

остаточно не вирішеними.

Мета дослідження – аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування студентської збірної команди ЗДМУ з футболу.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз даних педагогічних спостережень стосовно розподілу засобів спортивної підготовки (у макроциклі) студентської збірної команди ЗДМУ з футболу дозволяє констатувати наявність її наступної структури:

- спеціальні техніко-тактичні вправи з акцентованим розвитком координаційних здібностей і спритності – близько 25% часу від загального обсягу;

- вправи на розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості – близько 20% часу від загального обсягу;

- вправи на розвиток і вдосконалення силових і швидкісно-силових здібностей – близько 20% часу від загального обсягу;

- вправи на релаксацію та розвиток гнучкості – близько 5% часу від загального обсягу;

- вправи інтегральної спрямованості та змагальні вправи – близько 25% часу від загального обсягу;

- інші вправи – близько 5%.

Ефективність даної структури спортивної підготовки частково підтверджена успішними виступами збірної команди ЗДМУ у Чемпіонатах України під егідою Всеукраїнської футбольної асоціації студентів (ВФАС) протягом 2016-2020 років (<https://www.facebook.com/vfastudents/>).

На нашу думку, вищезазначена структура є основою для формування відповідних фітнес-технологій для розвитку провідних рухових здібностей, підвищення рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості футболістів студентської збірної команди.

У загальному вигляді сучасні фітнес-технології спортивної підготовки футболістів студентських збірних команд містять такі компоненти:

- засоби загальної фізичної підготовки (кросфіт; TRX-вправи; фітбол, тощо);

- засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки (Tabata; НІТ; fartlek, тощо);

- засоби релаксації та стретчингу (MFR, Stretching).

Аналогічні дослідження (на матеріалі підготовки висококваліфікованих футболістів) свідчать, що показники фізичної підготовленості протягом макроциклу збільшуються у результатах тестів на гнучкість на 16,8% – 26,8%, тесті Yo-Yo на 15,6% – 15,9%, кидків набивного м'яча на 16,3% – 21,9 %, у тестах «удар м'яча на дальність» на 6,7 %, «поперековий шпагат» на 7,2 % «шпагат на ліву (праву) ногу» на 8,7 % (Кокарева, et al., 2022). І хоча прямі екстраполяції результатів висококваліфікованих футболістів і футболістів-

студентів є недоречними, все ж можна констатувати, що цей напрям наукових досліджень є перспективним, а питання використання фітнес-технологій у процесі спортивної підготовки студентських футбольних команд є актуальними.

Висновки. Під сучасними фітнес-технологіями у спортивних іграх (футболі) розуміють сукупність наукових методів, прийомів, що сформовані у відповідний алгоритм дій, який реалізується для підвищення загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості у процесі розвитку домінуючих рухових здібностей спортсменів. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу дозволить сформувати підґрунтя для ефективної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів у змагальній діяльності.

Література:

- Кокарева, С.М., Дорошенко, Е.Ю., Кокарев, Б.В. & та ін. (2021). Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*, 65, 19–23. <http://dSPACE.zsmu.edu.ua/handle/123456789/13732>
- Кокарева, С., Кокарев, Б., & Дорошенко Е. (2022). Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів: [монографія]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». <https://zr.edu.ua/?q=node/720>
- Лісенчук, Г., Тищенко, В., Ван, Л., & Шеховцова К. (2020). Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 31–37. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.31-37
- Лісенчук, Г.А., Хмельницька, І.В., Кокарева С.М. & та ін. (2021). Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (138), 77–82. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).16
- Нестеренко, Н., & Порохнявий, А. (2022). Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4 (149), 73–77. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17
- Платонов, В.М. (2017). Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. К.: *Олімпійська література*, 656. <https://www.researchgate.net/publication/323880488>
- Всеукраїнська футбольна асоціація студентів: [електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.facebook.com/vfastudents/>

Відомості про авторів:

Дорошенко Едуард Юрійович –

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання і здоров'я

E-mail: doroe@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7642-531X>

Запорізький державний медичний університет

Підлубний Віталій Леонідович –

доктор медичних наук, професор

професор кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,
наркології та сексології

E-mail: pidlubny.v.l@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9371-9855>

Запорізький державний медичний університет

Мирний Сергій Петрович –

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини

E-mail: myrnyis.p@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8106-7535>

Запорізький державний медичний університет

Москвітін Дар'я Анатоліївна –

кандидат філологічних наук, доцент

доцент кафедри іноземних мов

E-mail: moskvitina.d.a@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9958-0962>

Запорізький державний медичний університет

Щуров Микола Федорович –

кандидат медичних наук, доцент

завідувач кафедри онкології та онкохірургії

E-mail: schurov.m.f@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2436-2853>

Запорізький державний медичний університет

Надійшла до редакції 15.01.2023 р.