2. Vorotnykova, I. P., & Chaikovska, N. V. (Uporiad.). (2020). *Dystantsiine navchannia: vyklyky, rezultaty ta perspektyvy [Distance learning: challenges, results and prospects]*. Kyiv: Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka. [in Ukrainian].

3. Hrytsiuk, P., & Onyshkiv, Z. (2020). *Metodyka dystantsiinoho navchannia [Methodology of distance learning]* (V. A. Rebryna, Red.). Khmelnytskyi: KhOIPPO. [in Ukrainian].

4. Razumkov Tsentr. (2020). Osvita i pandemiia: shcho ukraintsi dumaiut pro dystantsiine navchannia ta yak otsiniuiut ZNO [Education and the pandemic: what Ukrainians think about distance learning and how they evaluate VET]. Vziato z https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/osvita-i-pandemiia-shcho-ukraintsi-dumaiut-pro-dystantsiine-navchannia-ta-iak-otsiniuiut-zno [in Ukrainian].

5. Voloshyna, V. (2021). Osvita v period pandemii COVID-19 [Education during the COVID-19 pandemic]. U *Psykholohiia perezhyvannia hlobalnoi pandemii: dosvid Ukrainy i svitu [The psychology of experiencing a global pandemic: the experience of Ukraine and the world]*. Kyiv. [in Ukrainian].

6. Verholias, O. O., & Verholias, M. R. (2021). Pozytyvni aspekty dystantsiinoho navchannia studentiv [Positive aspects of distance learning of students]. U *Dystantsiina osvita v Ukraini: innovatsiini, normatyvno-pravovi, pedahohichni aspekty* (s. 120–123). [in Ukrainian].

7. Chernenko, S. O., Oliinyk, O. M., & Sorokin, Yu. S. (2019). *Vstup do spetsialnostei haluzi «Fizychne vykhovannia i sport» [Introduction to "Physical education and sports" specialties]*. Kramatorsk: DDMA. [in Ukrainian].

8. Verbytskyi, V., & Bondarenko, I. (2014). *Istoriia fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [History of physical culture and sports in Ukraine]*. Mykolaiv: ChDU im. Petra Mohyly. [in Ukrainian].

9. Ivashchenko, V., & Bezkopylnyi, O. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]* (T. 1). Cherkasy. [in Ukrainian].

10. Ivashchenko, V., & Bezkopylnyi, O. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]* (T. 2). Cherkasy: Vydavnytstvo TsNTEI. [in Ukrainian].

11. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2020). *Stratehiia rozvytku vyshchoi osvity v Ukraini na 2021–2031 roky [Strategy for the development of higher education in Ukraine for 2021-2031]*. Kyiv. [in Ukrainian].

12. Yahupov, V., Petrenko, L., & Kravets, S. (2019). *Dystantsiine navchannia v systemi profesiino-tekhnichnoi osvity [Distance learning in the system of professional and technical education]*. Zhytomyr: Polissia. [in Ukrainian].

13. Panok, V. H., Tkachuk, I. I., & Romanovska, D. D. (2021). *Podolannia naslidkiv pandemii COVID-19 u zakladakh osvity [Overcoming the consequences of the COVID-19 pandemic in educational institutions]* (V. Panok, Red.). Kyiv: DIA. [in Ukrainian].

14. Pechko, O. (Uklad.). (2015). *Tekhnolohiia formuvannia profesiinoho myslennia maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury zasobamy pedahohichnykh sytuatsii [Technology of formation of professional thinking of future physical culture teachers by means of pedagogical situations]*. Chernihiv: ChNTU. [in Ukrainian].

15. Bohdaniuk, A., Kyselytsia, O., & Bohdaniuk, V. (2020). Teoretychnyi analiz problemy formuvannia u maibutnikh vchyteliv navykiv pedahohichnoi tekhniky [Theoretical analysis of the problem of formation of pedagogical technology skills in future teachers]. U *Aktualni pytannia fizychnoi kultury, sportu ta erhoterapii*. Chernivtsi: Chernivetskyi natsionalnyi universytet. [in Ukrainian].

16. Bezkopylnyi, O. O. (2020). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia ta metodyka [Training of future physical education teachers for health-preserving activities in primary school: theory and methodology]*. Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskoho. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).24
УДК: 796.332.015.1

Малинський І.Й.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Гаєвий В.Ю.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Щирський В.Ю.
Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту
Державний податковий університет, Ірпінь

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Дана стаття направлена на розвиток фізичних якостей футболістів та їх подальшого вдосконалення. Заняття футболом при правильній організації навчально-тренувального процесу є могутнім засобом розвитку фізичних

та спеціальних якостей, які формують загальну і спеціальну фізичну підготовленість та працездатність юних футболістів.

Від рівня розвитку фізичних і спеціальних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями як групових так індивідуальних.

В цілому гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

В Україні, не дивлячись на значну захопленість футболом, фахівці звертають увагу на недопрацювання гравців провідних українських клубів від кращих світових і європейських команд у індивідуальній техніко-тактичній і фізичній підготовленості, а військовий стан ускладнює для клубів України можливості проводити матчі на домашніх полях і це в свою чергу ще є одним недоліком, що наші гравці не відчувають належної психологічної та моральної підтримки, яка необхідна для виконання поставлених завдань.

Ключові слова: *футбол, фізична підготовка, витривалість, швидкість, функціональне тренування*

Malynskyi Ihor, Krupenya Svitlana, Haievyi Vadim, Shchyrskyi Vladyslav. «Development of physical qualities of football players in the training process»*. In this article, we will look at what is necessary to develop the physical qualities of football players and their further improvement.*

Football training, if properly organized, is a powerful means of developing physical qualities that shape the general and special physical fitness and performance of young football players.

In addition, the game of football requires comprehensive training, due to frequently changing game situations associated with a variety of dynamic individual and collective actions.

In Ukraine, despite the great enthusiasm for football, experts point out that the players of the leading Ukrainian clubs lag far behind the best world and European teams in terms of individual technical, tactical and physical fitness. Physical fitness is of particular importance for young football players and the martial law makes it difficult for Ukrainian clubs to hold matches at home, which in turn is another disadvantage, as our players do not feel the proper psychological and moral support that is necessary to fulfill their tasks.

The physical fitness of football players is one of the important components on which the activity and effectiveness of team, group and individual technical and tactical actions depend.

The development of physical qualities in football players has its own characteristics. Speed - the ability of a football player to perform actions in the minimum time for the given conditions for the minimum period of time. Effective means for the development of physical qualities are physical exercises in pairs, and the rest interval between them should be should be optimal for the recovery of the body. By the same means you can to develop speed endurance, but rest intervals should be limited. Such exercises should be included at the beginning of the main part of the training session, followed by exercises to develop endurance and strength.

Keywords: *football, physical training, endurance, speed, functional training.*

Постановка проблеми. Сьогодні наш футбол, як і у попередні роки поступається кращим зарубіжним клубам в точності довгих передач, передач в ускладнених умовах, передач головою та передач для переходу команди в атаку або швидку контратаку, а також точністю і вигідністю фінальних передач партнеру. Складність передач визначається з врахуванням дій гравця, які передували передачі [2, с.21].

Згідно існуючих оцінок ігрової діяльності складність навантаження повинна бути вирішальним фактором, оскільки охоплює і зміст техніки, і тактику кожної ігрової ситуації.

В процесі тренування у футболістів розвиваються прості і складні рухові навички. Характерна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навички і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття футболістів.

Виконання придбаних рухових навиків пов'язане зі швидким переміщенням м'яча і гравців на полі. У зв'язку з цим провідне місце у футболістів займають когнітивні функції. Одночасно відбувається безперервне формування і вдосконалення умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами; значно розширюються функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, удосконалюються координаційні й адаптаційні здібності. Варто також зазначити, що фізичні якості і рухові навички виявляються в грі в тісному взаємозв'язку з тонкою координацією рухів, швидкою реакцією, розвиненим мисленням, великою емоційністю [4.с.230].

Гра у футбол пов'язана з необхідністю підтримувати високу працездатність впродовж довгого часу і виконувати часом роботу максимальної інтенсивності на фоні значного загального стомлення, а також вимагає високої стійкості у взаємозв'язку функціональних систем. Тому технічні і тактичні уміння футболістів виявляються в грі з належною ефективністю лише на фоні високого рівня їх фізичної підготовленості.

Тобто основна проблема полягає в тому, що потрібно вдосконалювати систему управління тренувальним процесом, що потребує знань як про структуру змагальної діяльності, так і про рівень індивідуальних можливостей спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті. Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою виду спорту, ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Чим кращий їх розвиток, тим більш економічні й енергетично раціональні дії спортсмена.

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці футболістів, а саме: когнітивні та сенсорні здібності футболістів (Ремзі І. В., Аксьонов Д. В); формування навантажень за періодами підготовки (Терещенко В. І., Бойченко С. В., Залойло В. В.); роль допоміжного обладнання в фізичній підготовці футболістів (Афанасьєв, А. І.); збереження максимальної працездатності в дні змагань (Платонов В.Н.); показниками об'єму

навантаження під час гри (Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О.); розвиток витривалості футболістів (Хоменко В.В., Юськів С.М., Свирида В.С.) та багато інших науковців.

Мета статті: Дослідити вплив фізичних вправ на розвиток фізичної підготовленості футболістів в тренувальному процесі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ігрові ситуації на точність, швидкість, складність в групових діях;
2. Визначити вплив розвитку фізичних та спеціальних якостей тренажерами та фізичними вправами з м'ячем.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Таким чином ми досліджуємо роль впливу фізичних та спеціальних якостей футболістів на їх безпосередній розвиток в тренувальному процесі за допомогою різних інструментів впливу (техніко-тактична та психологічна підготовка).

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття футболом сприяють рівномірному розвитку всіх основних фізичних та спеціальних якостей: швидкості, витривалості, швидкісно-силових можливостей та координаційних здібностей, тактичне мислення, швидкість орієнтування, точність передач і ударів, тощо.

У процесі систематичних занять та участі у змаганнях з футболу розвивається чимало психологічних властивостей: вольові якості, відчуття дистанції і ритму, емоційна стійкість та місце і відношення у колективі, що має позитивний вплив на професійну діяльність спортсмена-футболіста.

Крім того, відсутність жорстких вимог стосовно спортивного інвентарю та широка варіативність умов проведення занять з футболу (в спортивних залах або на відкритих майданчиках зі штучним покриттям або трав'яним газоном) при збереженні позитивних впливів на фізичні кондиції гравців робить цей вид спорту доступним для використання його як одного із засобів фізичного виховання та форм фізичної активності масового спорту.

Показниками об'єму навантаження в матчі є:

- рухові дії футболіста без м'яча; (маневри, звільнення від опіки суперника, прискорення, зупинки);
- відстань яку долає гравець за матч;(3-12 км в залежності від амплуа);
- ігрові дії (техніко-тактичні), що є вирішальними для визначення якості тренувального процесу [5, с.12].

Значно більші можливості приховані в інтенсивності навантаження. Саме цей показник у порівнянні з показниками кращих футболістів Європи-85%, а у наших футболістів не перевищує 75%.

Рівень працездатності організму футболіста залежить від аеробної потужності, яка є основою спеціалізованої діяльності. Однак, оптимальним засобом підвищення анаеробної потужності організму є перемінний метод тренування побудований на неправильному чергуванні навантажень. Саме такий підхід найкраще сприяє підвищенню спеціальної витривалості [5, с.13].

Однак, застосовуючи цей метод тренування часто допускаються помилок, зокрема:

- вправи виконуються з недостатньою інтенсивністю;
- об'єм навантаження визначається не завжди правильно (воно повинно виходити із особливостей спеціальної діяльності гравця в матчі);
- в недостатній кількості самих тренувальних занять.

Тільки при умові збільшення тривалості тренувань перемінним методом, нам вдасться подолати бар'єр, який гальмує подальший ріст активності наших футболістів у грі.

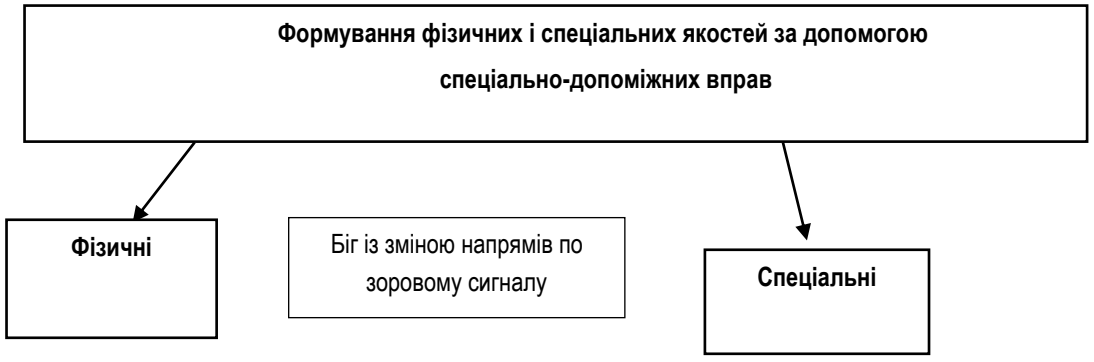
На жаль цей бар'єр вже багато років знаходиться на недостатньому рівні, що і стримує подальшу інтенсифікацію гри, оскільки вже тривалий час залишається на рівні стабілізації.

На жаль, нашим футболістам не вистачає спортивно-технічної підготовки, як на професійному рівні так і на менших ступенях. На першому етапі підготовки, у дитячо-юнацьких школах формується світогляд майбутнього футболіста та його спортивна майстерність.

Якщо фізичну підготовку спортсмен може покращити, то створений динамічний стереотип на кожний технічний елемент гри залишиться з ним на все життя, й перевчити його буде надскладною задачею.

Завдання підготовчого періоду полягають у підвищенні функціональних можливостей юних футболістів і розвитку таких якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість у вдосконаленні техніки поводження з м'ячем. Інтенсивність навантаження в цей час невелика.

В Рис.1 показано деякі фрагменти характеристики формування спеціально-допоміжних вправ, які сприяють розвитку фізичних і спеціальних якостей футболістів необхідних для досягнення максимального результату:



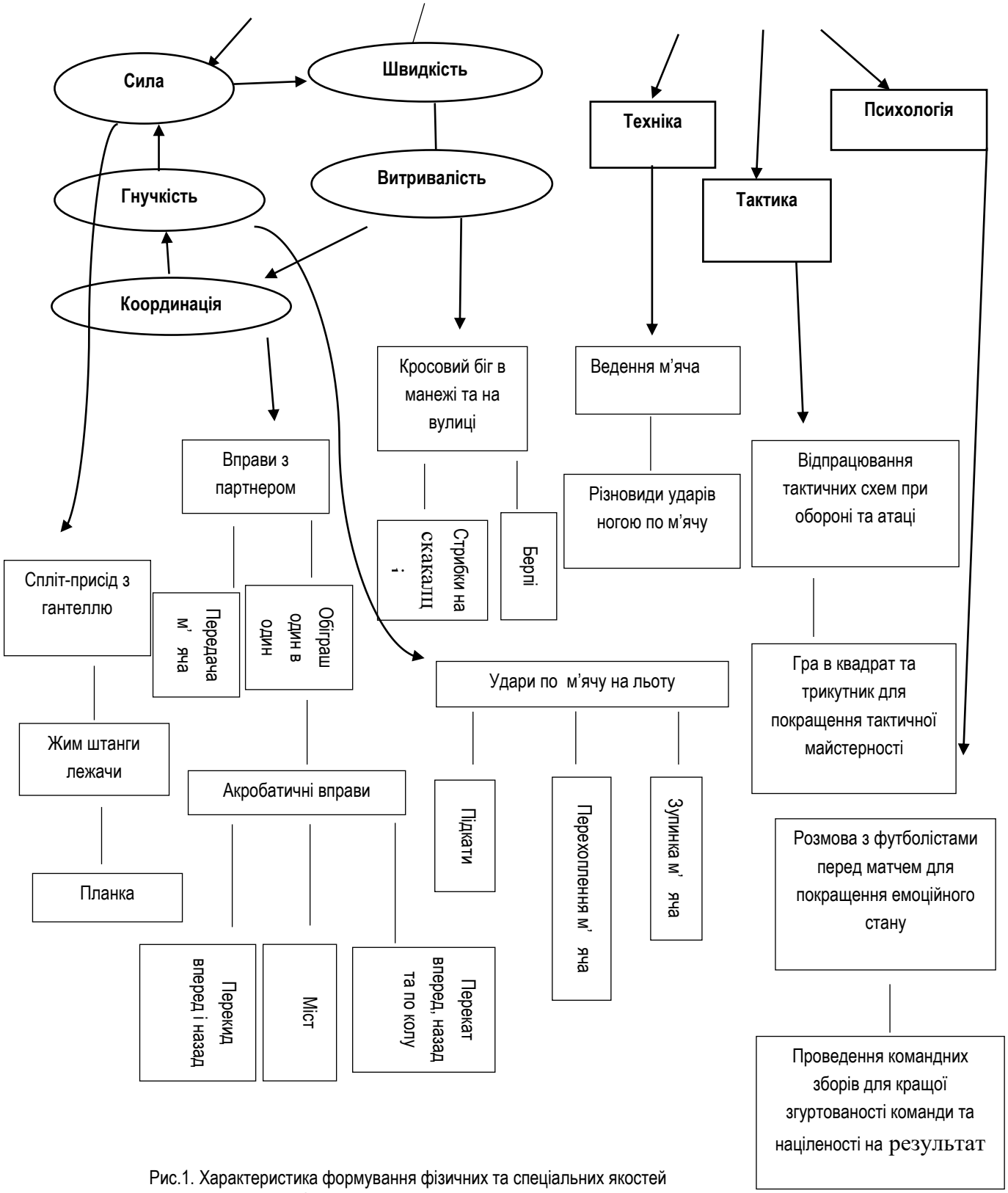


Рис.1. Характеристика формування фізичних та спеціальних якостей за допомогою допоміжних вправ

Для юних футболістів у цей період рекомендується проводити не менше 5 тренувань на тиждень [4,с.230].

Також зазначено, що ряд вправ загальної фізичної підготовки та інші види спорту використовують на розвантажувальному етапі тренування, коли потрібно дати м'язам роботу, нервовій системі – відпочинок, а крім того, для активного відпочинку (наприклад, повільний біг у лісі після великого тренувального навантаження напередодні) [6, с.154].

Застосовуючи різноманітні вправи й інші види спорту загальної фізичної підготовки, тренер повинний точно знати, для рішення яких конкретних задач він використовує ці вправи. Непродуманий вибір вправ загальної фізичної підготовки може дати негативний ефект.

Раціонально організований процес загальної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних якостей,

ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної.

Досвід підготовки в футболі в нашій країні і за кордоном впевнено доводить про виключну можливість найширшого використання різноманітних тренажерів та технічних пристроїв. Систематичне застосування яких не лише тільки прискорює процес оволодіння руховими вміннями та навичками, а й робить його більш різноманітним та більш цікавим. Є велика кількість різноманітних приладів, оригінальних і тих, що вносяться з різних видів спорту, які з успіхом використовуються для розвитку спеціальних фізичних якостей у футболі [1, с.11].

В (Табл.1) наведені декілька видів тренажерів, що рекомендують науковці [1, с.12-13] за допомогою яких футболіст розвиває фізичні якості.

Таблиця 1.

Спеціальні тренажери для формування фізичних якостей

№	Назва тренажеру	Характеристика тренажеру	Використання під час гри
1	Стрибковий еспандер	Розвиток вертикального стрибку. Вправи можуть виконуватися на одній чи двох чи ног, намагаючись дістати руками чи головою підвішений м'яч	Гра головою під час кутових та штрафних ударів
2	Стрибкова тумба	Розвиток стрибкової витривалості. Вправи виконуються з настрибування та зіскоку з наступним стрибком вгору	Боротьба за м'яч головою під час стандартних положень та в процесі матчу
3	Батут	Розвиток координації та спритності. Виконання стрибків з обертом тіла та з великою траєкторією для контролю тіла. Використовуючи батут, слід забезпечити абсолютну страховку та ускладнювати вправи в чіткій послідовності.	Допомагає краще володіти своїм тілом та завдавати ударів із незручних положень
4	Блочний тренувальний пристрій	Тренування м'язів рук і ніг. Вправи містять в собі почергове відштовхування від щита в момент підльоту до нього однією чи двома ногами на різноманітні групи м'язів верхніх та нижніх кінцівок	Боротьба плече в плече, силова боротьба нападників із захисниками, сильний удар по м'ячу
5	*Румунська станова тяга на одній нозі з гантеллю*	Використання штанги та гантелей необхідне для збільшення вибухової сили ніг та збільшення стартової швидкості	Швидкісні якості, вибухова сила ніг
6	*Біг через перешкоди (фішки та конуси) з м'ячем та без*	Фішки та конуси необхідні для покращення розвитку координаційних здібностей та сприяють кращому балансу тіла під час матчів	Швидкісна витривалість, відчуття м'яча, координаційні здібності, володіння корпусом
7	*Кидання медбольного м'яча в стіну*	Медбол дозволяє досить чітко регулювати фізичне навантаження на м'язи та зв'язки в досить заощадливому режимі.	володіння корпусом, силова боротьба

Для того щоб розвинути якість швидкості футболістів, використовуються різні методи. Вправи можна виконувати на максимальній швидкості [3,с.25]. В Табл. 2 описані вправи з м'ячем для розвитку фізичних та спеціальних якостей.

Таблиця 2

Вправи з м'ячем для розвитку фізичних та спеціальних якостей

№	Назва вправи	Характеристика вправи	Використання під час гри
1	Квадрат	Декілька гравців контролюють м'яч на обмеженому просторі, а один або два гравці його відбирають.	Завдяки цій вправі відбувається розвиток гри в пас, швидкості мислення, техніки та концентрації, а також покращується швидкість та координація
2	Жонглювання м'яча	Необхідна для ефективної обробки м'яча. Щоб підняти м'яч у повітря, прокоти стопу назад по верхній частині м'яча, підчепи його носком і підкинь догори. Підкидай м'яча прямою стопою. Якщо підняти догори носок, можна втратити контроль над м'ячем.	Розвиває швидкість реакції, вчить контролювати увагу; щільно вести м'яча і сприяє тому, що гравець може прийняти та обробити сильний пас та продовжити атаку
3	Ведення м'яча різними частинами стопи	Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому.. Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця. При веденні	Дозволяє краще тримати м'яч біля себе та можливість подолати велику відстань з м'ячем на високій швидкості та допомагає контролювати тіло в різних положеннях

		внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторком до м'яча трохи вивертає, назовні стопа не напружена.	
4	Передача м'яча з просуванням вперед і назад	Гравці стоять в парах або в четвірках і виконують короткі або довгі передачі на загострення або зміну атаки	Важливо розраховувати силу удару при передачах. Під час гри дозволяє контролювати силу передачі та швидкість атаки на флангах чи в центрі та вихід з під пресингу через короткі або довгі передачі застосовуючи трикутник
5	Для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів застосувалися силові протидії	вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча; подолання сили опором (одноборством) суперника	вплив через аналіз окремих факторів, що визначають швидкість руху; у зв'язку з повним і закінченим характером тренувальної вправи

Спортивно-технічна майстерність футболістів в багато в чому залежить від якості тренувального процесу, підвищення ефективності системи тренувального впливу. Велика роль в оптимізації тренувального процесу належить різноманітним приладам, тренажерним пристроям та допоміжному обладнанню. Безперечним є той факт, що всі технічні пристрої, що використовуються в тренувальному процесі повинні відповідати нормам використання та бути максимально безпечними в використанні.

Таким чином за допомогою різних методик, вправ та тренажерів можна спрямувати процес вдосконалення фізичних та спеціальних якостей футболістів у потрібне русло та відповідно покращувати результати команди в цілому, оскільки чим сильніший гравець індивідуально, тим краще грає команда.

Висновки.

1. Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі має велике значення, оскільки саме робота на полі за допомогою різних вправ з м'ячем та без матиме безпосередній вплив на їх подальший розвиток в професійному плані.
2. На підставі проведеного дослідження ми з'ясували, що вплив футболу на розвиток фізичних якостей величезний, оскільки за допомогою тренажерів ми можемо розвивати ті фізичні якості, що необхідні під час матчу з підвищеною відповідальністю за результат. Гравці, які систематично використовують фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, мають кращі фізичні показники ніж ті, які не використовували фізичні вправи.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення тренувального процесу футболістів різної кваліфікації за допомогою фізичних вправ різної спрямованості.

Література

1.Афанасьєв, А. І. Допоміжне обладнання в фізичній підготовці футболістів: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / А. І. Афанасьєв; наук. керівник к.н.ф.в.с, доц. Л. Л. Харченко-Баранецька ; М-во освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту . – Херсон : ХДУ, 2020. – 32 с.

2.Грибан Г. П., Мухін В. І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів //Спортивна наука–2021. – 2021. – С. 21-24.

3.Расторгуєв А. В. Розвиток фізичних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки. – 2020.-52 с.

4.Ремзі І. В., Аксьонов Д. В. Удосконалення процесу розвитку фізичних якостей юних футболістів. – 2019.-С.229-233

5.Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів //Методичний посібник. К.: Олімпійська література. – 2013.- 93с.

6.Терещенко В. І., Бойченко С. В., Залойло В. В. Засоби спортивної підготовки-основа розвитку спеціальних рухових якостей футболіста. – 2019.-С.153-156

7.Хоменко В.В., Юськів С.М., Свирида В.С. Розвиток основних фізичних якостей футболістів. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 57, - С. 381-385.

References

1.Afanasiev, A. I.(2020)Auxiliary equipment in the physical training of football players: qualification work for a bachelor's degree / A. I. Afanasiev; scientific adviser, Candidate of Science in Physical Education, Associate Professor L. L. Kharchenko-Baranetska; Ministry of Education and Science of Ukraine; Kherson State University, Faculty of Physical Education and Sports, Department of Olympic and Professional Sports: KSU, 32 p.

2.Hryban GP, Mukhin V. I.(2021) Fundamentals of development of physical qualities in young football players, Sports science, 21-24.

3.Rastorguiev A. V.(2020)Development of physical qualities of football players at the stage of preliminary basic training, 52 p.

4.Remzi I. V., Aksenov D. V.(2019)Improving the process of development of physical qualities of young football players, P.229-233

5.Solomonko V. V., Solomonko O. V., Solomonko A. O.(2013) Theoretical and methodical aspects of training of football players. Methodical manual. K.: Olympic literature, 93 p.

6.Tereshchenko V. I., Boichenko S. V., Zaloylo V. V.(2019) Sports training means - the basis of the development of special motor qualities of a football player, P.153-156

7.Khomenko V.V., Yuskiv S.M., Svyryda V.S.(2020) Development of basic physical qualities of football players. Tendencies and prospects for the development of science and education in the context of globalization: materials of the International scientific and practical Internet conference, P. 381-385.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).25
УДК: 373:5.016.796

Марченко С.І.
доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Голенкова Ю.В.
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Путніна Ю.В.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РУХЛИВИХ ІГОР З ПРЕДМЕТАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Урок фізичної культури в сучасній українській школі має важливе значення для забезпечення фізичного розвитку та здоров'я учнів, а також для формування їхньої загальної фізичної і спортивної обізнаності. Сучасні напрями розвитку освіти сприяють пошуку нових форм та засобів проведення уроку фізичної культури та удосконалення існуючих. В статті розглядається ефективність використання рухливих ігор з предметами на уроках фізичної культури з учнями 5-6 класів. Проведене дослідження виявило позитивне зрушення показників координаційних здібностей як у хлопців, так і у дівчат. В результаті застосування рухливих ігор з предметами на уроках фізичної культури, ми спостерігали вірогідні зрушення в бік покращення показників здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, здібності до збереження вестибулярної стійкості, здібності до збереження рівноваги, здібності до координованості рухів, здібності до ритмічної діяльності.

Ключові слова: *рухові здібності, фізичний розвиток, рухливі ігри, координаційні здібності, учні середніх класів.*

Marchenko S., Golenkova Yu., Putnina Yu. The Dynamics of Coordination Ability Development in Middle School Students through Object-Based Active Games in Physical Education Classes.

Physical education classes in modern Ukrainian schools play a crucial role in ensuring students' physical development and health, as well as in shaping their overall physical and sports awareness. Contemporary trends in education facilitate the exploration of new forms and means of conducting physical education classes and the enhancement of existing ones. The purpose of this article is to investigate the development dynamics of coordination abilities in middle school students when using mobile games with objects during physical education lessons.

Mobile games are an essential component of student's physical development and can serve as a means of relieving stress while effectively enhancing physical qualities. The use of not only standard equipment (balls, gymnastic sticks, jump ropes, hoops) but also non-traditional items (air balloons, boards, etc.) adds emotional depth to the lessons and increases interest in physical education. The research conducted revealed a positive shift in coordination ability indicators for both boys and girls as a result of using mobile games with objects during physical education classes.

In boys, the likely improvements were observed in the ability to assess and regulate spatial-temporal and dynamic parameters of movement ($p<0,05$), the ability to maintain vestibular stability ($p<0,05$), the ability to maintain balance ($p<0,001$), movement coordination ability ($p<0,001$), and rhythmic activity ability ($p<0,001$).

For girls in the experimental group, coordination ability indicators exhibited likely improvements in differentiating spatial-temporal parameters of movement ($p<0,05$), the ability to maintain vestibular stability ($p<0,01$), the ability to maintain balance ($p<0,001$), movement coordination ability ($p<0,001$), and rhythmic activity ability ($p<0,001$).

In conclusion, the use of mobile games with objects during physical education classes for middle school students contributes to the development of their coordination abilities.

Key words: *motor skills, physical development, active games, coordination abilities, middle school students.*