

спеціалізуються у боксі. Можна зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості на початку констатувального експерименту знаходиться на середньому рівні та потребує вдосконалення.

Виникає необхідність оптимізації системи управління тренувальним процесом, пошуку нових методів і засобів фізичних вправ, що дадуть змогу підвищити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в боксі.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262-269.
2. Гатін Ф.А., Колеснік І.С. Концептуальні основи удосконалення спортивної майстерності кваліфікованих боксерів. Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. 2016. Вип. 11, № 3. С. 8 – 15.
3. Діленян М.О., Ост'янов В.Н., Комісаренко Г.І., Гуровіч І.А., Шевчук Ю.В. Навчальна програма з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціальних навчальних закладів /гол. ред. О.П. Моргушенко. Київ: 2008. 109 с.
4. Задорожна О.Р., Хомяк І.І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. 2019. №2 (108). С. 56 – 60.
5. Ост'янов В.Н. Навчання і тренування боксерів. Київ: Олімпійська література, 2011. 272 с.
6. Ост'янов В.Н. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ -2005. 98 с.
7. Schoenfeld B.J., Contreras B., Krieger J., Grgic J., Delcastillo K., Belliard R., Alto A. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength in trained men. *Medicine & Science in sports & Exercise*. 2019. Vol.51, iss.1. P. 94 – 103.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Горлей Ростислав, Волинець Вячеслав, Майданюк Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Дослідження присвячене розробці та впровадженню алгоритмізованих навчальних програм для вдосконалення техніки ведення м'яча юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Summary. The study is devoted to the development and implementation of

algorithmic training programs for improving the dribbling technique of young football players at the stage of initial training.

Актуальність проблеми. Футбол як один із найпопулярніших видів спорту сприяє залученню великої кількості дітей до занять починаючи з раннього віку. В останні роки спостерігаємо розширення мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відділень, клубів і секцій з футболу [1, 5]. Однак цьому сприяє не лише популярність цього виду спорту в усьому світі, а й велика користь, яку здійснюють тренування на дитячий організм. Заняття футболом сприяють розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, витривалості. Виконання техніко-тактичних дій із м'ячем сприяє розвитку дрібної моторики тощо [2, 3, 6].

На етапі початкової підготовки юних футболістів необхідно надзвичайно ґрунтовно підходити до навчання рухових дій і технічних прийомів гри, оскільки неправильно сформований динамічний стереотип складно піддається виправленню [4]. Зважаючи на це, велику увагу в тренувальному процесі юних футболістів доцільно приділяти навчанню техніки ігрових прийомів, зокрема, веденню м'яча. Гравець, перебуваючи на полі, постійно переміщується з м'ячем, що визначає ведення як одну з важливих техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності футболістів. Таким чином, розробка та впровадження алгоритмізованих навчаючих програм для вдосконалення техніки ведення м'яча юних футболістів на етапі початкової підготовки є актуальним і перспективним напрямком наукового дослідження, що й обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність удосконалення техніки ведення м'яча юних футболістів на етапі початкової підготовки на основі алгоритмізованих навчаючих програм.

Методи й організація дослідження. Використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, контрольні випробування, педагогічний експеримент, статистичний аналіз. У експерименту були залучені юні спортсмени групи початкової підготовки другого року занять у кількості 29 футболістів, які були розподілені на дві групи – контрольну (n=14) й експериментальну (n=15).

Результати дослідження. Розроблено алгоритмізовані навчаючі програми для вдосконалення техніки ведення м'яча юних футболістів, що передбачали покрокове виконання завдань, відповідно до чотирьох етапів вивчення технічного прийому, включали організаційно-методичні дії тренера, зміст дій юних спортсменів і рівень виконання запропонованих вправ. Впровадження розроблених програм здійснювалося впродовж 8 тижнів формувального етапу експерименту, результати якого представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників техніки ведення м'яча та прояву координаційних здібностей юних футболістів контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп упродовж формувального етапу (ФЕ) педагогічного експерименту

| № з/п | Досліджувані показники | Група | Статистичні показники | | | |
|-------|-----------------------------------|-------|-----------------------|---------------------|------|-------|
| | | | на початку ФЕ | у кінці ФЕ | t | p |
| | | | $\bar{x}_1 \pm m_1$ | $\bar{x}_2 \pm m_2$ | | |
| 1 | Біг 30 м з веденням м'яча, с | КГ | 7,88±0,06 | 7,81±0,06 | 0,99 | >0,05 |
| | | ЕГ | 7,87±0,04 | 7,77±0,03 | 2,11 | <0,05 |
| 2 | Обведення м'яча на 10 м, с | КГ | 11,30±0,03 | 11,21±0,03 | 2,09 | <0,05 |
| | | ЕГ | 11,33±0,04 | 11,20±0,03 | 3,04 | <0,05 |
| 3 | Ведення м'яча по прямій 2x20 м, с | КГ | 9,70±0,04 | 9,63±0,03 | 1,55 | >0,05 |
| | | ЕГ | 9,73±0,04 | 9,62±0,03 | 2,18 | <0,05 |
| 4 | Човниковий біг 3x10 м, с | КГ | 9,17±0,04 | 9,12±0,04 | 1,01 | >0,05 |
| | | ЕГ | 9,20±0,04 | 9,11±0,03 | 1,87 | >0,05 |

Аналіз даних, представлених у табл. 1, засвідчив позитивну динаміку всіх досліджуваних показників техніки ведення м'яча та прояву координаційних здібностей юних футболістів обох груп. Разом з тим, що стосується гравців експериментальної групи, то в усіх показниках, що характеризують техніку ведення м'яча, відзначаємо статистично достовірне покращення ($p < 0,05$). Зокрема, показник бігу 30 м з веденням м'яча покращився в середньому на 0,10 с (1,3 %) з $7,87 \pm 0,04$ до $7,77 \pm 0,03$ с ($t = 2,11$; $p < 0,05$), показник обведення м'яча на 10 м покращився на 0,13 с (1,1 %) з $11,33 \pm 0,04$ до $11,20 \pm 0,03$ с ($t = 3,04$; $p < 0,05$), показник ведення м'яча по прямій 2x20 м покращився на 0,11 с (1,1 %) з $9,73 \pm 0,04$ до $9,62 \pm 0,03$ с ($t = 2,18$; $p < 0,05$). Що стосується рівня прояву координаційних здібностей у футболістів експериментальної групи за показником човникового бігу 3x10 м, то відзначаємо позитивну динаміку результатів у межах 1,0 %, однак без статистично достовірних зрушень ($t = 1,87$; $p > 0,05$).

Статистично достовірного покращення у гравців контрольної групи зазнали лише результати обведення м'яча на 10 м, оскільки показник покращився в середньому на 0,09 с з $11,30 \pm 0,03$ до $11,21 \pm 0,03$ с ($t = 2,09$; $p < 0,05$). Таким чином, можемо відзначити позитивну динаміку досліджуваних показників у спортсменів експериментальної групи в межах від 1,0 до 1,3 %, а у футболістів контрольної групи – від 0,5 до 0,9 %.

Висновки. Впровадження розроблених алгоритмізованих навчаючих програм сприяло статистично достовірному покращенню більшості результатів контрольних випробувань щодо визначення рівня техніки ведення та прояву координаційних здібностей гравців експериментальної групи в межах від 1,0 до 1,3 %, що підтверджує їх ефективність.

Список використаних джерел:

1. Ніколаєнко В., Байрачний О. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 3. С. 17-20.

2. Собко І. М., Яковлев В. В., Гулич О. Г. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2020. С. 26-27.
3. Стасюк І. І., Воронецький В. Б. Порівняльна характеристика ростових показників та рівня фізичної підготовки юних футболістів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. № 11. С. 349-354.
4. Костюкевич В. М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп.; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017 310 с.
5. Столітенко Є.В., Черевко Т.П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К, 2013. 304 с.
6. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N., Kostiukevych, V., Svirshchuk, N., Perepelytsia, M., & Chyzhevskaya, N. (2021). Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont, 19 (S2), 9-15. <https://doi.org/10.26773/smj.210902>

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ БИСТРОТИ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Гродецький Олег, Сидоренко Тетяна, Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено вікові зміни максимальної й оптимальної частоти рухів юних боксерів.

Summary. The article presents age-related changes in the maximum and optimal frequency of movements of young boxers.

Актуальність проблеми. В сучасних умовах тренувального процесу й у змагальній діяльності боксер виконує велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його швидкісної підготовленості.

Система підготовки спортсмена характеризується також певною наявністю елементів і вправ, що направлені на розвиток фізичних якостей – силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Спортивна підготовка також передбачає розвиток усіх цих якостей, зокрема, підготовка боксерів потребує певного рівня розвитку окремих показників моторики рухової діяльності [2].

За останні роки в розвитку боксу відбулися великі зміни. Тренерська робота збагатилася досвідом підготовки провідних боксерів в Україні і закордоном, підвищився рівень спортивної майстерності боксерів, значно покращилась матеріально-технічна база. Зросла кількість змагань як у державі, так і закордоном, змінилися правила їх проведення. Все це позначилося на методиці підготовки боксерів усіх категорій – від новачка до майстра спорту. Зросла інтенсивність тренувань, зросли навантаження, скоротилися терміни