велотренувань на основі контролю роботи серця в стилі індіор-сайклінг. Даний напрям отримав назву «спінінг» (або сайклінг) аеробіки і швидко став широко популярним, що пояснюється ефективністю занять, під час яких максимальний результат досягається за рекордно короткий час. Отже, сайклінг – групове тренування на велотренажерах. Ефективність класу полягає у поєднанні тренування серцево-судинної системи, м'язової сили та витривалості, прискоренні процесів спалювання жирів.

Продовження таблиці 1

1	2
Супер-стронг	Програма силової аеробіки, у процесі якої застосовуються спеціальне обладнання та тренувальний інвентар, а також вправи на подолання власної ваги. Super strong спрямована на комплексний розвиток усіх м'язів і поєднує у собі анаеробні та аеробні вправи, що дає змогу досягти високих результатів.
Памп-аеробіка	Створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (поперечини, міні-штанги, гантели тощо). Інтервально-круговий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, що вимагають включення в роботу різних груп м'язів.
Слайд-аеробіка	Вид силового тренування. Особливістю є те, що заняття проходять на спеціальному маті – слайді (що означає – ковзати) із гладкою поверхнею та бортиками з боків. Ті, хто займається, виконують рухи подібні конькобіжцям і лижникам під музичний супровід, що задає необхідний ритм, створює сприятливий емоційний фон. Розвиває м'язи стегна та плечового поясу.
Фітбол-аеробіка	Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч із полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 до 85 кг залежно від віку і статури.
Тераробіка	Низько-ударне високоінтенсивне кардіотренування. Істотне збільшення навантаження досягається за допомогою використання танцювальних рухів у поєднанні зі стретчингом і силовою гімнастикою, що виконуються в аеробному режимі з використанням амортизатора, яким є спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті і гомілці того, хто займається. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дають змогу здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання.
Танцювальна аеробіка	Один із популярних напрямів сучасного фітнесу, що ґрунтується на більш ніж десяти танцювальних різновидах, які відрізняються принципами рухів, музикою і ритмом. Об'єднує у собі елементи фітнесу і танцю, тому і має назву – «танцювальна аеробіка». Існує досить багато стилів танцювальної аеробіки. Найпопулярніші з них: джаз-аеробіка, стріп-денс, фанк, латина, рок-н-рол та ін. Відповідно до вибраного стилю та до музичних засобів змінюються танцювальні кроки. Важливим є поєднання з хореографією та спортивними вправами.
Йога, або йога-фітнес	Один із найбільш популярних видів фітнесу, це синтез двох напрямів – фітнесу і йоги, адаптований до сьогодення. Основні напрями йоги: раджа йога (розвиток вищої нервової діяльності людини), карма-йога (розвиток комунікаційних здібностей і соціальних функцій), джана-йога (розвиток мислення людини, розширення меж та можливостей пізнання), бхакти-йога (гармонічність емоційного компоненту) і хатха-йога (розвиток функціональних систем і фізичних функцій).
Пілатес	Система фізичних прав, розроблена Джозефом Пілатесом на початку ХХ ст. для реабілітації після травм. Пілатес являє собою серію вправ у повільному темпі з плавних рухів, результатом яких є зміцнення м'язів і суглобів, корекція осанки, зняття напруги і відчуття болі у тілі. Основа пілатесу – динамічні навантаження без перенапруги, у яких задіяні глибокі м'язи, що вимагає значних зусиль. У процесі занять використовується спеціальний м'яч для пілатесу.
Калланетика	Створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна щодо термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Калланетика складається з 29 вправ, в основі яких лежать асани з йоги, усі вони статичні.
Стретчинг	Stretch – тягнутися, розтягуватися. Система вправ, основне завдання яких – розвиток гнучкості та розтяжка м'язів і зв'язок. Як правило, вправи виконуються на початку і в кінці тренувальних занять і є його важливою частиною. Існує декілька видів стретчингу: пасивний (виконується за допомогою іншої людини), дія-протидія (спочатку максимальне навантаження, потім розслаблення), статичний (після прийняття пози для розтягування – затримка в ній на 10–20 с), динамічний (переважно махові рухи з досягненням максимальної амплітуди).
Тай-бо, ки-бо	Вид аеробіки, заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу.
Фіт-бокс	Високоінтенсивне заняття. На відміну від тай-бо удари наносяться не по повітрю, а по напольних боксерських мішках. У результаті такого тренінгу можна не лише набути гарної фігури, а й умінь протистояння у різних ситуаціях.
А-Бокс	Новий сучасний вид бойової аеробіки під музику, що базується на рухах, що імітують рухи боксера на рингу. Розвиває швидкість реакції, координацію рухів, силу і витривалість.

1	2
Кік-фіт	Високоінтенсивна фітнес-програма, що складається з рухів таких єдиноборств: карате, бокс, тайський бокс, які доповнюються силовими класичними вправами і поєднані з аеробними кроками.
Кік-аеробіка	Високоінтенсивний, комбінований сучасний вид фітнесу, що поєднує результативну техніку з інших видів фітнесу. Тренуються не тільки м'язи а й посилено працюють легені та серцево-судинна система.
Аеробоксинг	Синтезований карате, боксу і аеробіки вид фітнесу. Заняття проводяться переважно в парах з імітуванням рухів каратиста або боксера у супроводі. У тренуваннях використовуються боксерські груші, рукавиці, а також скакалки.
Бодіфлекс	Комплекс нескладних дихальних вправ за допомогою діафрагми, завданням якого є насичення тканин киснем за допомогою затримки дихання з подальшим різким і швидким видихом. Мета бодіфлекса – скидання зайвої ваги і поліпшення м'язового тону. За насичення клітин киснем вони зміцнюються і більш якісно функціонують. Усі вправи бодіфлекс діляться на три види.
Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)	Спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту, система фізичних вправ із різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ із гантелями, гириями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань у підручнику «Будова тіла» (1904 р.). Проводяться міжнародні конкурси з атлетизму. У культуризмі вправи виконуються на спеціальних тренажерах, а також із вільним обтяженням, що дає змогу диференціювати величину навантаження та виконувати рухи з різною амплітудою у різних режимах роботи м'язів.
Аквафітнес	Система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує завдяки своїм природним властивостям роль природного багатофункціонального тренажера. В аквафітнес входять декілька видів вправ: Aqua Jogging – імітація бігу в воді; Aqua Relaxation – комплекс вправ для розтяжки і розслаблення різних груп м'язів; Aqua Gum – силові вправи із застосуванням спеціального обладнання: м'ячів, гнучких паличок, плавучих гантелей, які збільшують опір; Aqua Box – вправи з використанням елементів карате, боксу, кікбоксингу; Aqua Cycle – імітація їзди на велосипеді.
Воркаут	Аматорський вид фітнесу – «вулична гімнастика». Проводиться на вуличних майданчиках. Основою воркауту є спортивна гімнастика. Існує два види воркауту: Ghetto Workout – збільшення повторень і часу виконання вправ; Street Workout – увага актуалізується на технічному складнику тренування, яке поступово ускладнюється.

Варто зазначити, що сьогодні створено значну кількість програм на основі фітнес-технологій [9; 10].

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Пріоритети у розробленні фітнес-програм належать Міжнародній асоціації оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародній асоціації рухової активності і танців (IDEA), Всесвітній організації фітнесу (WFO), Європейській конфедерації «Спорт і здоров'я» (CESS) та ін. Відповідно фітнес-технології, програми диференційовані за такими напрямками:

– *аеробні програми (аеробіка, степ-аеробіка, фіт-степ, босу та ін.)*: кардіотренування з танцювальними рухами для різного рівня фізичної підготовки. Дана методика регулює вагу і дає змогу підтримувати м'язи у тонусі;

– *силові програми (сайклін, супер-стронг, памп, слайд та ін.)*: у тренуваннях чергуються силові і кардіонавантаження, за допомогою яких

розвиваються м'язи спини, рук, грудей і живота. Методика дає змогу зміцнити серцево-судинну систему і розвинути силові якості;

– *танцювальні програми (хіп-хоп, латина, сіті-джем, зумба, стрип-пластика, східні танці, поул-денс та ін.)*: рухи під музику, що дають змогу розвинути гнучкість, координацію, виробити гарну поставу, а також скинути зайву вагу; залежно від напрямку методика розвиває певні групи м'язів;

– *програми, засновані на використанні елементів східних єдиноборств; (тай-бо, фіт-бо, кі-бо, а-бокс, та ін.)*: поєднання аеробних і силових навантажень, у яких приймають участь кілька груп м'язів одночасно, розвивають гнучкість і силу, баланс і реакцію;

– *оздоровчі програми (калланетика, гімнастика для суглобів, пілатес та ін.)*: поєднання дихальних вправ із силовими; останні припускають роботу з вагою власного тіла; робота м'язів виконується з невеликим навантаженням на м'язи та хребет;

– програми *Body & Mind* – розумне тіло (ци-гун, стретчинг, хатха-йога, аштанга-йога, йога-стретч, йога для хребта та ін.): заняття спрямовані на баланс тіла і розуму, функціонування організму як єдиного цілого.

Створення тренажерних комплексів високих технологій для організації штучного середовища засобами програмно-апаратного управління є перспективним напрямом оптимізації фізичної підготовки футболістів, що дає змогу корегувати тренувальний та змагальний процеси [2].

Тренажер TRX. Рухи, що виконуються на TRX, природні, навантаження обмежене вагою власного тіла, тому отримати травму дуже складно. Головна відміна TRX від інших тренажерів у тому, що вправи на ньому вивільняють приховані фізичні резерви організму. Для футболістів це дуже важливо, адже на полі виникають ситуації, коли сили вже закінчуються, багато що залежить від витривалості спортсмена, він підключає внутрішні резерви. Нерідко саме витривалість допомагає отримати перевагу над суперником у вирішальний момент, коли потрібно миттєво виконати ігрове завдання.

На думку Б. Кокаревої [7], використання експериментальної методики та мобільних тренажерних пристроїв, а саме системи функціонального тренінгу Ізумі Табата у сполученні з TRX-тренінгом, запозиченим з оздоровчого фітнес-тренування, сприяє оптимізації рівня як загальної фізичної, так і технічної підготовленості футболістів.

У такому виді спорту, як футбол, необхідно, щоб спортсмени працювали як над своєю швидкістю, витривалістю і силою, так і над гнучкістю. Вона потрібна для досягнення еластичності м'язів, а це, своєю чергою, знижує ймовірність отримання м'язових травм під час гри.

Ще один напрям використання засобу фітнес-тренування, який уже став стандартним та традиційним для використання у тренуванні футболістів, – стретчинг.

Стретчинг – це вправи на гнучкість і розтягування м'язів. «Стретчинг-вправи дають змогу м'язам зберегти та розвинути еластичність. Вони покращують поставу, роблять тіло гнучким і струнким. Але виконувати розтяжку потрібно з обережністю. Під час розтяжки відчуття повинні бути приємними, біль свідчить про те, що амплітуда надмірна» [6].

Сьогодні у фізичній підготовці футболістів популярним є використання такого засобу фітнесу, як *аеробна гімнастика*. Аеробну гімнастику вигідно відрізняють від класичних засобів аеробіки відсутність монотонності, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу, численний арсенал рухових дій, постійне онов-

лення логічно вибудованих і науково обґрунтованих програм [4].

Усе це дає змогу аеробіці протягом двох останніх десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати її засоби і методи в системі підготовки футболістів.

Відомо, що провідні футбольні клуби світу давно включають у програму підготовки своїх гравців спеціальні заняття аеробікою з метою підтримки функціонального стану, розвитку спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей, а також для психоемоційного розвантаження.

Ні для кого не виявиться дивним той факт, що велику увагу Крістіану Роналду приділяє кардіотренуванням. За даними з численних джерел, рівень жиру в організмі футболіста становить менше 10 %, що надає його тілу таку рельєфність. За програмою, складеною для Роналду відомим фітнес-тренером Бредом Кембелом, футболіст виконує кругові вправи без перерви.

Українські фахівці за прикладом провідних футбольних держав почали використовувати різні форми занять аеробікою у тренувальному процесі. Однак явище це швидше фрагментарне, ніж системне. Найчастіше найпростіші комплекси вправ під музику розробляються без урахування специфіки рухової діяльності футболістів і використовуються лише як розминка або для підвищення емоційного фону тренування. Не враховуються і повною мірою не реалізуються на практиці можливості фітнесу як складно-координаційного виду спортивної діяльності.

У сучасному футболі значно збільшився обсяг рухової активності, яка проявляється в постійно виникаючих несподіваних ситуаціях, що вимагають прояву швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності. Усі ці характеристики фахівці пов'язують із проявом координаційних здібностей, які є одним із провідних для футболістів.

На думку низки фахівців у галузі спортивної підготовки, досить ефективним для підвищення рівня координаційної підготовленості є використання вправ із підвищеним споживанням кисню як засіб оптимізації аеробних можливостей організму і підвищення рівня основних фізичних якостей.

Рівень майстерності футболістів багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дає змогу вигравати час, зберігати сили, вести гру у швидкому темпі, комбінаційно і результативно.

Використання спеціально підібраних вправ у розминці футболістів під музичний супровід викликає не лише високі позитивні емоції, створює прийнятні умови для нервової системи,

а й впливає на організм футболістів. Систематичне використання комплексів фітнесу, які включають у себе вправи на орієнтацію в просторі, диференціювання зусиль, статичну координацію, швидкість реакції, підвищує ефективність навчально-тренувального процесу з футболістами, сприяє освоєнню техніко-тактичних прийомів і розвитку фізичних якостей.

Разом із тим відзначено позитивний перенос якісних боків координаційних здібностей у руховій діяльності спортсмена на вдосконалення інших якостей.

Варто зазначити, що вибір засобів фітнесу у фізичній підготовці футболістів залежить загалом від планування тренувального процесу і розподілу навантаження в ньому. Також необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного гравця: рівень його фізичної підготовленості, зацікавленість фітнес-технологіями тощо. Самі засоби можуть постійно змінюватися, але важ-

ливо, щоб за їх допомогою виконувалися завдання фізичної підготовки спортсменів.

Висновки та перспективи подальших розробок у цьому напрямку. На основі узагальнення досвіду фахівців у галузі фітнес-технологій у дослідженні здійснено контент-аналіз популярних видів фітнесу, таких як: шейпінг, кроссфіт, степ-аеробіка, хайлоу-імпакт, роуп-скіпінг, сайклінг-аеробіка, суперстронг, памп-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, танцювальна аеробіка, йога, або йога-фітнес, пілатес, стретчинг, тай-бо, ки-бо, фіт-бокс, а-Ббокс, кік-фіт, кік-аеробіка, аеробоксинг, бодіфлекс, бодібілдинг, аквафітнес, воркаут.

Описано основні фітнес-програми, створені на основі використання засобів фітнес-технологій: аеробні програми, силові програми, танцювальні програми, програми з використанням східних єдиноборств, оздоровчі програми, і зазначено особливості їх використання у фізичній підготовці студентів-футболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія. Харків, 2006. № 4. С. 14–16.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. Київ : НАУ, 2013. 52 с.
3. Ващенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги чемпіонату України ЦСКА. Київ, 2015. 162 с.
4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Білецька В. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт»*. 2011. Вип. 86. Т. I. С. 66–70.
5. Довгань Н. Ю., 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.
6. Кокарев Б. В., Смірнова Н. І., Клопов Р. В., Черненко О. Є. Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стрендфлекс : навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2008. 177 с.
7. Кокарева С. М., Кокарев Б. В., Черненко О. Є. Особливості змін рівня фізичної роботоzдатності та фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації у другому підготовчому та другому змагальному періодах річного циклу підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир, 2017. Вип. 4. С. 65–70.
8. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8. С. 51–55.
9. Мартинюк О., Кравченко К. Міофасціальний реліз як групове фітнес-заняття. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 квіт. 2020 р. Львів, 2020. С. 175–179.
10. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2015. 180 с.

REFERENCES

1. Belyak, Yu. (2006). Kharakterystyka suchasnykh prohram ozdorovchoho fitnesu. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk. monohr [Characteristics of modern health fitness programs] / Maistruk A., Zinchenko N. Harkiv. [in Ukrainian]
2. Biletska, V. V. (2013). Fizychno vykhovannia. Ozdorovchyi fitnes : praktykum [Physical Education. Health fitness: workshop] / Bondarenko I. B. Kyiv. [in Ukrainian]

3. Vashchenko, V. (2015). Bahatorichna dynamika fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv komandy vyshchoi lihy Chempionatu Ukrainy TsSKA [Long-term dynamics of physical fitness of players of the top league team of the Ukrainian Championship CSKA]. Kyiv. [in Ukrainian]
4. Davydenko, O. V., Semenenko, V. P., Biletska, V. V. (2011). Osnovy prohramuvannia zaniat aerobikoii v protsesi fizychnoho vykhovannia [Basics of programming aerobics classes in the process of physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia i sport*, Vyp. 86. T. I. S. 66–70. [in Ukrainian]
5. Dovhan, N. Yu., Doroshenko, E. Yu. (2009). Peredumovy formuvannia systemy upravlinnia tekhniko-taktychnoiu diialnistiu v komandnykh sportyvnykh ihrakh ta optymizatsii yii okremykh chynnykiv [Prerequisites for the formation of a system of management of technical and tactical activities in team sports games and optimization of its individual factors]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 11. S. 20–27. [in Ukrainian]
6. Kokarev, B. V. (2008). Ozdorovchi vydy himnastyky: aerobika, atletychna himnastyka, strenfleks [Health-improving types of gymnastics: aerobics, athletic gymnastics, strainflex: Educational and methodical manual] / Smirnova N. I., Klopov R. V., Chernenko O. Ye. Zaporizhzhia. [in Ukrainian]
7. Kokareva, S. M. (2017). Osoblyvosti zmin rivnia fizychnoi robotozdatnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv vysokoi kvalifikatsii u druhomu pidhotovchomu ta druhomu zmahalnomu periodakh richnoho tsykladu pidhotovky [Features of changes in the level of physical work ability and physical fitness of highly qualified football players in the second preparatory and second competitive periods of the annual training cycle] / Kokarev B. V., Chernenko O. Ye. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. Zhytomyr, Vyp. 4. S. 65–70. [in Ukrainian]
8. Kostiukevych, V. M. (2013). Pobudova trenuvalnoho protsesu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii u futboli i khokei na travi v richnomu tsykli pidhotovky [Construction of the training process of highly qualified athletes in football and field hockey in the annual training cycle]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 8. S. 51–55. [in Ukrainian]
9. Martyniuk, O., Kravchenko, K. (2020). Miofastsialnyi reliz yak hrupove fitnes-zaniattia [Myofascial release as a group fitness class]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleння : materialy KhII Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* Lviv, S. 175–179. [in Ukrainian]
10. Sirenko, P. O. (2015). *Innovatsiini tekhnologii v fizychnii pidhotovtsi kvalifikovanykh futbolistiv* [Innovative technologies in physical training of qualified football players]. (Candidate's thesis). LDUFK : Lviv. [in Ukrainian]