

відрізняються високою ефективністю. Головними функціями гравців передньої лінії є забивання голів, активна участь в атакуючих діях команди і завершення атак прицільними ударами по воротах. Тактично правильний вибір позиції та способу звільнення від опіки захисників, раціональне застосування техніко-тактичних дій в нападі в залежності від ігрової обстановки, все це вимагається від нападника. Поряд з атакуючими функціями нападники беруть участь у зриві атак противника в початковій стадії і надають допомогу гравцям задньої лінії в організації захисту власних воріт. Також нападники повинні володіти специфічним вмінням грати на межі положення «поза грою» [1, с.46-47].

У футболі існує індивідуальна тактика дій гравця і групова. Під час їх реалізації тренерів потрібно налаштувати, як окремих гравців, так і всю команду на правильне переміщення і допомогти їм правильно зрозуміти свої обов'язки. Ці завдання покладаються на тренера або його помічник, які можуть вносити корективи у індивідуальні та групові тактичні дії гравців, в залежності від ситуації яка складається у матчі [3, с.6].

Тренер відіграє дуже важливу роль в розробці тактики гри і командної взаємодії на футбольному полі. Він аналізує сильні та слабкі сторони суперника, враховує можливості своєї команди й визначає стратегію на гру та розташовує гравців на полі, вибирає тактичні схеми та вчить команду взаємодіяти між собою. Також тренер стежить за виконанням тактичного плану під час матчу та вносить свої корективи під час поєдинку. Тренер це одна з ключових людей у футбольній команді. На сьогоднішній день тренери мають дуже багато різних ігрових тактик, які міняють по ходу гри, таким чином реагуючи на різні обставини, що складаються у футбольному матчі.

Загальні висновки. Футбольна тактика включає в себе схему розташування гравців на полі, алгоритм їх пересувань і дій за тих чи інших ігрових ситуацій. Тактика у футбольному матчі спрямована на створення умов для певної реалізації потенціалу гравців та досягнення командного результату. Від вибраної тактики на гру в подальшому взаємодіють гравці на полі (воратарі + захисник + півзахисник + нападники). У футболі поділяють гравців залежно від того в якій вони лінії грають (захисна, середня і передня).

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк С. В. Футбол. Навчальний посібник для студентів: ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2011. 94 с.
2. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навчальний посібник. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 103 с.
3. Ріпак І. М., Карпа І. Я. Характеристика тактики гри у футбол. Львів. ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. 20 с.
4. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. К.:Олімпійська література, 2013. 92 с.

Мар'ян РЕПЕТА

Науковий керівник – проф. Сергій ГУМЕНЮК

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Актуальність: У сучасному світі легка атлетика визнається однією з найпопулярніших та найбільш впливових спортивних дисциплін. Розвиток силових здібностей в цій галузі є ключовим елементом, що визначає успіх спортсменів на змаганнях. Особливе місце в розвитку рухових здібностей займають силові, високий рівень розвитку яких має велике значення, як при оволодінні складних і відповідальних професій, так і при досягненні високих результатів у багатьох видах спорту. Важливе значення має також виявлення закономірностей розвитку силових здібностей у віковому аспекті, оскільки в дитячому та юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень та прагнення до фізичної досконалості.

Мета статті полягає у аналізі особливостей прояву різних видів силових здібностей у легкій атлетичі.

Виклад основного матеріалу. До силових якостей можна віднести абсолютну силу, швидкісну силу, вибухову силу та статичну силу, кожна з яких відіграє важливу роль в тренувальну процесі а також у змаганнях. До розвитку кожної якості потрібно відноситися відповідально щоб не нашкодити спортсмену [2].

Сила, як фізична якість людини це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини. Абсолютна сила людини це здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою. Відносна сила це кількість абсолютної сили

людини, яке припадає на один кілограм маси його тіла. Чим більше проявлення сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його в просторі або утримувати певну позу.

Швидкісна сила людини проявляється у здатності людини з якомога більшою швидкістю долати помірний опір. Вона є домінуючою в забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях в циклічних вправах і подібних до них рухових діях.

Вибухова сила людини характеризує її здатність проявити зусилля за максимально короткий час. Вона має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають великої напруги м'язів. Силова витривалість, як фізична якість людини визначає здатність якомога більш ефективно, для конкретних умов рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів, підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності. В залежності від режиму роботи м'язів розрізняють статичну і динамічну силу.

Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, відсутні. Якщо ж подолання опору супроводжується переміщенням тіла або окремих його ланок у просторі – це прояв динамічної сили [1, с.74].

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими і при їх виборі необхідно враховувати вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат [4].

Вправи з обтяженням масою власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання і легкоатлетичного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силової підготовки. До недоліків цієї групи вправ можна віднести: обмежені можливості точного дозування, швидка адаптація до них, так як маса тіла, а отже, і величина обтяження залишається відносно стабільною протягом тривалого часу.

Цінність вправ з обтяженням масою предметів полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей в балістичних рухах (стрибки, метання тощо). Недоліком цієї групи вправ є нерівномірність величини опору для конкретної рухової дії.

Позитивною рисою вправ у подоланні опору еластичних предметів є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично не придатні для розвитку вибухової сили. Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг вгору, боротьба з партнером). [1, с.75-76].

Вправи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей і сили м'язів нижніх кінцівок.

1. Стрибки на двох ногах з підтягуванням зігнутих ніг до грудей. Виконувати на місці і з просуванням вперед. Повторити 8–10 разів, 3–4 серії.
2. Стрибки на двох ногах через перешкоди (4–6 низьких бар'єрів). Вправа повторюється 3–4 серіями по 6–8 перешкод.
3. Стрибки на двох ногах через гімнастичну лавку із просуванням вздовж лави. Повторити 8–10 разів, 3–4 серії.
4. Зістрибування з підвищення до 80 см на дві ноги. Повторити 10–12 разів.
5. Зістрибування з підвищення 60–70 см із приземленням на пів присівши. Повторити 8–10 разів.
6. Зістрибування з підвищення 30–40 см на дві ноги з наступним стрибком через перешкоди (3–4 низьких бар'єри). Повторити 5–6 разів.
7. Стрибки з місця на двох ногах вгору з підвищенням 60–70 см з виконанням різних завдань у фазі польоту і м'яким приземленням. Повторити 8–10 разів.
8. Вистрибування вгору на двох ногах на пів присівши з повним випрямленням тіла при відштовхуванні, з дістанням руками підвішених предметів. Слідкувати за м'яким приземленням у положення, яке відповідає вихідному. Повторити 10–12 разів, 2–3 серії.
9. Ходьба глибокими випадами з акцентуванням розгинання ноги і виносом вільної, зігнутої в колінному суглобі ноги, при проходженні вертикалі. Повторити 10–12 разів кожною ногою, 2 серії.
10. Присівши на одній нозі з опорою однойменною рукою на рейку гімнастичної стінки. Повторити майже максимальну кількість разів (мінус 2–3 рази) на кожную ногу, 2 серії.
11. Присідання на одній нозі. Повторити 2–3 серії з майже максимальною кількістю присідань на кожній.
12. Вистрибування вгору на двох ногах з присіду. Повторити 10–12 разів, 2 серії.
13. Підстрибування на одній нозі, які виконуються учнями в парах, стоячи обличчям один до одного. Партнер підтримує злегка за п'ятку. Підстрибування виконується за рахунок роботи м'язів гомілковостопного суглоба і гомілки. Амортизація при приземленні за рахунок згинання ноги в колінному суглобі мінімальна. [3, с.30]

Висновки. Сила, як фізична якість можна охарактеризувати, як здатність людини долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язових зусиль. Основними, специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. Основними засобами розвитку сили застосовуються фізичні вправи зокрема вправи з обтяженням масою власного тіла, вправ з обтяженням масою предметів та вправи у подоланні опору еластичних предметів. Виконання зазначених вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування, що якісно сприяє розвитку силових здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей. Київ. КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.
2. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2008. 408 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.