

Висновки:

Таким чином, зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки повинен відображати в собі три групи вимог:

1. Функціональний стан, орієнтований на специфічні якості, що складають основу професійної діяльності.
2. Фактори ризику професійних захворювань.
3. Терміновим та доТЕРМІНОВИМ ефектом, який повинна забезпечувати ця спеціалізована підготовка студентів.

Як виявила експертна оцінка, це загальна, обов'язкова для спеціальної підготовки засада в будь-якій спеціальності. Конкретна ж її реалізація безпосередньо залежить від специфіки кожної спеціальності і може здійснюватися за поданою методикою.

Подальший напрямок дослідження. Для того, щоб обґрунтувати запропоновану для кафедр фізичного виховання методику розробки змісту спеціальної фізичної підготовки, проводився поглиблений аналіз проблем, що розглядається.

Література

1. Агеев В.У. Роль физической культуры в будущей профессиональной деятельности студента // Вопросы физического воспитания студента. Вып.2.Л.,1969.
2. Андришквичус Д. Нервные и психологические болезни среди студентов ВУЗ. Вильнюс, 1973.
3. Лапшина Г.Г. Содержание и методика подготовки студентов к использованию средств физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности// Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. К., 1992.
4. Раевский Р. Т., Никифоров А. И. Методические основы ППФП работников хлопкоочистительных предприятий// Теория и практика физической культуры. -1980. -№10. -С.36-39.
5. Романенко В.О. Фізіологічне обґрунтування професійно орієнтованої фізичної підготовки// Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора біологічних наук. К., 1994.
6. Bruder G. E Regional brain asymmetries in major depression with or without an anxiety disorder quantitative electroencephalographic study / Burder G.E, Fong R., Tenke C. E. // Biol Psvchiatry. – 1997. – V.41, № 9. – P.939-948
7. Demonstration of extensive brainstem projection to medial and lateral thalamus and hypothalamus in the rat / [Carstens E., Leah J., Leacher J., Zimmerman and M and al.J // Neuro-Since. – 1990. – V.35,№3. – P.609-626
8. Eysenk.H.J. Personality and individual differences: A natural science approach. / Eysenk,H.J., Eysenk,M.W – New York: Plenum, 1985.– 302р.
9. Dorsky F.S Physical aggression as a function of manifest anxiety / Dorsky F.S., Taylor S.P// Psychonomic Science. – 1972. – V.27. – P.103.
10. Schutter D. Fearful faces selectively increase corticospinal motor tract excitability: A transcranial magnetic stimulation study / Schutter D., Honk Van J. // Psychophysiology. -2008. – V.45, I.3 – P.345-348
11. Stahl J. Extraversion-related difference in response organization: evidence from lateralized readiness potential / Stahl J., Rammsayer T.// Biological Psychology.-2004.-v. 66,I.1.-P.35-49.

Лебедев С. І., Коваль С.С.

Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА ЗМІН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Розглянуто зміни показників динаміки в фізичній та психофізіологічній підготовці. Проведено порівняльний аналіз до початку першого кола та після другого кола чемпіонату України серед юнаків 2000 р.н. Наведено аналіз літературних джерел, в яких розглядаються питання контролю різних сторін підготовленості юних футболістів. У дослідженні приймали участь 14 спортсменів у віці 15-16 років ДЮФК «Арсенал». Проведений аналіз дозволив прослідити динаміку по різних показникам підготовленості.

Встановлено, що показники теплінг-тесту протягом чотирьох тестувань відрізняються між собою: по-перше – не мали достовірних відмінностей; по-друге – кажуть про дость низькі показники частоти рухів у футболістів команди ДЮФК «Арсенал» порівнянно із нормативними показниками Аль Овайдата Раїда. Показники реакції швидкості з вибором мали достовірність відмінностей лише в порівнянні результатів тестувань перед другим колом змагань та перед першим колом змагань ($p < 0,05$). Аналіз динаміки змін на трендані показав, що протягом року результати покращувались.

Ключові слова: футболісти, психофізіологічні показники, фізичні показники.

Лебедев С. И., Коваль С.С. Динамика изменений психофизиологических и физических показателей футболистов 15-16 лет в течении годового цикла. *Рассмотрены изменения показателей динамики в физической и психофизиологической подготовке. Проведен сравнительный анализ до начала первого круга и после второго круга чемпионата Украины среди юношей 2000 г.р. Проведен анализ литературных источников, в которых рассматриваются вопросы контроля различных сторон подготовленности юных футболистов. В исследовании принимали участие 14 спортсменов в возрасте 15-16 лет ДЮФК «Арсенал». Проведенный анализ позволил проследить динамику по различным показателям подготовленности.*

Установлено, что показатели теплинг-теста в четырех тестах показатели отличаются между собой: во-первых – не имели достоверных различий; во-вторых – говорят об очень низких показателях частоты движений у футболистов команды ДЮФК «Арсенал» по сравнению с нормативными показателями Аль Овайдата Раида. Показатели

реакции скорости с выбором имели достоверность различий только по сравнению результатов тестирования перед вторым кругом соревнований и перед первым кругом соревнований ($p < 0,05$). Анализ изменений на тредбане показал, что в течение года результаты улучшались.

Ключевые слова: футболисты, психофизиологические показатели, физические показатели.

Lebedev S. I., Koval S. S. Dynamics of psychophysiological and physical parameters of football players of 15-16 years during the annual cycle. Consider changing the dynamics in the physical and physiological preparation. A comparative analysis before the pershho circle and after the second round of the championship of Ukraine among boys born in 2000 The analysis of the literature, which deals with the control of various aspects of preparedness of young football players. The study was attended by 14 sportmeniv aged 15-16 years DYUFK "Arsenal". The analysis allowed to trace the dynamics on various indicators of preparedness. It was established that the figures Tapping test for four tests differ sobyу: first - had significant differences; Secondly - talk about Dost low frequency movements in indicators football team DYUFK "Arsenal" compared with normative indicators

Ovaydata Rayida. Indicators reaction speed with a choice of authenticity had only difference compared to the second test rezultitiv range of events and competitions before the first circle ($p < 0,05$). The analysis of the changes on the treadmill showed that the improved results for the year.

Keywords: football players, physiological indicators, physical indicators.

Постановка проблеми. Успішне вирішення завдань спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки юних футболістів, як процесу управління неможливо без отримання об'єктивної інформації про результати застосовуваних засобів і методів, про їх ефективність. В даний час розроблено основні положення та методи оцінок такої ефективності за допомогою комплексного контролю, в якому педагогічний контроль займає провідне місце, розроблена вітчизняна теорія і практика тестування і обробки інформації в спорті [1,3,5,6,7].

Проте, значення контролю не обмежується тільки констатацією рівня підготовленості спортсменів у процесі тренування. Контроль динаміки підготовленості під впливом керуючих впливів є найважливішою частиною системи управління підготовкою спортсмена на всіх рівнях тренувального процесу [2,4,15,18,22,23].

Зв'язок із науковими планами, темами

Робота виконується згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2021 рр. на тему «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Безпосередньо до проблеми контролю приєднуються і завдання розробки моделей найсильніших спортсменів, які також вирішувалися у вітчизняному спорті [16,17]. Без таких даних неможливо також вирішення проблем відбору і прогнозу спортивних [1,4,17, 21,23].

Необхідно також зазначити, що в даний час багато проблем контролю спортивної підготовленості ще чекають свого вирішення [5,10,15,17,19].

Однак, незважаючи на високий рівень досягнень вітчизняної науки в питанні контролю, що носять в ряді випадків пріоритетний характер, у футболі становище зовсім інше. Теоретичні питання контролю підготовленості юних футболістів з урахуванням специфічних особливостей цього виду спорту досить повному обсязі не розроблені.

Мета дослідження - визначити динаміку фізичної, психофункціональної підготовленості футболістів 15-16 років протягом річного циклу.

Завдання дослідження:

1. Визначити динаміку в фізичній та психофізіологічній підготовці.
2. Провести порівняльний аналіз до початку першого кола та після другого кола чемпіонату України серед юнаків 2000 р.н.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівняльний аналіз психофізіологічних показників протягом річного циклу.

Протягом річного циклу футболісти 2000 року народження ДЮФК «Арсенал» м. Харкова виступали в Чемпіонат України у своїй віковій групі, де показали не найкращі результати.

Для того, щоб виявити причину такого виступу в Чемпіонаті України серед юнаків 2000 року народження, були проведені тести: тепінг-тест (на частоту рухів), тест на тредбані Superior 9820, психофізіологічні тести, такі як швидкість простої реакції на звуковий і зоровий подразники, та складну зорову реакцію з вибором, тест на «відчуття» часу (5 сек).

Аналіз результатів тестування у предзмагальному періоді, які представлені у табл. 1, рис. 1.1, кажуть про досить низькі показники частоти рухів у футболістів ДЮФК «Арсеналу» порівнянно із нормативними показниками [17]. Аль Овайдат Раїд у своїх дослідженнях частоти рухів у даному віці визначав як задовільний показник – 50 рухів за 10 с. Показники реакції швидкості та на «відчуття» часу теж достатньо низькі у порівнянні з нормативними [17].

Крім реакції на звуковий сигнал в ньому було зафіксовано високий показник в порівнянні з нормативними [17]. Результати під час бігу в заданому темпі (8 км/год) визначили середнє ЧСС (табл 1.), яке показало, що на даному етапі юнаки під час застосування таких навантажень перебувають у змішаній зоні (ЧСС 130-170 уд/хв), а при 3-хвилинному відпочинку не відновлюються до вихідного рівня (табл. 1).

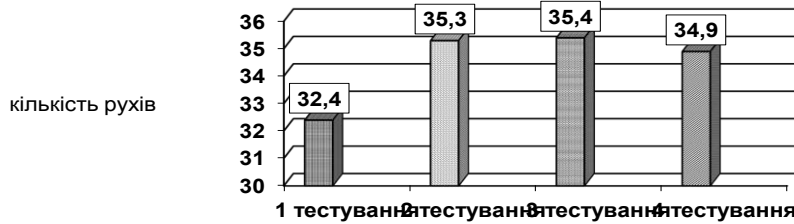


Рис. 1. Зміни показників теплінг-тесту у футболістів 15-16 років

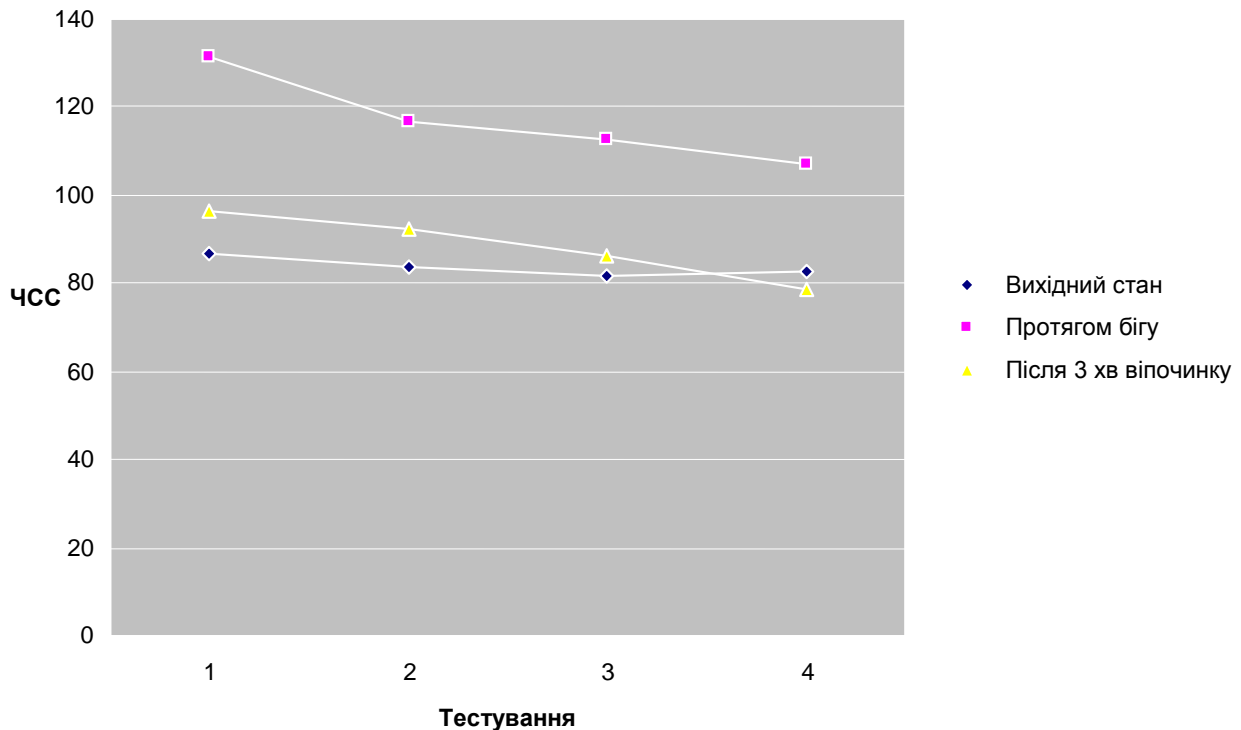
Після першого кола змагань показник теплінг-тесту у юних футболістів незначно погіршився, ці зміни не носять достовірного характеру ($p > 0,05$). Покращення показника у середньому становило 2,9 рухів, що складає 8,3 %.

Зміни в показнику швидкості реакції на звуковий сигнал і реакції з вибором носять позитивний характер, але вони незначні і не достовірні ($p > 0,05$). Так, покращення швидкості реакції на звук становило 0,005 с, що склало 2,9%; реакції з вибором – 0,04с, 10,9% відповідно. В показнику реакції на зоровий сигнал у футболістів після другого кола змагань спостерігалось невелике погіршення результату, яке не носить достовірного характеру ($p > 0,05$). Результат погіршився на 0,01 с (4,2 %). На відчуття часу покращився на 0,05 с (16,2%).

Показники отримані під час 3-хвилинного бігу спортсменів на тредбані показали значне зниження ЧСС в порівнянні з предзмагальним періодом. При цьому зміни не носять достовірний характер ($p > 0,05$). Так середнє значення ЧСС зменшилося: в спокої – на 2,7 уд/хв, під час бігу – на 14,3 уд/хв, а після 3 хвилин відпочинку – на 8,5 уд/хв.

Після другого кола Чемпіонату України показники швидкісних здібностей юних футболістів також притерпіли змін (табл. 1), (рис. 1). Але ці зміни в основному не значні і не достовірні ($p > 0,05$), в показнику швидкості реакції з вибором спостерігалось значне покращення результату, яке носило достовірний характер ($p < 0,05$). У всіх тестах, за винятком теплінг-тесту, спостерігалось покращення результатів. Так, швидкість реакції покращилася: в реакції на звук на 0,003с (1,8 %), в реакції на світло 0,01с (4,1 %), в реакції з вибором 0,056с (17,3 %). В свою чергу кількість рухів за 10с погіршилася на 0,6 рух, що складає 1,4 %. Відчуття часу на 0,04с (13,8%).

Що стосується результатів під час 3-хвилинного бігу, то вони не достовірні ($p > 0,05$). Середнє значення ЧСС знизилася: в спокої – на 0,8 уд/хв нижче ніж минулого разу, під час навантаження – на 5 уд/хв., а після відпочинку – на 8,5 уд/хв. В тренувальні заняття були включені вправи спрямовані на розвиток складної реакції та аеробної витривалості.



р.р. і перед початком 2 кола сезону 2015 – 2016 рр. нами було виявлено покращення результатів, зміни не носили достовірного характеру ($p > 0,05$). Так, швидкість покращилася в реакції на звук на 0,008 с (2,8 %), в реакції з вибором на 0,096 с (26,4 %). Але результат в реакції на світло практично не змінився. Кількість рухів за 10 с підвищилась на 3 рухи, що склало (8,5 %). Відчуття часу зменшилося на 0,02с, що становить 6,5%..

Порівняльні показники здібностей юних футболістів перед змаганнями і наприкінці першого та другого кола змагань (n=14)

№ з/р	Час тестування	Частота рухів за 10с	Швидкість реакції (с)			Відчуття часу (5 с)	Біг на тредбані (3 хв. V=8 км/год)		
			На звуковий сигнал	Реакція на світло	Реакція з вибором		ЧСС в покої	ЧСС під час навантажень	ЧСС після 3 хв. відпочинку
1.	Перед змаганнями	32,40±1,23	0,173±0,008	0,236±0,005	0,364±0,006	0,31±0,07	86,6±0,00	131,6±5,85	96,6±6,36
2.	Після першого кола змагань	35,30±0,85	0,168±0,007	0,246±0,006	0,324±0,006	0,26±0,07	83,9±3,08	116,9±3,99	92,4±4,44
3.	Перед змаганнями	35,40±1,25	0,165±0,006	0,236±0,004	0,288±0,007	0,29±0,07	81,8±3,06	112,8±4,46	86±3,03
4.	Після другого кола змагань	34,90±1,14	0,165±0,008	0,227±0,005	0,314±0,007	0,25±0,07	82,6±1,05	107,15±5,69	78,5±2,92
	t _{1,2}	1,94	0,44	1,28	4,31	0,5	0,38	2,1	0,5
	t _{3,4}	0,30	0,04	1,4	4,64	0,4	0,076	0,78	1,78
	t _{2,4}	0,28	0,39	2,68	1,01	0,1	0,12	1,4	2,62
	t _{1,3}	1,71	0,86	1,27	9,69	0,2	1,5	2,57	1,51
	p _{1,2}	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	p _{3,4}	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	p _{2,4}	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
	p _{1,3}	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Перед початком першого та другого кола змагань показники психофізіологічних тестів не мали між собою суттєвої різниці ($p>0,05$). Однак в показнику реакції вибору та в бігу на тредбані результат притерпів значних змін, що обумовило достовірний характер покращення ($p<0,05$). На нашу думку на це вплинула тренувальна робота, яка відбувалася на учбово-тренувальному зборі.

В бігу на тредбані результати мали достовірний характер ($p<0,05$). Так ЧСС зменшилася: в стані спокою – на 4,2 уд/хв., під час навантажень становила на 18,8 уд/хв нижче ніж минулого разу та після відпочинку – на 10,6 уд/хв.

Аналізуючи результати теплінг-тесту та психофізіологічних тестів після закінчення 1 кола сезону 2015 – 2016 рр. і 2 кола сезону 2015 – 2016 рр., нами були простежена незначна динаміка в результатах тестувань. Ці зміни не носили достовірного характеру ($p>0,05$). Так, швидкість в реакції на звук покращилася на 0,003 с (1,8 %), в реакції на світло 0,019 с (7,8 %), в реакції з вибором на 0,010 с (3,1 %). Однак показник теплінг-тесту незначно погіршився, показник змінився на 0,4 рухи, що склало (1,4 %). Відчуття часу на 0,01с (3,9%).

Результат в бігу з заданим темпом притерпів змін і можна простежити достовірність відмінностей ($p<0,05$), а саме – після відновлення показник покращився – на 10,1 уд/хв, під час навантажень ЧСС зменшилася – на 9,8 уд/хв. В стані спокою зниження було – на 1,3 уд/хв,

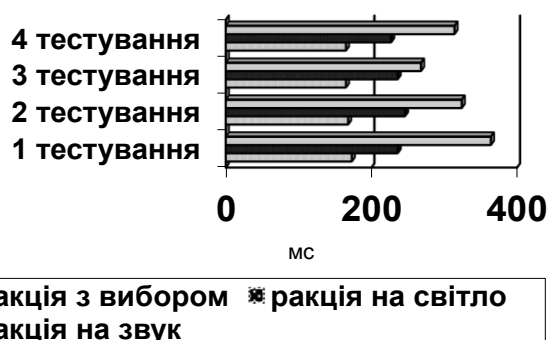


Рис. 3. Зміни показників швидкості реакції у футболістів 15-16 років

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості юних футболістів протягом річного циклу

До початку першого кола (табл. 2) було простежено рівень фізичної підготовленості у юних спортсменів. У порівнянні з нормативними показниками [17] результати кажуть про досить низьку фізичну підготовку. Внаслідок цього тренер скорегував програму тренувань в змагальному періоді, та включив більше інтенсивніших вправи з мячем та без мяча, які юнаки виконували на початку заняття, що визначило б покращення результатів фізичної підготовки по закінченню першого кола.

Проаналізувавши результати, отримані після першого кола змагань, нами було виявлено як покращення результатів так і їх погіршення, що мали недостовірні відмінності в показниках. Так результати покращилися в бігу на 10 м – 0,04 с, 50 м – 0,04 с та у стрибку з місця – 2,2 см. А погіршилися в бігу на 15 м – 0,04 с, 30 м – 0,02 с, 100 м – 0,04 с (табл. 2). На нашу думку невеликий приріст результатів пов'язаний з великим обсягом роботи та недостатнім часу для відновлення функціональних можливостей організму. У зв'язку з цим в перехідному періоді тренер збільшив паузи відпочинку між інтенсивними вправами та варіанти їх виконання. Після закінчення перехідного періоду у показниках фізичної підготовленості не відмічено достовірних відмінностей перед початком змагального періоду. Але виявлені несуттєві покращення у бігу на 15 м – 0,08 с, 30 м – 0,03 с, 100 м – 0,01 с та у стрибку в довжину з місця – 1 см. А погіршення в бігу на 10 м – 0,01 с, 50 м – 0,01 с та в стрибку у гору – 1, 2 см. Таким чином необхідно в тренувальному процесі враховувати періоди відпочинку та варіювати засобами і методами для покращення фізичної працездатності юних футболістів в змагальному періоді.

Отримані результати фізичної підготовленості після другого змагального періоду покращилися в бігу на 10 м – 0,04 с, 50 м – 0,32 с ($t= 2,3$; $p>0,05$), стрибок з місця в довжину – 0, 2 см, та у стрибку з місця вгору – 3,2 см. Погіршилися в бігу на 15 м – 0, 03 с, 30 м – 0,07 с, 100 м – 0,01 с.

Таблиця 2

Показники фізичних здібностей юних футболістів перед змаганнями і наприкінці другого кола змагань (n=14)

№зр	Частестування	10м	15м	30м	50м	100м	Стрибок з місця в довжину	Стрибок з місця вгору
1.	Перед початком 1 кола змагань	2,03±0,08	2,26±0,04	4,41±0,03	6,7±0,07	12,8±0,16	241±4,3	35,2±1,3
2.	Після закінчення 1 кола змагань	1,99±0,03	2,3±0,04	4,43±0,04	6,3±0,04	13,2±0,12	241±2,3	37,4±1,4
3.	Перед початком 2 кола змагань	2,00±0,04	2,22±0,05	4,40±0,03	6,4±0,06	13,1±0,15	245±3,3	36,2±1,1

4.	Після закінчення 2 кола змагань	1,96±0,02	2,5±0,02	4,47±0,04	5,98±0,06	13,2±0,13	253±2,5	39,4±1,2
	t _{1,2}	0,13	0,22	0,06	1,6	2,0	-	1,15
	t _{2,3}	0,3	0,4	0,09	0,45	0,58	0,27	1,23
	t _{3,4}	0,17	0,18	0,21	2,3	0,5	0,58	1,96
	t _{1,4}	2,5	2,2	0,18	4,23	1,8	0,88	2,4
	p _{1,2}	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	p _{2,3}	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	p _{3,4}	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	p _{1,4}	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Отримані результати до початку змагального сезону та після його закінчення дали змогу прослідкувати динаміку показників фізичної підготовленості юнаків 15-16 років в цілому за рік. Так в тестах: біг на 10м, 15м, 50м, стрибок з місця вгору – зміни носили достовірний характер ($p < 0,05$). Так, покращення в бігу на 10м – 0,07с, що становить 3,5%, в бігу на 50м – 0,72с (10,8%), стрибок з місця вгору – 4,2 см (10,7%). А в бігу на 15м погіршився на 0,24 с, що склало (8,6%).

В інших тестах достовірних відмінностей виявлено не було, але зміни в результатах прослідковуються. Погіршення показників в бігу на 30м знизилася на 0,06с (1,4%), в бігу на 100м – 0,4с (3,1%), стрибок з місця в довжину – 0,04 см (1,8%).

Перед початком та після завершення Чемпіонату України серед юнаків 2000 р.н. футболісти проходили медичне обстеження в областному диспансері. Так, перед початком змагань та після їх завершення антропометричні показники мали тенденцію до покращення: в тесті «динамометрія правої руки» показник покращився на 0,4 кг, «динамометрія лівої руки» на 0,8 кг, ОГК на вдиху – на 1,9 см, видиху – 2,1 см, «размах» – 0,25 см, «пауза» – 1,1 см, зріст – 4,9 см, вага – на 3,1 кг, але ці зміни не значні та недостовірні ($p > 0,05$) (табл.3).

Таблиця 3

Порівняльний аналі антропометричних показників (n=14)

Показники		Перед початком змагань	Після завершення змагань	t	P
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Динамометрія (кг)	Пр	35,4±1,68	35,8±1,44	0,18	>0,05
	Лв	32,8±1,13	33,6±0,94	0,54	>0,05
ОГК (см)	Вдих	92,9±1,1	94,8±1,14	1,2	>0,05
	Видих	84,3±1,02	86,4±1,16	1,36	>0,05
	Размах	8,35±0,30	8,6±0,35	0,55	>0,05
	Пауза	86,5±1,03	87,6±1,15	0,71	>0,05
Зріст		174,6±1,32	179,5±1,37	0,5	>0,05
Маса		62,4±1,51	65,5±1,35	0,05	>0,05

Висновки

1. Отримані в ході дослідження результати психофізіологічних показників команди «Арсенал» в першості України серед юнаків 15-16 років протягом річного циклу було виявлено, що показники теплінг-тесту протягом чотирьох тестувань відрізняються між собою: по-перше – не мали достовірних відмінностей; по-друге – кажуть про дость низькі показники частоти рухів у футболістів команди «Арсенал» порівнянно із нормативними показниками Аль Овайдата Раїда.

2. Показники реакції швидкості з вибором мали достовірність відмінностей лише в порівнянні результатів тестувань перед другим колом змагань та перед першим колом змагань ($p < 0,05$). Але вони достатньо низькі в порівнянні з нормативними показниками інших авторів, які досліджували дану тему. В інших тестах показники змін у юних футболістів були дуже незначні і не мали достовірних відмінностей і також були нижчі нормативних. Вищеперераховані результати тестувань можливо і являються одним із недопрацьованих сторін підготовки юних футболістів.

3. Аналіз динаміки змін на тредбані показав, що протягом року результати покращувались: ЧСС під час навантажень перед початком другого та першого колу та в порівнянні результатів під час відновлення – після завершення як другого так і першого кола.

4. В тестуваннях фізичної підготовленості: в бігу на 10м, 15м, 50м, стрибок з місця вгору – зміни носили покращений характер ($p < 0,05$). В інших тестах достовірних відмінностей виявлено не було, але зміни в результатах прослідковуються. Погіршення показників в бігу на 30м знизився на 0,06с (1,4%), в бігу на 100м – 0,4с (3,1%), стрибок з місця в довжину – 0,04 см (1,8%).

Перспективи подальших досліджень. Передбачається проведення кореляційної взаємозалежності між різними показниками футболістів 15-16 років.

Література

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
2. Волков А.В. – Теория и методика детского юношеского спорта / А. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
14. Годик М.А Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
5. Губа В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 284 с.
6. Губа В. П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
7. Губа В. П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
8. Журид С. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 15-17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 13.00.01 / Журид С. Н. – Харьков, 2007. – 231 с.
9. Золотарев О.П. Современное состояние процесса многолетней подготовки юных футболистов / Сборник научных трудов, посвященный 25-летию Кубанского государственной академии физической культуры // О. П. Золотарев. – Краснодар, 1994. – С. 71–74.
10. Коваль С. С. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на морфофункциональные показатели юных футболистов 8-12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – № 2. – С. 48–51
11. Кузнецов А.А. Организационно - методическая структура учебно - тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А. А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек. – 2007. – 208 с.
12. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
13. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
14. Лебедев С. И. Особенности контроля соревновательной деятельности футболистов 10-11 лет / С. И. Лебедев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 78–82.
15. Перевозник В. І. Вплив спеціальних засобів на швидкісні здібності юних футболістів 12–13 років / В. І.Перевозник // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4 (27). – С. 78–81.
16. Перцухов А. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности центральных и крайних защитников 17–19 лет / А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 62–67.
17. Раид А. О. Особенности отбора и комплектования игровых линий в детских юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов. Диссертация ...канд. пед. наук - 13.00.04 – К., 1999 г.
18. Соломонко В.В. Футбол. Підручник / В. В. Соломонко, Г.А.Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2014. – 304 с.
19. Boulais S. Football / S. Boulais. – Marco, Fla:Bancroft-Sage Pub., 1992. – 47 p.
20. Hoffman J. Pfiological Aspect of Sport Traning and Perfomens. / J. Hoffman. – Human Kinetics, 2002. – 343 p.
21. Talaga J. Technica pilki nozntj / J. Talaga. – Warszawa, 1996. – 291 s.
22. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D.D. Costil. – Champaign Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

¹Магльований А. В., ²Романів І. В., ³Бондаренко В. В., ³Безпальї С. М.
¹Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
²Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів),
³Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

У статті досліджено вплив занять з гирями на фізичну підготовленість курсантів вищих військових навчальних закладів. У дослідженні взяли участь 29 курсантів 1–4 курсів віком 18–25 роки, які під час навчання займалися у секції гирьового спорту та мали спортивний розряд (від III розряду до КМС). Було визначено рівень і динаміку розвитку основних фізичних якостей у курсантів-гирьовиків за результатами виконання бігу на 100 м, підтягування на перекладині, загальної контрольної вправи на смузі перешкод, бігу на 3 км та проведено порівняння із показниками курсантів, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки. Виявлено, що за вправами на витривалість і силу показники курсантів, які займалися у секції гирьового спорту, були достовірно кращими ($P < 0,05-0,001$), ніж у курсантів, які займалися фізичною підготовкою за чинною програмою. Це свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів.

Ключові слова: фізична підготовленість, курсант, гирьовий спорт.

Маглеваний А. В., Романів І. В., Бондаренко В. В., Безпальї С. Н. Динамика физической подготовленности курсантов в процессе занятий гиревым спортом. В статье исследовано влияние занятий с гирями на физическую подготовленность курсантов высших военных учебных заведений. В исследовании приняли участие 29 курсантов 1–4 курсов в возрасте 18–25 лет, которые во время обучения занимались в секции гиревого спорта и имели спортивный разряд (от III разряда до КМС). Исследовались уровень и динамика развития основных физических качеств у курсантов-гиревиков по результатам выполнения бега на 100 м, подтягивания на перекладине, контрольного упражнения на полосе препятствий, бега на 3 км и проведено сравнение с показателями курсантов, которые занимались по действующей программе физической подготовки. Виявлено, что по упражнениям на выносливость и силу показатели курсантов, которые занимались в секции гиревого спорта, были достоверно лучше ($P < 0,05-0,001$), чем у курсантов, которые занимались физической подготовкой по действующей программе. Это свидетельствует о положительном влиянии занятий гиревым спортом на физическую подготовленность курсантов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, курсант, гиревой спорт.