9.Steffl M., Kinkorova I., Talar K., Jandova T., Moulisova K., Omcirk D., Malecek J., Chrudimsky J., Wilk M., Stastny P., Petr M. The Effects of High Mineral Alkaline Water Consumed over Three Consecutive Days on Reaction Time Following Anaerobic Exercise – A Randomized Placebo-Controlled Crossover Pilot Study. Journal of Human Kinetics 2021; 78:111-119.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).16**
**УДК: 796.8**

***Єретик А.А.***
***кандидат педагогічних наук, доцент***
***доцент кафедри спорту та фітнесу,***
***Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ***
***Крупеня С.В.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***доцент кафедри технологій оздоровлення***
***та фізкультурно-спортивної реабілітації***
***Державний податковий університет, Ірпінь***
***Живолович С.А.***
***старший викладач кафедри технологій оздоровлення***
***та фізкультурно-спортивної реабілітації***
***Державний податковий університет, Ірпінь***
***Гаєвий В.Ю.***
***старший викладач кафедри технологій оздоровлення***
***та фізкультурно-спортивної реабілітації***
***Державний податковий університет, Ірпінь***
***Гаєва Н.І.***
***Здобувач вищої освіти, групи ФКБ-20-1***
***кафедри технологій оздоровлення***
***та фізкультурно-спортивної реабілітації***
***Державний податковий університет, Ірпінь***

## ШВИДКІСНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ ПРОЯВИ У ФУТБОЛІ

*У даній статті розглядаються питання з майстерності у футболі, що характеризується щомиті і несподіваною зміною ситуації дій, часто зустрічаються складні рухові реакції. Вони діляться на диз'юнктивні (з винятковим вибором) і диференційовані. Реакція бійця на дії його опонента, що змушує атакувати або захищатися, реакція гравця у футбол - зробити пас партнеру або пробити по воротах - ставляться до диз'юнктивних (тобто ми не можемо одночасно відступати і наступати, робити передачу м'яча і бити по воротах і т.п.). Диференційовані реакції - це найскладніший вид реагувань, який вимагає великої концентрації уваги для моментального вибору найбільш відповідної дії у відповідь, а часом і зупинки вже почалася відповіді або перемикання на зовсім інші дії. Наприклад, нападник, який вирішив завдати удару, але побачив опонента, який блокує його, змінює задум і виконує пас партнеру, який перебуває у вигіднішому становищі. Фехтувальник, який розпочав свою атаку, зобов'язаний вміти перехопити контратаку суперника і продовжити свою, тощо.*

***Ключові слова:*** *футбол, рухова реакція, відбір, швидкість, суперник, м'яч, гравець.*

***Heretic Anatoliy, Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana, Vadym Gaevy, Nadiya Gaeva, «Speed qualities and their manifestations in football».*** *This article examines the issue of skill in football, which is characterized by sudden and unexpected changes in the action situation every moment, complex motor reactions are often encountered. They are divided into disjunctive (with an exclusive choice) and differentiated. The reaction of a fighter to the actions of his opponent, which forces him to attack or defend, the reaction of a football player - to make a pass to a partner or shoot through the goal - are considered disjunctive (that is, we cannot simultaneously retreat and advance, pass the ball and hit the goal etc.). Differentiated reactions are the most complex type of reactions, which require great concentration of attention for the immediate selection of the most appropriate action in response, and sometimes the response has already started or switching to completely different actions. For example, an attacker who decided to strike, but saw an opponent blocking him, changes his mind and passes to a partner who is in a better position. A fencer who has started his attack must be able to intercept the opponent's counterattack and continue his own, etc.*

*The performance of individual motor acts at high speed is determined by the speed of a single movement. This is, for example, the speed of movement of the leg during a kick in football or a stick during a throw in hockey, the speed of movement of the arm during an offensive shot in volleyball, throwing a javelin, javelin in fencing. The maximum speed of a single movement can be achieved in the absence of any external resistance. With an increase in external resistance, it is possible to increase the speed of movements due to an increase in the power of the forces exerted, and this depends on the explosive qualities of muscle fibers.*

***Keywords:*** *football, motor reaction, selection, speed, opponent, ball, player.*

**Постановка проблеми.** Полягає в тому, що, власне сучасний футбол характерний високою моторною діяльністю спортсменів, вона має більшою мірою динамічний характер і відрізняється непостійними фізичними навантаженнями та аритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Головними з їхньої кількості вважаються власне дії з м'ячем та переміщення по полю (ходьба, ривки). Отже від того, як нападник чудово володіє своїм тілом і як добре у нього сформовані рухові здібності, залежні швидкість, чіткість, а також своєчасне виконання встановленої тактичного завдання [2].

Швидкість футболіста, таким чином, вважається одним з основних пунктів, що встановлює результат змагальної діяльності. Високотехнічний та тактично підготовлений спортсмен навряд чи зможе повністю продемонструвати свій клас і професіоналізм, якщо через недостатньо оптимальну фізичну підготовленості він вкрай рідко приймає м'яч, повільно рухається по футбольному полю, завдає слабких ударів по м'ячу. Вираз м'язової сили та швидкості у футболі сприяють більш досконалій реалізації технічного, а також тактичного арсеналу спортсмена [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних джерелах методичної та наукової літератури особливо ретельно розроблено технологію, націлену на формування швидкісних можливостей у футболістів. З питань фізичної підготовки у футболі та попереднє обстеження футболістів дозволили виявити протиріччя між необхідністю швидкісної підготовки спортсменів в умовах тренувального процесу та недостатньою розробленістю методик розвитку швидкісних здібностей у футболістів. У цьому зв'язку актуальною є проблема, що полягає в розробці методики розвитку швидкісних здібностей футболістів тренувальних груп, спрямованої на розвиток швидкісних здібностей, що виявляються в цілісних рухових діях [5].

У сучасному спорті виділяється три специфічні режими швидкісної роботи (в умовах комплексного прояву швидкісних якостей): ациклічний, який характеризується одиничним проявом концентрованого вибухового зусилля; стартовий розгін, що виражається у швидкому збільшенні швидкості зі стартової позиції із завданням набрати її максимальний показник за найменший час; дистанційний - підтримання заданої швидкості по всьому відрізку дистанції [4].

Режим ациклічної роботи можна визначити обсягом м'язових зусиль, рівномірно організованих у просторі та часі: чим більша сила, що прикладається до м'яча і чим більша ділянка стартового розбігу, тим вища швидкість його польоту.

Швидкість стартового розгону як специфічна форма швидкісної циклічної роботи може бути визначальним фактором для футболіста на шляху до досягнення успіху в даному виді спорту. Обов'язковими умовами прояву швидкісних якостей є: здатність центральної нервової системи посилати ефективні імпульси до рухових одиниць, оперативність внутрішньом'язової координації, ступінь розвитку максимальної сили, великий обсяг м'язових волокон типу «А», що швидко скорочуються, і, особливо, типу «Б» у поперечному зрізі м'язів, потужність та ємність алактатного анаеробного механізму мобілізації енергії [6].

Швидкість стартового розгону та ефективність ациклічної роботи багато в чому визначаються максимальною потужністю – результатом комплексного вираження швидкості та сили. Потужність визначається розвитком її силового (швидкісна та динамічна сила) та швидкісного (час одиночного руху та швидкість реакції) компонентів та можливістю їх комплексного прояву в рамках конкретної рухової дії [3].

*Мета дослідження.* є обґрунтування диференційованого розвитку швидкісних якостей у юних футболістів.

*Завдання дослідження*:

1. Вивчити стан питання в теорії та на практиці.
2. Аргументувати вибір тестів для визначення швидкісних якостей у гравців у міні-футбол.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод тестування.

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).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Футболісти, щоб розвинути свої природні здібності – швидкість та витривалість, а можливо й досягти успіхів у змаганнях, повинні: або систематично тренуватися; або урізноманітнити свої заняття з фізичної культури, застосовуючи у яких різні засоби загальної фізичної підготовки.

Основний метод у розвитку швидкості реакції - метод повторного виконання вправи. Він полягає в повторному реагуванні на раптово виникає (заздалегідь обумовлений) подразник з установкою на скорочення часу реагування.

Вправи на швидкість реакції спочатку виконують у полегшених умовах (враховуючи, що час реакції залежить від складності наступної дії, її відпрацьовують окремою, вводячи полегшені вихідні положення тощо). Наприклад, у легкій атлетиці (у бігу на короткі дистанції) окремо вправляються у швидкості реакцію стартовий сигнал з опорою руками про якісь предмети у становищі високого старту і окремо без стартового сигналу у швидкості виконання перших бігових кроків.

Як правило, реакція здійснюється не ізольовано, а у складі конкретно спрямованої рухової дії або його елемента (старт, атакуючу або захисну дію, елементи ігрових дій тощо). Тому для вдосконалення швидкості простої рухової реакції застосовують вправи на швидкість реагування в умовах, максимально наближених до змагальних, змінюють час між попередньою та виконавчою командами (варіативні ситуації).

Прості реакції мають властивість перенесення: якщо людина швидко реагує на сигнали в одній ситуації, то вона швидко реагуватиме на них та в інших ситуаціях.

Виховання швидкості рухів, зовнішній прояв швидкості рухів виражається швидкістю рухових актів і завжди підкріплюється як швидкісними, а й іншими здібностями (силовими, координаційними, витривалістю та інших.).

Основними засобами виховання швидкості рухів є вправи, що виконуються з граничною або за граничною швидкістю:

- власне швидкісні вправи;
- загально – підготовчі вправи;

● спеціально підготовчі вправи.

Власне швидкісні вправи характеризуються невеликою тривалістю (до 15-20 с) та анаеробним енергозабезпеченням. Вони виконуються з невеликою величиною зовнішніх обтяжень або за відсутності їх (оскільки зовнішні прояви максимумів сили і швидкості зв'язані назад пропорційно).

В якості загальнопідготовчих вправ найбільш широко у фізичному вихованні та спорті використовуються спринтерські вправи, стрибкові вправи, ігри з вираженими моментами прискорень (наприклад, баскетбол за звичайними та спрощеними правилами, міні-футбол тощо).

При виборі спеціально підготовчих вправ з особливою ретельністю слід дотримуватися правил структурної подоби. У більшості випадків вони являють собою «частини» або цілісні форми вправ для змагань, перетворених таким чином, щоб можна було перевищити швидкість по відношенню до досягнутої змагальної.

При використанні з метою виховання швидкості рухів спеціально підготовчих вправ з обтяженнями вага обтяження має бути в межах до 15–20 % від максимуму. Цілісні форми змагальних вправ використовуються як засоби виховання швидкості головним чином у видах спорту з яскраво вираженими швидкісними ознаками (спринтерські види).

Після досягнення певних успіхів у розвитку швидкісних здібностей подальше поліпшення результатів може і не проявитися, незважаючи на систематичність занять. Така затримка зростання результатів визначається як «швидкісний бар'єр». Причина цього явища криється в освіті досить стійких умовно-рефлекторних зв'язків між технікою вправи і зусиллями, що виявляються при цьому. Щоб цього не сталося, необхідно включати в заняття вправи, в яких швидкість проявляється в варіативних умовах, і використовувати такі методичні підходи та прийоми.

1. Полегшення зовнішніх умов та використання додаткових сил, що прискорюють рух.

Найпоширеніший спосіб полегшення умов прояву швидкості у вправах, обтяжених вагою спортивного снаряда або спорядження, - зменшення величини обтяження, що дозволяє виконувати рухи з підвищеною швидкістю та у звичайних умовах.

Складніше здійснити аналогічний підхід у вправах, обтяжених лише власною вагою займається. Прагнучи полегшити досягнення підвищеної швидкості в таких вправах, використовують наступні прийоми, що виконуються в умовах, що полегшують збільшення темпу і частоти рухів:

а) «зменшують» вагу тіла, що займається за рахунок докладання зовнішніх сил (наприклад, безпосередня допомога викладача (тренера) або партнера із застосуванням підвісних лонж і без них (у гімнастичних та інших вправах);

б) обмежують опір природного середовища (наприклад, біг за вітром, плавання за течією тощо);

в) використовують зовнішні умови, що допомагають робити прискорення за рахунок інерції руху свого тіла (біг під гору, біг по похилій доріжці тощо);

г) застосовують дозовано зовнішні сили, що діють у напрямку переміщення (наприклад, механічну тягу в бігу).

**Використання ефекту «прискорюючої післядії» та варіювання обтяжень.**

Швидкість рухів може тимчасово збільшуватися під впливом попереднього виконання рухів з обтяженнями (наприклад, вистрибування з вантажем перед стрибком у висоту, поштовх обтяженого ядра перед поштовхом звичайного тощо). Механізм цього ефекту полягає в залишковому збудженні нервових центрів, збереженні рухової установки та інших слідових процесах, що інтенсифікують наступні рухові дії. При цьому може значно скорочуватися час рухів, зростати ступінь прискорень та потужність роботи, що виробляється.

Однак такий ефект спостерігається не завжди. Він багато в чому залежить від ваги обтяження та подальшого його полегшення, числа повторень та порядку чергувань звичайного, обтяженого та полегшеного варіантів вправи.

Обсяг швидкісних вправ у рамках окремого заняття, як правило, відносно невеликий, навіть у спеціалізуються у видах діяльності швидкісного характеру. Це зумовлено, по-перше, граничною інтенсивністю та психічною напруженістю вправи; по-друге, тим, що їх не доцільно виконувати в стані стомлення, пов'язаному з падінням швидкості руху. Інтервали відпочинку у серії швидкісних вправ повинні бути такими, щоб можна було застосовувати вправу зі швидкістю не меншою, ніж попередня.

Розвивати швидкість футболістам допомагають вправи:

•Легкоатлетичні; •Гімнастичні; •Комплексні; •З м'ячем; •Ігрові (а також рухливі ігри та змагання).

У навчальний процес нами були введені вправи зі спортивних ігор та комплекс рухливих ігор для розвитку швидкості та витривалості учнів.

Подібності та відмінності у підготовці експериментальної та контрольної групи полягали у різних підходах.

Для контрольної групи ми використовували тренувальний процес, що включає такі вправи:

1. Координаційна драбинка; 2. Біг із низькими бар'єрами; 3. Біг із високими бар'єрами; 4. Стрибки за крок; 5. Біг дома.

Для експериментальної групи проводили комплекс вправ, спрямований на тренування швидкості та швидкісної витривалості, який включав:

1. Вправа: біг із високим підніманням стегна; 2. Вправа: реактивні віджимання; 3. Вправа: стрибки у довжину з місця; 4. Вправа: вистрибування випадами; 5. Вправа: вибуховий прес; 6. Вправа: вертикальні стрибки.

Далі пропонуємо комплекс вправ, спрямований на тренування швидкості та швидкісної витривалості у юних футболістів.

Цілей у даного тренування дві:

1) **збільшення швидкості бігу** - передбачає зміцнення та збільшення сили м'язів і зменшення часу на скорочення/розслаблення (швидкості);

2) **збільшення швидкісної витривалості** - передбачає зниження часу на відновлення між ривками та збільшення кількості можливих ривків; зростуть запаси витрачається при бігу енергії.

Вправи виконували за такою схемою: 15 секунд працюємо максимально інтенсивно, потім 45 секунд відпочинок до наступної вправи. Виходить за одну хвилину на вправу. 6 хвилин на коло.

Трохи про техніку безпеки. У тренуванні ми орієнтуємось на пульс. Максимально допустима ЧСС (пульс) для дітей прийнята на рівні 190. Йдеться про підготовлених дітей, не передбачається, що подібне тренування стане першим тренуванням, тим, з чого ви почнете займатися спортом. Ми орієнтуємось на максимум 180, але ніколи його не досягали. 173 – наш максимальний показник.

Сьогодні є багато пристроїв для вимірювання пульсу, ми користуємося таким. Це одне з найдоступніших, але можна обійтися і без таких пристроїв і заміряти традиційним способом. Якщо пульс надто високий, необхідно зупинити тренування або збільшити час між підходами.

Перейдемо до вправи. Наголосимо, що техніка тут на другому плані, на першому плані інтенсивність роботи – витрата енергії. Звичайно, бажано виконувати вправи технічно правильно, це добре і для координації та для здоров'я, але "натискати" саме на техніку не варто. Згодом якість техніки підніметься, а поки що зосередимося на інтенсивності.

***1. Вправа: біг із високим підніманням стегна***

При бігу варто звернути увагу на високе піднімання стегна - до паралельної статі положення. Взагалі, швидкість бігу залежить від швидкості руху кінцівок і довжини кроку: *високе положення стегна необхідний елемент довгого кроку*. Руки повинні працювати максимально різко і не розкидатися на всі боки. Якщо розділити тіло на праву та ліву частини, то руки повинні залишатися в цих частинах, не виходити за середину. Висота помаху – на рівні підборіддя. Погляд уперед. Якщо біжимо вдома дома, то важливо залишатися тому ж місці, не зміщуватися в сторони.

***2. Вправа: реактивні віджимання.***

Можна віджиматися з бавовною, віджиматися з відштовхуванням або як зручно, але віджимання має мати вибуховий характер. Потрібно прагнути максимальної кількості за відведені 15 секунд. Якщо не вдається виконати звичайне віджимання, можна змінити вихідне положення та віджиматися з колін.

***3. Вправа: стрибки у довжину з місця.***

Не повинно бути «стрибків»: стрибнули, приземлилися, одразу стрибнули далі.

***4. Вправа: вистрибування випадами.***

Всім відомо присідання – «випади», техніка та сама, але вистрибуємо і змінюємо ногу. Виходять такі «ножиці» у стрибку. Для просунутих можна робити «ножиці» двічі за одне вистрибування, тоді після 5-ти секунд потрібно змінити ногу, або якщо кількість кіл парне, в одному робити на одну ногу, в іншому на іншу.

Коліно передньої ноги не виходить за носок. Коліно задньої майже стосується, АЛЕ не стосується підлоги. Прямі кути як передньої ноги, так і задньої виходять під час роботи. Взагалі про коліна: не тільки в цій вправі, а взагалі, *коліна повинні знаходитися над стопами, і якщо вони згинаються, то згинатися їм треба в ту ж сторону, куди дивиться носок*.

***5. Вправа: вибуховий прес*** (у нашому варіанті це «монах» зі джгутом, але можна кидання набивного м'яча, «скелелаза» або будь-яку вправу на прес, яку Ви можете виконувати у вибуховій манері).

Прес виконує багато роботи при бігу, і утримує положення тіла та бере участь у підйомі стегна, тренувати його обов'язково. З огляду на мету тренування скорочення повинні виконуватися максимально швидко.

***6. Вправа: вертикальні стрибки***

Такі вистрибування іноді називаються «жаба», у нашому випадку це має бути «швидка жаба». Вистрибуємо строго вертикально. Ноги можна трохи ширші за плечі.

Ми поєднували представлені вправи, роблячи 6 кіл. У день такого тренування краще не тренуватись на витривалість.

Комплекс вправ спрямований на розвиток швидкісної витривалості у футболістів буде включати 2 види тренувань:

1. Для м'яза, витривалість якого нам потрібно підвищити, виконуємо звичайну силову роботу, але з певним регламентом. Це може бути, наприклад, присідання, випади або жим ногами - загалом вправа, яка навантажує потрібні у Вашому випадку м'язи. В одному підході виконуємо 10 повторень, але з паузою між кожним повторенням приблизно 2 секунди. Тобто не безперервне виконання, а з фіксацією в початковому положенні паузою. Потім відпочинок 8-10 хвилин. Але відпочинок над сидячому становищі, а відпочинок для цього м'яза. Можна, як варіант, виконати аналогічний підхід для інших м'язів, а можна ходити. Потім ще підхід. І так далі. Кількість підходів обумовлена формою та завданнями, стандартно 5-10.

Важливо, що м'язи не повинні «забиватися», тут не повинно бути «до відмови». Чим більша вага снаряда – тим більше буде рекрутовано м'язових волокон і можна чекати більшого ефекту. Але при цьому з великою вагою можна перевантажити м'язи, перепалити. Істина часто посередині, тут оптимальною буде «середня» вага.

Тренуватися так можна досить часто – кілька разів на тиждень. Можна у вільні дні, можна в день тренувань вранці, якщо тренування ввечері або навпаки ввечері, якщо вранці тренувалися. Зазвичай мова про одне-два таких тренування на тиждень і цикл 6-10 тренувань.

2. Цей метод найбільш динамічний і комплексний. Якщо ми хочемо підвищити витривалість у ривках, то ривки і робитимемо – всі потрібні м'язи будуть задіяні у процесі природної роботи.

Тренування полягає у виконанні 5-10 ривків на відстань 30 метрів з активним відпочинком протягом 2-х хвилин між кожним ривком. Інтенсивність не повинна бути максимальною, не біжимо на рекорд, не біжимо на повній швидкості. 80-85% потужності/інтенсивності достатньо. Перший з ривків - втягуючий, може бути виконаний ще меншою інтенсивністю - 75-80%.

Цикл – 6-10 тренувань, можна тренуватися 1 або 2 рази на тиждень. Вибір залежить від Вашої завантаженості, цілей та часу до змагань. Тренування будуть ефективні і протягом сезону. Тренування не тривале, може бути проведене увечері у вільні дні або в інші тренування.

Не рекомендується тренуватись так у день перед матчем. Зате рекомендується бігати в гору, вгору по схилу або хоча б по м'якому покриттю. Це стосується не лише даних ривків, а й бігової роботи взагалі. При бігу вгору менше навантаження на суглоби, що працюють. Зайвий знос нікому не потрібний. Тому навіть бігаючи на біговій доріжці – встановлюйте режим з нахилом.

Дві хвилини активного відпочинку проводимо, набиваючи м'яч, звичайне карбування. Можна ходити, не можна сидіти та небажано стояти.

Також на кожному занятті тижня проводилися ігри або для розвитку швидкості, або для розвитку витривалості. Проходили і такі заняття, в яких застосовувалися ігри з однією та іншою спрямованістю. Нижче наведено перелік ігор, які використовувалися на тренуваннях:

1. Навздогін; 2. Човниковий біг; 3. Командний біг; 4. Кінь – вогонь; 5. Виклик номерів; 6. Ланцюжок; 7. День – ніч; 8. Перегони з вибуттям; 9. Наввипередки з м'ячем.

Також використовувався комплекс вправ для розвитку швидкості.

У тренуваннях використовували вправи:

• Вправи для розвитку рухової реакції; • Вправи для розвитку стартової та дистанційної швидкості; • Вправи на розвиток швидкості виконання окремих рухових актів та технічних прийомів; • Вправи для розвитку швидкості ривково-гальмівних дій та перемикань; • Вправи для комплексного розвитку швидкісних якостей; • Вправи для розвитку рухової реакції.

Отже, тренувальний ефект підготовки футболістів залежить не тільки від організації тренувального навантаження, але і їх правильного розподілу в часі, порядку поєднання та інтервалів, що розділяють, експериментальна методика підготовки футболістів розроблялася на основі наступних положень:

- раціональний розподіл та поступове введення засобів та методів з більш тренуючим потенціалом, що забезпечує досягнення та збереження розвиваючого ефекту;
- сувора регламентованість тривалості застосування засобів та методів односпрямованої тренуючої дії;
- підбір складу засобів підготовки на основі доцільно спрямованої рухової активності;
- аргументоване та доцільне застосування методів різного впливу на організм.

Тренувальні засоби, методи, вправи – все це постійно вдосконалюється. Сучасні умови дозволяють проводити дослідження процесів, недоступні раніше. Стає зрозумілішим механізм проявів фізичних характеристик.

Раніше головним засобом тренування витривалості були кроси. Тепер, коли можливості визначення лімітуючих факторів фізичних характеристик стали ширшими, кроси поступаються місцем коротким забігам і регулюванню інтенсивності та часу відпочинку.

**Висновки.** У навчальний процес нами були введені вправи зі спортивних ігор та комплекс рухливих ігор для розвитку швидкості та витривалості спортсменів.

Далі було запропоновано комплекс вправ, спрямований на тренування швидкості та швидкісної витривалості у футболістів.

Цілі у даного тренування дві:

1) збільшення швидкості бігу - передбачає зміцнення та збільшення сили м'язів і зменшення часу на скорочення/розслаблення (швидкості);

2) збільшення швидкісної витривалості - передбачає зниження часу на відновлення між ривками та збільшення кількості можливих ривків; зростуть запаси витрачається при бігу енергії. Група, тих що займається за запропонованим диференційним підходом (програмою), спрямованою на розвиток швидкісних якостей та їх вплив на спортивні досягнення, які займаються футболом у на етапі поглибленої спеціалізації, показала в контрольному експерименті вищі результати.

**Перспективи подальших досліджень.** Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є визначення ефективності диференційованого розвитку швидкісних якостей у юних футболістів.

**Література**

1.Береза О., Максименко Л. Технічна підготовка футболістів 13-14 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми. 2021. С. 12–15.

2.Жосан І., Стрикаленко Є., Шалар О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 17. С. 448–454.

3.Осадець М. М., Байдюк М. Ю Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посіб. / укл. : М. М. Осадець, М. Ю Байдюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

4.Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.

5.Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2, (30). С. 160–164.

6.Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М Ефективність побудови тренувального процесу футболістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. № 1 (15), 2020. С 44-47.

**Reference**

1.Bereza, O., Maksymenko, L. (2021). Tekhnichna pidhotovka futbolistiv 13-14 rokiv [Technical training of football players aged 13-14]. *Aktualni pytannia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskykh i neolimpiiskykh vydakh sportu : materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii.* Sumy. P. 12–15.

2.Zhosan, I., Strykalenko, Ye., Shalar, O. (2018). Tekhnichne obladnannia v trenuvanni yunykh futbolistiv [Tekhnichne obladnannia v trenuvanni yunykh futbolistiv]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii.* № 17. P. 448–454.

3.Osadets, M.M., Baidiuk, M.Yu. (2021). *Osnovy taktychnoi pidhotovky u futboli* [Basics of tactical training in football]. (M. M. Osadets, M. Yu Baidiuk, Comp.). Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. 104 p.

4.Perevoznyk, V. I. (2019). *Teoriia ta metodyka futbolu. Navchalnyi posibnyk dlia slukhachiv kursiv pidvyshchennia kvalifikatsii* [Theory and technique of football. Study guide for students of professional development courses]. 101 p.

5.Sobko, S., Voropai, S., Sobko, N., Havryshko, S. (2015). Dynamika pokaznykiv zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunykh futbolistiv na etapi bazovoi pidhotovky [Dynamics of indicators of general physical fitness of young football players at the stage of basic training]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi.* № 2(30). P. 160–164.

6.Strykalenko, Ye. A., Shalar, O. H., Huzar, V. M. (2020). Efektyvnist pobudovy trenuvalnoho protsesu futzalistiv FK «Prodeksim» v pidhotovchomu periodi [The effectiveness of building a training process for futsal players of FC "Prodexim" in the preparatory period]. *Sportyvni ihry.* № 1(15). P. 44–47.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).17**

***Іванченко М.І.***
***кандидат педагогічних наук, доцент***
***Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ***

## ПЕРЕВАГИ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРИКОРДОННИКІВ

*Професійна підготовка військовослужбовців є однією з актуальних проблем на сьогодні. Фізична підготовка прикордонників визначається як один із найважливіших показників професіоналізму та є основою їх професійної діяльності. Висока роль, яка надається фізичній підготовці у навчально-виховному процесі відомчих навчальних закладів у період їх підготовки та перепідготовки пов'язана з тим, що професійна діяльність прикордонників безпосередньо пов'язана з різними ситуаціями, що висувають високі вимоги до фізичної підготовленості охоронців кордону, їх особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей. Використання командних видів спорту є важливою складовою фізичної підготовки, оскільки це не лише сприяє розвитку фізичних навичок, а й формує ключові комунікативні та соціальні вміння. Активна участь у командних видах спорту передбачає систематичну фізичну активність, що сприяє удосконаленню загального здоров'я та покращенню самопочуття. Командні ігри сприяють вихованню цінностей командної співпраці та взаємодії. Ці види спорту також сприяють розбудові лідерських якостей, виховують відданість спільній меті та вчать ефективно працювати в групі. У колективному середовищі гравці вчяться працювати над спільною метою, підтримувати сильні сторони один одного та компенсувати слабкі сторони. Командні вправи можуть бути використані для досягнення конкретних фізичних цілей, таких як покращення координації, розвиток витривалості та збільшення сили, у той час як аспекти співпраці та взаєморозуміння також стають важливими винятками під час занять. У статті проаналізовано можливість використання всього потенціалу командних ігор під час фізичної підготовки курсантів.*

***Ключові слова:*** *спорт, фізична підготовка, команда, командна гра, прикордонник, курсант, військовослужбовець*

***Ivanchenko M.I. Advantages of team sports during the physical training of future border guards.*** *Professional training of military personnel is one of the most urgent problems today. Physical training of border guards is defined as one of the most important indicators of professionalism and is the basis of their professional activity. The high role given to physical training in the educational process of departmental educational institutions during the period of their training and retraining is due to the fact that the professional activity of border guards is directly related to various situations that make high demands on the physical fitness of border guards, their personal, moral-willed, mental and intellectual qualities. The use of team sports in the training of military personnel can be a key element in maximizing their potential. The use of team sports is an important component of physical fitness, as it not only promotes the development of physical skills, but also builds key communication and social skills. Active participation in team sports involves systematic physical activity, which contributes to the improvement of general health and well-being. Team games help foster the values of team cooperation and interaction. These sports also help build leadership skills, foster commitment to a common goal, and teach effective teamwork. In a team environment, players learn to work toward a common goal, support each other's strengths, and compensate for each other's weaknesses. Team exercises can be used to achieve specific physical goals, such as improving coordination, developing endurance and increasing strength, while aspects of cooperation and understanding also become important exceptions during classes. The article analyzes the possibility of using the full potential of team games during the physical training of cadets.*

***Key words:*** *sport, team, team games, border guard, cadet, physical training*