

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)

Суми
Сумський державний університет
2022

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми: Сумський державний університет, 2022. – 171 с.

Збірник містить наукові матеріали, присвячені висвітленню різних питань із модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, технологій e-learning у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення, фізичної терапії та рухової рекреації різних груп населення.

Тези доповідей становлять теоретичний і практичний інтерес для студентів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2022

ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 11–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Камишніков А. Ю., магістр, Пилипей Л. П., д.фіз. вих. проф.
Сумський державний університет
cam4um@gmail.com

Вступ. З розвитком спорту перед науковцями та тренерами постійно постають нові завдання, які вимагають знаходження нових методик та більш дієвих засобів досягнення кращих результатів під час навчально-тренувального процесу. Фізична підготовка є одним з найважливіших розділів у навчально-тренувальному процесі футболістів [1]. Дослідженням фізичної підготовки футболістів приділяли особливу увагу вчені В.М. Костюкевич (2016), С.М. Ткаченко (2016), В.А. Стасюк (2018), В.О. Попов (2017), В.М. Платонов (2015) та інші. Однак проблема швидкісно-силової підготовки футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки все ще залишається актуальною і потребує подальшого вивчення задля вдосконалення підходів до розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів, і, як наслідок, загального підвищення ефективності підготовки в умовах сучасної футбольної школи. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в середньому шкільному віці дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості футболістів [2]. Вік 11–12 років у юних футболістів є важливим періодом для спортивної підготовки, саме у цей період досягається найбільший приріст у розвитку швидкості, сили, вправності, закладаються основи техніки та тактики, формується спортивний характер. Тому є необхідність у пошуках нових прийомів та методів спортивного тренування, які б враховували зазначені особливості та покращували розвиток швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику вдосконалення швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Під час підготовки футболіста 11–12 років основний акцент робиться на зміцненні здоров'я, усесторонньому фізичному розвитку, навчанні різноманітним фізичним вправам, вдосконаленні рухових якостей та на підтримання зацікавленості активними заняттями фізичною культурою і спортом. Центральною проблемою розвитку швидкісно-силових якостей залишається проблема оптимального поєднання у вправах швидкісних і силових характеристик рухів. Протиріччя між швидкісними та силовими характеристиками рухів усуваються їх балансуванням. Для розвитку рухових якостей футболістів на цьому етапі застосовуються наступні методи: інтервальний, повторний, змінний, рівномірний, «до відмови», ігровий, змагальний, круговий. Використовуючи ці методи, не рекомендується розділяти силове та швидкісне тренування в часі. Для інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років було розроблено експериментальну коротку програму (6 тижнів), до змісту якої увійшли спеціальні фізичні вправи на розвиток зазначених якостей. Проведення педагогічного експерименту здійснювалося у спортивно-оздоровчому таборі «Орлятко» (м. Суми) та на навчально-тренувальній базі ДЮСШ ФЦ «Барса». Для визначення ефективності впливу експериментальної програми на розвиток швидкісно-силових якостей нами проведено тестування за наступними руховими тестами. Результати тестування швидкісно-силових якостей відображені у таблиці 1. Організація навчально-тренувального процесу відбувалася з урахуванням особливостей фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, стану функціональних систем організму, здатності до виконання зростаючих тренувальних і змагальних навантажень. У якості засобів використовувались вправи,

структура яких близька до техніки виконання рухів футболіста як з м'ячем, так і без м'яча.

Таблиця 1 – Показники швидкісно-силових якостей футболістів до і після проведення педагогічного експерименту

Рухові тести	Статистичні дані						
	До педагогічного експерименту			Після педагогічного експерименту			Різниця, %
	Група	\bar{x}	S	\bar{x}	S	P	
Біг 30 м з в/старту, с	КГ	5,50	0,10	5,47	0,08	>0,05	0,5
	ЕГ	5,50	0,10	5,26	0,12	<0,05	4,4
Човниковий біг 3 x 10 м, с	КГ	9,53	0,09	9,50	0,08	>0,05	0,3
	ЕГ	9,55	0,12	9,15	0,11	<0,05	4,2
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	184,6	1,50	185,0	1,19	>0,05	0,2
	ЕГ	184,6	2,50	191,0	1,30	<0,05	3,5
Багатоскоки (8 стрибків), м	КГ	12,29	0,27	12,34	0,23	>0,05	0,4
	ЕГ	12,30	0,47	12,80	0,28	<0,05	4,1
Біг 30 м з веденням м'яча, с	КГ	6,43	0,12	6,40	0,10	>0,05	0,5
	ЕГ	6,50	0,17	6,15	0,15	<0,05	5,4
Удар лівою/правою ногою по м'ячу на дальність, м	КГ	42,20	1,50	42,60	1,20	>0,05	0,9
	ЕГ	42,60	1,70	45,50	1,40	<0,05	6,8
Ведення м'яча, обведення 4-х стійок, удар по воротах, с	КГ	8,80	0,14	8,75	0,11	>0,05	0,6
	ЕГ	8,84	0,11	8,48	0,13	<0,05	4,2

Відповідно до отриманих результатів, необхідно зауважити, що спостерігається значне та стабільне збільшення швидкісно-силової підготовленості юних футболістів 11–12 років в експериментальній групі під впливом тренування з використанням запропонованої програми інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей. У контрольній групі також відбулися певні зрушення у показниках, що вивчаються, але вони не суттєві ($P > 0,05$).

Потрібно також зауважити, що у структурі окремого комплексного заняття, що включало як швидкісно-силові, так і силові вправи, перші проводилися, як правило, на початку основної частини заняття (після відповідної розминки), а силові, якщо вони застосовувалися у значному обсязі – у другій половині цієї частини (крім окремих стимулюючих вправ силового характеру, що виконувалися безпосередньо перед швидкісно-силовими для отримання тонізуючого ефекту).

Висновки. 1. Віковий період 11–12 років є важливим періодом для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів. 2. Результати даного дослідження показали, що приріст (у середньому – 2,6%) усіх досліджуваних показників швидкісно-силових якостей експериментальної групи вищий, ніж приріст аналогічних показників у контрольній групі ($P < 0,05$). Це свідчить про те, що запропоновані фізичні вправи, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей засобами футболу у підлітків 11–12 років, забезпечують тренувальний ефект у межах короткої (6 тижнів) програми інтенсивного розвитку швидкісно-силових показників.

Література

1. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: від початківця до професіонала: навч. посіб. [для студентів закладів вищої освіти]. Полтава: Сімон, 2019. 117 с.
2. Khomitsevich D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2021. №6(86). С. 71–74.