

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

УДК 796.012.62:796.015.15:796.332.071.2-057.875

Бермудес Д. В.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-8020-4721>
Кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри теорії і методики фізичної культури,
СумДПУ імені А. С. Макаренка
(Суми, Україна) E-mail: bermudes11051977@gmail.com

Балашов Д. І.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-7573-6598>
Кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри теорії і методики фізичної культури,
СумДПУ імені А. С. Макаренка
(Суми, Україна) E-mail: balashov05021978@gmail.com

Чхайло М. Б.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7368-5202>
Доцент кафедри теорії та методики спорту,
СумДПУ імені А.С. Макаренка
(Суми, Україна) E-mail: leon-lav79@gmail.com

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ

Мета роботи полягає у розробці та запровадженні методики навчально-тренувальних занять студентів-футболістів із застосуванням засобів фітнесу.

Методологією дослідження є аналіз та узагальнення наукових та методичних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що вперше проаналізовано та узагальнено наукові та методичні джерела застосування засобів фітнесу у процесі підготовки студентів-футболістів; розроблено та запроваджено методичку навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів фітнесу для студентів-футболістів збірної команди СумДПУ імені А. С. Макаренка; експериментально перевірено вплив засобів фітнесу на психічний стан у процесі підготовки студентів-футболістів та доведено ефективність її використання.

Висновки. На основі аналізу та узагальнення наукових та методичних джерел визначено, що розвиток фізичної, технічної, тактичної підготовки футболістів забезпечується добором різноманітних засобів та методів навчання із застосуванням навчально-тренувальних занять засобів фітнесу. З метою підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості та покращення психічного стану студентів-футболістів збірної команди СумДПУ імені А. С. Макаренка розроблено та запроваджено методичку

навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів фітнесу. Педагогічне спостереження показало, що застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях ефективно впливає на розвиток фізичних якостей. Анкетування суб'єктивного стану студентів-футболістів показало позитивний вплив розробленої методики навчально-тренувальних занять в ЕГ (+2,14, $p < 0,05$). Перспективним вважаємо дослідження впливу методики навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів фітнесу на рівень розвитку координаційних здібностей студентів-футболістів.

Ключові слова: студенти-футболісти, засоби фітнесу, навчально-тренувальні заняття, психічний стан.

Постановка проблеми. Однією з першочергових проблем спорту вищих досягнень є необхідність раціонального розвитку системи підготовки спортивного резерву, яка безпосередньо пов'язана з ефективністю роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) та закладів вищої освіти (ЗВО) спортивної спрямованості. Фахівці [7; 13; 5; 10] визначають, що фізична підготовка футболістів є одним із важливих факторів, від якого залежить ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій.

Актуальність роботи. Отже, актуальним питанням є добір та запровадження інноваційних засобів та методів у процесі навчально-тренувальних занять для ефективної підготовки студентів-футболістів різного віку та кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему формування та удосконалення всіх сторін підготовки футболістів 11–14 років за допомогою застосування засобів фітнесу у своїх роботах розглядали І. Бичук С. Дереповський, В. Петрович та ін. [3, 194–199].

У публікації А. Шевченко, С. Бойченко «Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки» наголошено, що показники змагальної діяльності юнацької збірної країни з футболу на змаганнях міжнародних рівнів знижуються [14, 142–155.] У дослідженнях тренерів-практиків В. Гладова, І. Кравченка, Б. Чхайло [9, 73–77] визначено, що саме досягнення високих спортивних результатів можливе за умов виконання чіткого річного тренувального циклу протягом всього багаторічного процесу підготовки футболістів, який реалізується, насамперед, через функціонування системи ДЮСШ та під час навчання студентів-футболістів у ЗВО.

За даними науковців [11; 12], вирішення проблем розвитку фізичної, технічної, тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації забезпечується добором різноманітних засобів та методів навчання із застосуванням у навчально-тренувальних заняттях засобів різних напрямків фітнесу.

Підвищення рівня спортивної майстерності – одне із важливіших завдань, яке намагаються вирішувати на тренувальних заняттях студентських футбольних команд. Розвиток фізичних та психічних якостей – невід'ємна складова підготовки футболіста. Саме тому у фізичній підготовці студентів-футболістів засоби фітнесу можна розглядати, як засіб розвитку та удосконалення означених якостей, які необхідні для ігрової та змагальної діяльності.

Одним із напрямків фітнесу є аеробіка, яка є найбільш доступною для використання у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту [2].

Результати багатьох досліджень доводять, що у процесі виконання вправ аеробіки покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова та м'язова тканини. Заняття аеробікою сприяють формуванню рухової функції, всебічному гармонійному розвитку рухового апарату, вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, вправи аеробіки розвивають такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, впевненість, силу волі (М. Батіщева (2009), Н. Войнаровська (2011), М. Івлєв (1987), С. Краміна (1986), Т. Лисицька (2008), Т. Полуніна (2005), Н. Романова (1986), М. Ростовцева (1985), В. Сосіна (1986), С. Ширковець (1985) та інші).

Використання засобів аеробіки у процесі підготовки футболістів базується на застосуванні аеробних, загальнорозвивальних, акробатичних, гімнастичних та інших вправ з використанням музичного супроводу, які спрямовані на стимуляцію роботи серцево-судинної та дихальної систем та підвищення емоційності тренувальних занять у процесі підготовки до відповідальних стартів [2; 4].

У наукових дослідженнях Л. Михно доведено ефективність впливу йога-аеробіки на фізичні і психофізичні якості особистості. Засоби йога-аеробіки передбачають поєднання динамічних і статистичних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Результатом регулярних занять йога-аеробікою є тренування опорно-рухового апарату та функціональних систем з метою загальної фізичної підготовки організму людини.

На підставі аналізу сучасної наукової літератури визначено, що для розвитку гнучкості ефективним у процесі підготовки спортсменів є впровадження методики «стретчинг» [1; 8; 15].

Традиційно під стретчингом (з англ. *Stretching* – розтягнення) розуміють одну із методик розвитку гнучкості. Стретчинг – це сукупність способів виконання вправ на гнучкість, під час яких використовується технологія вільного скорочення і розслаблення м'язів, схильних до розтягнення, та їх антагоністів. Це спеціально розроблена система вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і рухливості в суглобах, а разом з тим і на зміцнення цих суглобів, тренування м'язово-зв'язкового апарату з метою поліпшення еластичних властивостей, створення міцних м'язів і зв'язок. Сутність стретчингу полягає у розтягненні м'язів та сполучнотканинних утворень опорно-рухового апарату, згідно з чим особливості методики стретчингу і його різноманітні варіанти дозволяють досягнути оптимального поєднання ефективності вправ, їх легкості та безболісності. В цілому ця методика відома, як методика розвитку гнучкості в статичному положенні. Вона полягає в тому, що людина займає позу, що розтягує визначену групу м'язів, і залишається в такому положенні на якийсь час (5–10 с). Такі статичні пози сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожилків і зв'язок [1].

Комплекси вправ стретчингу спрямовані на розтягування практично всіх м'язів тіла, при цьому цей широкий спектр вправ виконується з різноманітних вихідних положень, що надзвичайно важливо для ефективності розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Таким чином, важливим й актуальним є застосування у процесі підготовки студентів-футболістів засобів фітнесу з метою підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості та покращення психічного стану студентів-футболістів під час ігрової та змагальної діяльності.

Мета – розробити та запровадити методику навчально-тренувальних занять студентів-футболістів із застосуванням засобів фітнесу.

Методологія. У процесі дослідження використано аналіз та узагальнення наукових та методичних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, анкетування суб'єктивного стану за методикою «САН», методи математичної статистики.

Наукова новизна:

– вперше проаналізовано та узагальнено наукові та методичні джерела застосування засобів фітнесу у процесі підготовки студентів-футболістів;

– вперше розроблено та запроваджено методику навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів фітнесу для студентів-футболістів збірної команди Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

– вперше експериментально перевірено вплив засобів фітнесу на психічний стан у процесі підготовки студентів-футболістів та доведено ефективність її використання.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (НН ІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка). У дослідженні брали участь спортсмени збірної команди НН ІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка різної кваліфікації (I – II дорослі розряди) віком (18–22 роки). У навчально-тренувальний процес студентів-футболістів експериментальної групи (ЕГ) було впроваджено розроблену методику, яка передбачала застосування засобів фітнесу (аеробіки, йога-аеробіки, стретчингу). Запроваджені у навчально-тренувальний процес студентів-футболістів експериментальної групи засоби аеробіки мали атлетичне спрямування. Поєднання аеробіки із засобами розвитку силових здібностей сприяло різнобічному комплексному впливу на організм спортсменів. Використання засобів йога-аеробіки передбачало концентрацію уваги та правильне дихання спортсменів, а вправи стретчингу сприяли розтягуванню практично всіх м'язових груп, були об'єднані у своєрідні блоки і застосовувались як активний відпочинок з використанням повільної музики.

Зміна змагального періоду перехідним в змагально-тренувальному режимі футболістів передбачає відновлення організму та психоемоційного стану спортсменів. Здебільшого проводяться тренування в ігровій формі, які спрямовані на удосконалення техніко-тактичних дій футболіста.

До змісту структури тижневого мікроциклу перехідного періоду навчально-тренувальних занять студентів-футболістів експериментальної групи було запроваджено засоби фітнесу (аеробіка, стретчинг, йога-аеробіка) (табл.1).

Засоби фітнесу застосовувались на кожному навчально-тренувальному занятті студентів-футболістів експериментальної групи. Координаційна складність, тривалість і кількість вправ фітнесу збільшувалась. Навчально-тренувальні заняття із застосуванням засобів фітнесу проводилися 5 разів на тиждень. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

Кожне окреме заняття складалося за традиційною структурою уроку, а саме містило: підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина – розминка (тривалість – 20 хв.), засоби: повільний біг, вправи локального та регіонального характеру. Основна частина (тривалість – 60 хв.), засоби: аеробні вправи різної інтенсивності, базові рухи аеробіки, техніко-тактичні дії (ведення, удари, зупинки м'яча, передачі партнеру на різні дистанції і т. ін.). Заключна частина (тривалість – 15 хв.), засоби: вправи на розтягування, дихальні вправи.

Таблиця 1

Орієнтовний зміст структури тижневого мікроциклу навчально-тренувальних занять студентів-футболістів ЕГ

День тижня	Засоби	Переважна спрямованість	Тривалість (хв.)	Навантаження
Понеділок	Ігрові вправи без обмеженої кількості торкань Стретчинг	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: ведення зупинки передачі обведення, групові техніко-тактичні дії Активні вправи на гнучкість	90	Мале
Вівторок	Силові, швидкісно-силові вправи Йога-аеробіка, стретчинг	Удосконалення технічної майстерності. Розвиток швидкісно-силових здібностей Розвиток концентрації уваги	90	Середнє
Середа	Аеробні вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів Стретчинг	Удосконалення техніко-тактичних дій в парах. Розвиток силових якостей та витривалості Вправи на гнучкість в повільному темпі	90	Велике
Четверг	Ігрові вправи 4x2, 4x4, 5x5 без воріт, на одні ворота, на двоє воріт Йога-аеробіка, стретчинг	Удосконалення техніко-тактичних дій Розвиток гнучкості та координації	90	Середнє
П'ятниця	Вправи аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хвилин у занятті Йога-аеробіка, стретчинг	Удосконалення техніко-тактичних дій. Розвиток загальної та спеціальної витривалості Розвиток гнучкості та координації	90	Велике
Субота	Теоретичне заняття згідно з теоретичним планом			

Педагогічне спостереження показало, що застосування засобів фітнесу у підготовчій, основній і заключній частинах навчально-тренувальних занять ефективно впливає на розвиток фізичних якостей, а саме, покращилися показники швидкісно-силових здібностей, гнучкість, координація, витривалість.

Тестування психічного стану студентів-футболістів проводилося з метою оцінки ефективності застосування засобів фітнесу у процесі навчально-тренувальних занять (табл.1).

Дослідження психічного стану студентів-футболістів проводилося за методикою дослідження суб'єктивного стану «САН». Означена методика призначена для якісної оцінки суб'єктивного стану особистості на момент обстеження [6, 245]. Результати дослідження представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Якісна оцінка суб'єктивного стану студентів-футболістів ЕГ та КГ (за методикою САН)

Якість	Первинний стан	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	Ефективність, балів в ЕГ
Самопочуття	5,31	5,66	4,73	0,33
Активність	6,10	6,91	6,03	0,77
Настрій	5,65	6,67	5,12	1,04

За результатами анкетування визначено загальну тенденцію до зниження показників оцінки суб'єктивного стану студентів-футболістів (самопочуття, активність та настрої) в контрольній групі, що пояснюється втому спортсменів наприкінці змагального періоду. В експериментальній групі спостерігається покращення означених показників.

Отже, за результатами аналізу, представленого на рисунку 1, можна зробити висновок про позитивний вплив розробленої нами методики навчально-тренувальних занять для студентів-футболістів експериментальної групи (+2,14, $p < 0,05$), яка передбачала застосування засобів фітнесу (аеробіки, йога-аеробіки, стретчингу) на суб'єктивний стан студентів-футболістів (самопочуття, активності та настрою).

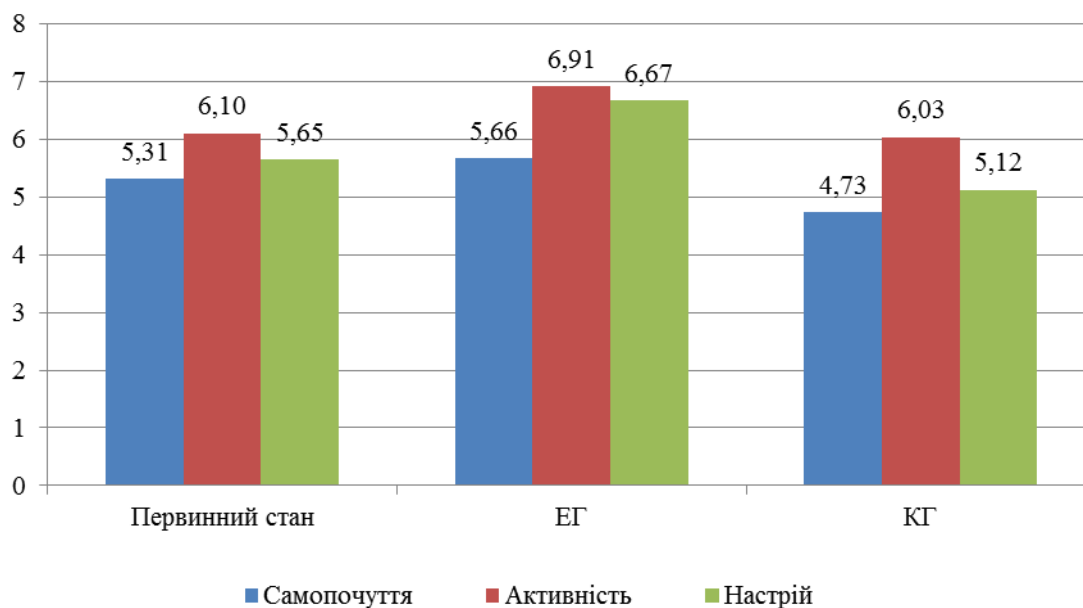


Рис. 1. Якісна оцінка суб'єктивного стану студентів-футболістів ЕГ та КГ (за методикою САН) на початку та наприкінці експерименту

Висновки. На основі аналізу та узагальнення наукових та методичних джерел визначено, що розвиток фізичної, технічної, тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації забезпечується добром різноманітних засобів та методів навчання із застосуванням у навчально-тренувальних заняттях засобів фітнесу. З метою підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості та покращення психічного стану студентів-футболістів під час ігрової та змагальної діяльності розроблено та запроваджено методику навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів фітнесу для студентів-футболістів збірної команди Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Педагогічне спостереження показало, що застосування засобів фітнесу у підготовчій, основній і заключній частинах навчально-тренувальних занять ефективно впливає на розвиток фізичних якостей, а саме, покращилися показники швидкісно-силових здібностей, гнучкість, координація, витривалість. Анкетування суб'єктивного стану студентів-футболістів (самопочуття, активність, настрій) показало позитивний вплив розробленої методики навчально-тренувальних занять для студентів-футболістів експериментальної групи (+2,14, $p < 0,05$), яка передбачала застосування засобів фітнесу (аеробіки, йога-аеробіки, стретчингу).

Перспективним вважаємо подальші наукові розвідки з питань дослідження впливу методики навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів фітнесу на рівень розвитку координаційних здібностей студентів-футболістів.

References

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001.
Alter, Maykl Dzh. (2001). Nauka o gibkosti. [Science of flexibility]. Kiyev, Ukraine: Olimpiyskaya literatura.
2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016.
Bermudes, D. V. (2016). Teoriia i metodyka vykladannia aerobiky: navchalno-metodychnyi kompleks. [Theory and methodology of teaching aerobics: educational-methodical complex]. Sumy, Ukraine: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka.
3. Дереповський С., Петрович В., Бичук І. Розвиток фізичної підготовки футболістів 12–14 років із допомогою різних видів фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2015. 18. С. 194–199.
Derepovskiy, S., Petrovych, V. & Bychuk, I. (2015). Rozvytok fizychnoi pidhotovky futbolistiv 12–14 roktiv iz dopomohoiu riznykh vydiv fitnessu [Physical training development of 12–14 year-old football players with the help of various types of fitness.]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, 18, 194–199.

4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання: навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010.
Kibalnyk, O. Ya. & Tomenko, O. A. (2010). *Ozdorovchyi fitnes. Teoriia i metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Wellness fitness. Teaching Theory and Methods]: teaching guide. Sumy, Ukraine: Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenka.
5. Коваленко І. М. Ефективність впливу розробленої методики на техніко-тактичну підготовку воротарів у футзалі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук.праць, 2017. 2. 84–86.
Kovalenko, I. M. (2017). *Efektivnist vplyvu rozroblenoї metodyky na tekhniko-taktychnu pidhotovku vorotariv u futzali*. [Efficiency of influence of the developed methodology on the technical and tactical training of goalkeepers in the futsal. Collection of scientific Papers]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* : zb. nauk.prats – *The physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works*. 2, 84–86.
6. Корольчук М., Крайнюк В., Марченко В. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2008.
Korolchuk, M., Krainiuk, V. & Marchenko, V. (2008). *Psykhohohiia: skhemy, oporni konspekty, metodyky. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv*. [Psychology: schemes, basic notes, methods. Tutorial for students of higher educational institution]. Kyiv, Ukraine: Elha, Nika-Tsentr.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2016.
Kostiukevych, V. M. (2016). *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovyykh vydiv sportu)* [Theory and methodology of sports training (on the example of play team sports)]. Vinnytsia, Ukraine: Planer.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017.
Krutsevych, T. Yu., Panhelova, N. Ye. & Kryvchykova, O. D. et al. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. Tom 2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння* [Theory and methodology of physical education: textbook for students of physical culture and sports higher educational institutions: in 2 volumes. Volume 2. Methods of physical education of different population groups]. Kyiv, Ukraine: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimpic literature».
9. Скрипка І. М., Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences*, 2019. VII(23), Issue 193, 73–77.
Skrypka, I. M., Chkhailo, M. B., Kravchenko, I. M. & Hladov, V. V. (2019). *Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky futbolistiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti* [Improvement of the technical and tactical training of the players of the improving sportsmanship group]. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences*, VII(23), 193, 73–77.
10. Романюк В. П. Романюк Є. Л., Ліщук А. М., Тесунова О. Г. Розвиток швидкісних якостей футболістів. *Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2011. 68–73.
Romaniuk, V. P. Romaniuk, Ye. L., Lishchuk, A. M. & Tesunova, O. H. (2011). *Rozvytok shvydkisnykh yakosteї futbolistiv* [Development of high-speed qualities of football players]. *Molodizhnyi nauk. visn. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport – Youth scientific bulletin of Volyn National University named after Lesya Ukrainka., Physical education and sport*, 68–73.
11. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ: Баланс-Клуб, 2016.
Stolitenko, Ye. V. (2016). *Fizychno vykhovannia uchniv 1–11 klasiv u protsesi zaniat futbolom* [Physical education of Pupils in the first to eleventh grades during football classes.]. Kyiv, Ukraine: Balans-Klub.
12. Фалес Й. Г., Васильчук А. Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу. *Наукові записки. Серія : Педагогіка*. 2003. 2. 18–22.
Fales, Y. H. & Vasylichuk, A. H. (2003). *Naukovo-metodychni osnovy pidhotovky vchyteliv fizychnoho vykhovannia do provedennia urokov z futbolu* [Scientific and methodological bases of preparation of physical education teachers for football lessons.]. *Naukovi zapysky. Serii : Pedagogika – Academic writings. The Series: Pedagogics*, 2, 18–22.
13. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012.
Chyzhyk, V. V. & Romaniuk, V. P. (2012). *Funktsionalna ta rukhova pidhotovka yunoho futbolista* [Functional and motor training of a young football player]. Lutsk, Ukraine: PVD «Tverdynia».

14. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. 6 (49). 742–155.
Shevchenko, A. Yu. & Boichenko, S. V. (2014). Ctruktura i zmist protsesu pidhotovky yunyx futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Structure and content of the training process for young players at the initial preparation stage]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University*, 6 (49), 742–155.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2001.
Shyian, B. M. (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. [Theory and methodology of physical education of pupils]. Ternopil, Ukraine: Bohdan. Ch.1.

Bermudes D.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-8020-4721>

PhD in Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer of Theory and Methodology of Physical Culture
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
(Sumy, Ukraine) E-mail: bermudes11051977@gmail.com

Balashov D.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-7573-6598>

PhD in Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer of Theory and Methodology of Physical Culture
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
(Sumy, Ukraine) E-mail: balashov05021978@gmail.com

Chaylo N.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7368-5202>

Associate Professor of the Theory and Methodology of Sport
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
(Sumy, Ukraine) E-mail: leon-lav79@gmail.com

THE USE OF FITNESS IN THE TRAINING SESSIONS OF STUDENT FOOTBALL PLAYERS

Article's purpose of work consists in development and introduction of a method of training-training sessions of students-footballers with use of means of fitness.

Methodology study is to analyze and summarize scientific and methodical sources, pedagogical experiment, pedagogical observations, questionnaires, methods of mathematical statistics.

Scientific novelty of the results obtained in the study is that for the first time analyzed and summarized the scientific and methodological sources of the use of fitness in preparation for students players; methodology developed and implemented training sessions with the use of fitness student soccer team Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko; the influence of fitness on the mental state in the process of preparation of football students has been experimentally tested and the effectiveness of its use has been proved.

Conclusions. On the basis of analysis and generalization of scientific and methodological sources it is determined that the development of physical, technical and tactical training of football players is ensured by the selection of various means and methods of training with the use of fitness tools in training sessions. In order to increase the level of general and special preparedness and to improve the mental state of students-football players of the national team Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko the method of initial training with the use of fitness is developed and implemented. Pedagogical observation showed that the use of fitness in training sessions effectively affects the development of physical qualities. Questioning of the subjective state of football students showed a positive influence of the developed methodology of training sessions in EG (+2,14, $p < 0,05$). We consider it a promising study of the impact of the methods of initial training with the use of fitness on the level of development of coordination abilities of students-footballers.

Key words: football students, fitness equipment, educational training sessions, mental state

Стаття надійшла до редакції 21.09.2019 р.

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор А. О. Томенко