

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

Кашуба А.А., доцент

Переходько М.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті проаналізовані теоретичні аспекти розвитку силових якостей у футболістів. Охарактеризовані швидкодісно-силові якості гравців. Наведені основні засоби та методи вдосконалення силових якостей юних футболістів.

Ключові слова: футбол, силові якості, вдосконалення, юні футболісти.

Постановка наукової проблеми. За даними ФІФА футбол вважається найпопулярнішим видом спорту, більше половини населення світу вважають себе прихильниками футбольної спільноти. Активна рухова діяльність, у вигляді секційних футбольних занять дітей шкільного віку сприяє зміцненню здоров'я, збагачує запас власних рухових навичок, покращує показники функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язового апарату), що відповідає проблемі формування основ здорового способу життя у молодого покоління шкільного віку і відображена у правових документах: Конституції України, Законі України «Про освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. [8;12].

Загальновідомо, що від якості підготовки вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл, їх кваліфікації залежить майбутнє кожного виду спорту. Аналіз спеціалізованої літератури [1;4] свідчить про наявність великого обсягу теоретичного матеріалу і практичного досвіду з підготовки футболістів різних вікових груп. Водночас існують відмінності в рівні технічної майстерності між вітчизняними і закордонними футболістами, що вказує на багатогранність різних науково-методичних підходів у пошуку ефективних методів багаторічної системи підготовки спортсменів.

Недостатньо високий рівень спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості фахівці пов'язують з недоліками підготовки починаючи з початкового етапу становлення футболіста. Аналіз спеціалізованої літератури, результати

змагальної діяльності за останні роки свідчать про певне відставання у технічній майстерності вітчизняних футболістів від своїх європейських колег [6].

Спеціалізована швидкісно-силова підготовка на початковому етапі тренувань створює сприятливі передумови для оволодіння арсеналом технікотактичних прийомів, є елементом спеціальної фізичної підготовленості футболістів [5].

Аналіз останніх джерел та публікацій. У наш час аналізом швидкісно-силової підготовки у віці 10–12 років в футболі займалися Петров О. В. (2012); Дмор С. М., Перевозник В. І. (2014); Білоконь В. П. (2019); Ткаченко С. М. (2020). Підготовку юних футболістів вивчали Мулік В. В., 2013; Стрикаленко Є. В. (2016). Розробки програм зі спеціальної фізичної підготовленості футболістів приділяли особливу увагу вчені (В. М. Костюкевич (2016); І. Я. Карпа (2018); Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар (2020) та інші).

Разом із тим, питання про особливості розвитку швидкісно-силових якостей, засобами легкої атлетики на етапі початкової підготовки, до цього часу не отримало належного висвітлення у науково-методичній літературі та потребує подальшої уваги. Підвищення ефективності підготовки юних футболістів – насущна проблема вітчизняної сучасної футбольної школи. Добирання відповідних засобів фізичної підготовки у футболі залишається актуальним упродовж тривалого періоду.

Багато фахівців застосовують найрізноманітніші підходи у розвитку різних рухових якостей в юних футболістів. На думку Ю. Д. Железняка, В. М. Платонова, однією з важливих складових інтегральної підготовки спортсмена, яка значно впливає на технічне виконання рухових дій є швидкісно-силова підготовленість спортсмена, на базі якої реалізується високий рівень виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності. Інші дослідники, вважають, що побудова процесу формування рухових навичок повинно відбуватися на початкових етапах навчання, оскільки це пов'язано з чутливими періодами розвитку важливих рухових якостей футболіста (А. А. Бойченко (2018); О. В. Петришин, Є. Ю.

Шаповал (2019)). Саме у підготовці юних спортсменів повинно проявлятися створення необхідних передумов для створення ефективної дієвої системи підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тенденцію розвитку сучасного футболу неможливо уявити без величезної компромісної боротьби, динаміки техніко-тактичних дій, швидких проривів і пересувань, потужних ударів по м'ячу у ворота суперника. Гравцям в ігровій обстановці доводиться швидко орієнтуватися на ігровому полі і миттєво приймати відповідальні рішення в непередбачених, складних ігрових ситуаціях. У таких ігрових умовах важливе значення посідає спеціальна підготовленість футболіста [4].

Тобто той факт, що рівень спеціальної фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану гравців відіграє важливу роль у забезпеченні ігрової і змагальної діяльності, є беззаперечним. Тому кожному гравцеві необхідно досягти відповідного рівня спеціальної фізичної, технікотактичної підготовленості. У зв'язку з цим, на нашу думку, у навчальнотренувальному процесі юних футболістів необхідним і доцільним, є застосування легкоатлетичних засобів тренування, зокрема і для вирішення завдань швидкісно-силової підготовленості гравців [2; 9].

У структурі багатьох рухових дій у футболі, з погляду біомеханіки, найбільш природно наближеними для футболістів є легкоатлетичні бігові та стрибкові вправи, які не обов'язково повинні супроводжуватися володінням м'ячем, оскільки за всю гру кожен гравець футбольному полі зазвичай володіє м'ячем не більше ніж як 2–3 хв [2; 14].

Виконання кожної техніко-тактичної дії, яку застосовує футболіст на футбольному майданчику, передбачає прояву значних фізичних зусиль і певних рухових якостей. Прояв рухових якостей у виконанні техніко-тактичних дій може проявлятися як

комплексно, так і послідовно, при їхньому використанні. Застосування швидкісних, швидкісно-силових та координаційних дій в найрізноманітніших ігрових комбінаціях, їх сполученнях є сучасною мовою футболу. Ці рухові якості настільки взаємопов'язані між собою та доповнюють одна одну, що буває важко простежити, яка з них відіграє ключову роль при виконанні тієї чи іншої техніко-тактичної комбінації [4; 7].

Важливим чинником, який часто спостерігається під час гри, є зниження точності виконання техніко-тактичних дій у другій половині футбольного тайму. Це насамперед пов'язане із втомлюваністю гравців, яка природно настає під впливом ігрового навантаження.

Отже, здатність протистояти накопичуванні втомленості характеризується наявністю належного рівня розвитку спеціальної витривалості у гравців. Тобто футболісти повинні володіти здатністю до ефективного відновлення та готовністю витримувати тренувальні та змагальні навантаження впродовж тривалого сезону [1; 3].

Надійним інструментом контролю, який дає змогу визначити рівень розвитку рухових якостей у юних футболістів, стежити за динамікою їх розвитку, є систематичне застосування спеціальних контрольних тестів. Контрольні тести, які використовуються у тренувальному процесі повинні бути значущими і узгоджуватися зі специфікою цього виду спорту, враховувати вікові особливості та рівень підготовленості футболістів, які підлягають тестуванню. Отримані результати контрольних тестувань завжди є хорошим орієнтиром для тренера і вказують на доцільність застосування обраних спеціальних фізичних вправ надалі, чи можливості їх корегування у майбутньому [10; 11].

У сучасному футболі для оволодіння техніко-тактичною майстерністю (домінуючий фактор у спортивних іграх) необхідно володіти високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силові якості футболіста проявляються в його здатності виконувати рухові дії у мінімально скорочений відрізок часу та в умовах, коли чиниться активний цьому опір. До силових протидій

можна віднести: подолання маси тіла футболіста (стрибки угору, стрибки у довжину під час підкату, вибивання м'яча; стрибки убік – у воротарів; швидкий старт та зміна напрямку під час бігу і т.п.); подолання сили, яка пов'язана з ударами по м'ячу, вкидання м'яча в гру; подолання сили, що викликана силовим опором суперника.

Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей підліткового віку забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу та дихання, покращує функціонування центральної нервової системи. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей вказує на можливість швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення тіла в просторі, його частини або будь-яких предметів).

Максимальним вираженням даних якостей є так звана вибухова сила, під якою розуміємо розвиток напружень, близьких до максимальних у мінімально короткий час, що характерно для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування при бігу, стрибках, виконання метання важких легкоатлетичних снарядів.

Другим вираженням швидкісно-силових якостей є прояв швидкісної сили, яка виявляється в умовах виконання швидкісних рухових дій проти відносно невеликого зовнішнього опору і проявляється у латентному часі простих і складних рухових реакцій на зазначений подразник, швидкості виконання окремого руху, або рухових дій за обумовлений проміжок часу. Швидкість зростання вибухової сили визначається за показником градієнта сили, тобто як відношення прояву максимальної сили, до часу її досягнення. На прояв вибухової сили важливе значення має генетична структура побудови м'язів спортсмена, оскільки у значній мірі залежать від співвідношення швидких та повільних м'язових волокон. У спортсменів швидкісно-силових видів основну масу м'язів. спорту швидкі волокна складають. Тому, саме тому у віці 10–14 років необхідно використовувати засоби швидкісно-силової спрямованості, так як вони є основою розвитку рухових якостей і

чинником, що створює сприятливі передумови для кращого оволодіння техніко-тактичними прийомами у багатьох ігрових видах спорту, у футболі зокрема [13].

Для того, щоб забити м'яч у ворота, необхідно подолати опір суперника, а це можливо лише у тому випадку, коли гравець володіє певними прийомами техніко-тактичної підготовки, технікою пересування, раптово вміє змінювати напрямок і швидкість руху. Ігрові дії футболіста базуються на стійкості, варіативності, накопиченому арсеналу рухових навичок, рівні розвитку його рухових якостей. Інтенсивна ігрова діяльність футболіста потребує поруч з розвитком інших рухових якостей значної швидкісно-силової підготовленості. Прояв швидкісно-силових якостей спортсмена характеризується здатністю його нервово-м'язового апарату до швидкого розвитку м'язових напружень спрямованих для виконання рухової дії з великою швидкістю (швидке переміщення тіла в просторі, або його частин, або будь-яких предметів). До прояву швидкісно-силових якостей відносять гармонічне поєднання показників швидкої та вибухової сили [15].

За результатами аналізу спеціалізованої літератури встановлено, що у багатьох видах спортивних ігор домінуючим показником у досягненні високої спортивної майстерності є високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, що дозволяє спортсменам досягати необхідного рівня функціональної, техніко-технічної підготовленості, досконало володіти здатністю до прояву оптимальних зусиль у часі і просторі, виконувати складно координаційні елементи футбольної гри.

Динамізм, інтенсивність, непередбачуваність футбольної гри вимагає пошуку новітніх засобів і методів спеціальної підготовки футболістів (починаючи з етапу початкової підготовки), які підвищують рівень розвитку важливих рухових якостей, все більше виникає проблема пошуку нестандартних, ефективних засобів і методів для розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів 10–12 років.

Рівень прояву швидкісної сили залежить від латентного часу простої і складної рухової реакції на визначений подразник, швидкості виконання окремого руху або частотою рухових дій (міжм'язова координація і реактивність м'язів) за визначений період часу.

Для розвитку швидкісної сили необхідною умовою є виконання швидкісних фізичних вправ у максимальному темпі. На думку провідних фахівців необхідною умовою підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів є використання спеціальних фізичних вправ, які за структурою рухів наближені до ігрових і розвивають саме ці рухові якості.

Здатність людини до прояву вибухової сили обумовлюється, оптимальним збудженням ЦНС внутрішньом'язовою і міжм'язовою координацією і власною реактивністю м'язів, що є характерним при виконанні для більшості легкоатлетичних вправ (відштовхування під час бігу, стрибках, вистрибуванні, виконанні кидків набивних м'ячів, метань важких легкоатлетичних снарядів та ін.). Тренувальні завдання з обтяженням предметів із застосуванням ізометричних вправ доцільно виконувати використовуючи інтервальний метод навчання. Враховуючи те, що період статевого дозрівання сприяє більш вираженому приросту показників м'язової сили, тому з віком у юнаків поступово відбувається зростання силових здібностей. У тренувальній діяльності важливим є не тільки показник сили (силовий індекс), а і час її прояву, тобто швидкісно-силові якості.

Розвиток сили м'язів необхідний в тих випадках, коли швидкість руху спортсмена проявляється за умови значного зовнішнього опору. Для цього використовують головним чином спеціальні фізичні вправи з обтяженням, що виконуються при різних режимах роботи м'язів. Підвищення здатності спортсмена до прояву швидкісно-силових якостей в період навчально-тренувального процесу здійснюється за допомогою використання спеціальних засобів фізичної підготовки. Фізичні вправи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей,

відрізняються від змагальних за характером зусиль, швидкості рухів і тривалості їх виконання.

Інший простий ефективний спосіб розвитку швидкісно-силових якостей полягає у використанні фізичних вправ з обтяженням. Рівень прояву (розвитку) швидкісно-силових якостей характеризується можливістю проявити силові здібності за максимально короткий час. Швидкісно-силові якостей футболіста можуть проявлятися в різних формах виконання технічних дій, в залежності від співвідношення силового і швидкісного компонентів.

Фізичні вправи, які впливають на розвиток швидкісно-силових якостей, умовно поділяються на два типи: – спеціальні фізичні вправи, які мають швидкісний характер виконання рухів; – фізичні вправи силового характеру. При використанні фізичних вправ з обтяженням можна застосовувати безперервний і інтервальний, коловий методи спортивного тренування. Для 28 удосконалення рівня розвитку швидкісно-силових якостей необхідно виконувати всі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження в максимально можливому режимі (темпі). Обтяження застосовують як для локального розвитку швидкісної сили окремих м'язових груп, так і для функціональної підготовленості спортсмена, рівень якої особливо проявляється в умовах змагальної діяльності. При використанні інтервального методу тренування регламентованість пауз для відпочинку повинна передбачати повне відновлення фізичної працездатності організму і цілком залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. Дослідники вважають, що загальна тривалість вправ у тренувальному занятті, швидкісно-силової спрямованості не повинна перевищувати 25–40 хв. У науково-методичній літературі поруч з використанням безперервного й інтервального методами рекомендується використовувати метод колового тренування. Крім цього, ефективним засобом швидкісносилової підготовки є кросовий біг.

Для розвитку швидкісно-силових якостей можна використовувати найрізноманітніші вправи як регіонального так і

глобального впливу. Але де мова йде про розвиток швидкісно-силових якостей специфічних для обраного виду спорту, то найбільш ефективним є спеціально підібрані вправи, які є близькими за характером нервово-м'язових зусиль, режимом роботи і структурою рухів до даного виду спорту [9].

Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, доцільно класифікувати за цільовою спрямованістю й залежно від етапу підготовки, а також від виду спорту. До першої групи відносяться вправи, орієнтовані на подальше нарощування рухового потенціалу спортсмена, до другої групи – вправи, спрямовані на реалізацію необхідного обсягу рухових дій через оптимізацію режиму виконання рухів спортивної спеціалізації [15].

Під час дослідження розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена необхідно враховувати його досконале володіння технікою рухів, оскільки чим вище цей показник, тим краще у нього міжм'язова координація, просторові і тимчасові характеристики руху. Ефективність навчально-тренувального 29 процесу значно підвищиться, якщо розвиток швидкісно-силових якостей відбувається з точки зору, режиму роботи м'язів із використанням ексцентричного, пліометричного, ізометричного методу тренувань. Використання ексцентричного методу дозволяє виконувати фізичні вправи з максимальною і субмаксимальною швидкістю, застосовуючи швидке переключення від максимального напруження до повноцінного розслаблення м'язів. Пліометричний метод дозволяє розвивати швидкісну силу, використовуючи еластичні можливості м'язів, від розтягування до їх максимального скорочення. Ізокінетичний метод розвитку швидкісно-силових здібностей дозволяє виконувати рухові дії із значно більшою швидкістю [16].

Методи, що використовуються для розвитку рухових якостей футболістів:

– інтервальний – використовують для розвитку швидкісно-силової витривалості. Виконуються вправи або біг по відрізках (наприклад 10 x 20 м) за час з визначеними інтервалами

відпочинку, які зменшуються; проведенням інтенсивних двосторонніх ігор по 10–15 хв із поступовим зменшенням часу відпочинку або відносно постійними інтервалами відпочинку, під час яких не здійснюється повне відновлення працездатності або виконуються вправи, які повторюються серіями;

- повторний – передбачає багаторазове повторення визначених вправ або гри після тривалого відпочинку, який забезпечив достатнє відновлення;

- змінний – чергування вправ, що потребують більшого напруження, і вправ з невеликим навантаженням; варіюється тривалість їх виконання;

- рівномірний – тривале безперервне виконання вправ. Використовують для розвитку загальної витривалості (як правило, це біг у невеликому темпі на всій дистанції);

- метод «до відмови» – виконання вправ до повного стомлення; використовується для розвитку спеціальної силової витривалості;

- ігровий – використання різноманітних ігор для розвитку рухових якостей, насамперед швидкості і сили;

- змагальний – використовують для розвитку рухових якостей (змагання з бігу, стрибків, із різноманітних спортивних ігор і т.п.);

- коловий – може включати всі перелічені методи.

Річ у тому, що на майданчику (або у залі) по колу у розмічених станціях виконуються визначені вправи, які підібрані таким чином, щоб вони різнобічно впливали на розвиток рухових якостей [6; 16].

Не можна поділяти силове і швидкісне тренування за часом, виконувати вправу потрібно у інтегрованій комбінації. Як засоби, у цьому випадку необхідні вправи, структура яких близька до техніки виконання рухів футболіста з м'ячем або без м'яча. Розвиток цих якостей спрямований на зміцнення м'язів рухового апарату, на вироблення вміння проявляти швидкісно-силові якості під час удосконалення технічних прийомів і подоланні опору суперника. Вправи різноманітні: удари на силу і точність; боротьба за м'яч з

опором партнера; з додатковим обтяженням та ін. У випадку необхідності підбирають вправи, які спрямовані на вдосконалення груп м'язів, що відстають у розвитку. У процесі вдосконалення швидкісно-силових якостей віддають перевагу вправам, що виконуються з найбільшою швидкістю, виконання якої можливе і в умовах обтяження, (контрольована швидкість). зберігаючи задану техніку руху Динаміка швидкості рухів служить одним з основних критеріїв у регулюванні інтервалів відпочинку між повтореннями; як тільки рухи починають уповільнюватися, доцільно збільшити інтервал відпочинку, якщо це допоможе відновити необхідну швидкість або припинити повторення.

Отже, правило використання швидкісно-силових вправ – краще займатися частіше (частота занять), але малий час (обмеження навантаження на одному занятті). На кожному окремому занятті необхідною умовою якісного і травмобезпечного виконання швидкісно-силових дій є достатня розминка, засобами якої є допоміжні спеціально підготовчі вправи, що виконуються з поступовим збільшенням темпу і швидкості руху. На етапі початкової підготовки використовують засоби, які сприяють гармонійному розвитку всіх груп м'язів, зміцненню дихальної мускулатури, плечового поясу, задньої поверхні стегна. Як засоби використовують загальнорозвиваючі вправи з обтяженням та без обтяжень (з футбольним м'ячем, набивним м'ячем, гімнастичними палицями та ін.); вправи в упорах – згинання і розгинання рук, махові рухи ногами, біг на місці, а також спеціальні вправи – удари по м'ячу на дальність і силу, вкидання м'яча та ін. Вибір необхідної величини навантаження для виконання вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей повинен враховувати індивідуальні особливості кожного (вік, антропометричні дані, фізичний розвиток, та ін.) [4].

Висновки. Отже, використання вказаних вище методичних прийомів сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, створює сприятливі умови для вдосконалення техніко-тактичної майстерності, сприяє всебічному розвитку молодого покоління.

Список використаних джерел

1. Абдула А. Б., Лебедєв С. І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2017. Вип. 3 (84). С. 4–9.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. Білоконь В. П. Основные средства решения задач технической подготовки юных футболистов средствами соревновательных и тренировочных упражнений. Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. Вып. 9 (53) ч. 2. С. 68–70.
4. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : автореф. дис...канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2018. 20 с.
5. Волков В. Л., Куценко О. В. «Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу» Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15. 12 (2017): С. 22–24.
6. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення технікотактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 15–23.
7. Ефективність виконання стандартних положень у футболі / Виноградський Б. та ін. Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 9–14.
8. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80).

9. Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів. Львів: ЛДУФК. 2014. 248 с.
10. Матяш В., Митова Е. Анализ характерных ошибок у юных футболистов при выполнении тестов по технической подготовленности. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №2. С. 99–104.
11. Мітова О., Онищенко В. Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 10 (65) С.108–12.
12. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 URL: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>.
13. Ніколаєнко В.В., Байрачний О. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу з футболістами 11–18 річного віку: порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 2 (26). С. 79–84.
14. Панчук Т. М., Чайковський І. А. Сучасні тенденції управління процесом тренування у міні-футболі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 3 (2). С. 253–257.
15. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 194 с.
16. Чижик В.В., Романюк В.П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»