

Список використаних джерел

1. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с.
2. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–71.
3. Наумчук В. Технологія підготовки і проведення предметних ігрових уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах України. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. 2105. № 2. С. 337–354.
4. Cool Games. Методичні рекомендації. URL: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2021/12/metodychka-2.pdf> (дата звернення: 01.04.2024).

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Задара Владислав Сергійович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Сущенко А. В.**

Проблема вдосконалення системи підготовки спортивного резерву у футболі, як у будь-якому виді спорту, зумовлюється особливостями розвитку сучасного спорту. У футболі результат залежить від багатьох факторів, що на різних етапах підготовки можуть взаємозамінювати та взаємодоповнювати один одного. Найбільш важливим фактором оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, на думку фахівців, є індивідуалізація навчання та виховання. Процес фізичного виховання та спортивного тренування може бути успішним за умови правильного вибору методів та засобів розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Швидко-силова підготовка є базовим складником тренування футболістів. Успіх у грі значною мірою залежить від здатності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля в найкоротші терміни за високої ефективності виконання технічних дій. Критерії оцінки швидко-силових якостей та перспективи їх удосконалення на даний час вивчаються при окремому прояві швидкісного та силового компонент та в їх взаємозв'язку зі структурою змагальних вправ [2]. Розвиток швидкості, як та інших рухових якостей, головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки. Вона поділяється на загальну та спеціальну [1]. Загальна фізична підготовка забезпечує гармонійний розвиток футболістів, удосконалення

функціональних можливостей систем їхнього організму, досягнення високих показників техніко-тактичних навичок, що сприяють формуванню прийомів та дій у футболі [3]. У футболі через широкую спрямованість загальної фізичної підготовки пріоритетним є гармонійний розвиток швидкості та сили. На думку фахівців фізичного виховання, швидкісно-силові здібності удосконалюються з урахуванням загальної силової підготовленості [4]. Саме тому загальну фізичну підготовку будують таким чином, щоб використати можливість позитивної взаємодії між ними, виключити негативний вплив на спеціалізацію з використанням методів і засобів, що найбільшою мірою забезпечують розвиток швидкісно-силових якостей спортсмена.

Свою чергою, спеціальна фізична підготовка базується на основі загальної і передбачає цілеспрямований розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Спрямованість спеціальної фізичної підготовки має відповідати вимогам гри. Це відображається в тому, що зміст і структура тренувальних вправ мають узгоджуватися з виконанням ігрових прийомів та дій спортсмена [3].

Науковці виділяють такі основні методи розвитку швидкісно-силових якостей футболістів: 1) повторний – багаторазове повторне реагування на певний сигнал; 2) ігровий та змагальний методи, що забезпечує прояви самостійності, ініціативності, винахідливості, рішучості та використовується у контрольних, товариських і календарних іграх; 3) коловий метод; 4) сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити відчуття мікроінтервалів часу [4]. У дослідженнях переконливо доведено високу ефективність у розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів методу полегшеного лідирування, що базується на застосуванні спеціальних пристроїв, які надають тілу спортсмена обтяження. Важливим методичним прийомом, що сприяє підвищенню ефективності підготовки, на думку О. Валькевич [1] є правильна мотивація, створення специфічного емоційного фону, що забезпечує більш повну реалізацію спортсменом свого функціонального потенціалу на тренуваннях і змаганнях.

Також доведено, що ефективними засобами розвитку швидкісно-силових якостей футболістів є: виконання швидкісних (бігові, стрибкові, з максимальною швидкістю, з різною швидкістю – максимальною, середньою чи низькою) та силових (з подоланням власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи та ін.); з партнером (присідання, перетягування та ін.); силові (з гирями, штангою, гантелями та ін.), імітаційні з невеликими навантаженнями – у тренувальному жилеті, з манжетою на кистях, на гомілки тощо) вправ [1]. При розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів можна застосовувати незначні за вагою навантаження, оскільки надмірне його збільшення стримує приріст спеціальної силової підготовленості та переноситься на неспецифічні групи м'язів. При цьому вага навантаження має становити 10-40% від ваги спортсмена [3]. У футболі швидкісно-силове тренування має бути спрямоване на розвиток всіх фізичних

якостей, які сприяють розвитку майстерності спортсмена, а також розвиток реактивної сили гравця, уміння використовувати пружність м'язів при бігу. У спеціальному тренуванні має застосовуватися головним чином той самий режим роботи, який відповідає режиму функціонування м'язів спортсменів у грі. Вправи мають виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів [2].

Розвиток швидко-силових здібностей включено до складу загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів. Основним методом, який застосовується на практиці для їх розвитку, є повторний. Основними засобами у методиці розвитку швидко-силових якостей футболістів є бігові, стрибкові вправи, вправи з м'ячем, вправи з обтяженнями, допоміжними предметами, рухливі та спортивні ігри, змагання.

Список використаних джерел

1. Валькевич О. Розвиток швидко-силової підготовки у футболістів 13-14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. №14. С. 105–108.

2. Голомазов С. В. Футбол. Теоретичні та практичні аспекти : навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2018. 288 с.

3. Мельник С., Малімон О., Касарда О., Кузнецов В. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10-14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри*, 2023. № 1 (27). С. 18–30.

4. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання : навч.-метод. посіб. Дніпро : Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ

Задорожний Дмитро Валентинович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Сущенко А. В.**

Протягом останніх років спостерігається популяризація спортивних єдиноборств, що призводить до розвитку нових видів єдиноборств та модифікації вже існуючих; в нашій країні «змішані» єдиноборства стали популярними, особливо серед хлопців та підлітків. Цю назву серед любителів єдиноборств вони отримали тому, що на відміну від класичних єдиноборств вони використовують суміш технічних прийомів як ударних (удари руками і ногами з боксу, кікбоксингу, тайського боксу, карате, тхеквондо), так і борцівських дій (різні кидки та прийоми з самбо, дзюдо, греко-римської та вільної боротьби).