

систематичному проведенню змагань і участі в них вмотивованих студентів [1, 3].

Висновок. Навчальне завантаження здобувачів вищої освіти та їх робота в позанавчальний час негативно відбивається на студентському спорті, залученню студентів до спортивних змагань і інших заходів. Подальший розвиток міні-ігор дає змогу підтримувати рухову активність здобувачів, враховуючи їх індивідуальні спортивні інтереси та попередній спортивний досвід у традиційних видах спорту.

Література

1. Вознюк Тетяна, Сергій Дусь, Свірщук Наталія. Особливості підготовки спортсменів у стрітболі. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспектив*. 2021. С. 190
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ. 2008. 350 с.
3. Несен О.О., Пашенко Н.О., Марченко К.О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2018. Вип. 3(9). С 58–65. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1254042>
4. Сікорська Л. Фізичне виховання, як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 68-77. DOI:10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77
5. Яковенко, О., Завальнюк, В., Семененко, В., & Яременко, О. (2024). Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (10(183)), 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Войтенко Сергій, Нізельський Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
voytenkosm@ukr.net*

Анотація. Ефективність футбольної гри визначається тактичною грамотністю, технічною підготовкою та фізичними можливостями гравців. Удосконалення індивідуальної майстерності має базуватися на детальному аналізі тренувального процесу, з урахуванням функціонального стану та технічного потенціалу кожного гравця. Важливе значення мають координація

рухів і спеціальна силова підготовка, які впливають на швидкість, точність переміщень та правильне позиціонування на полі.

Ключові слова: футбол, підготовленість, оцінка, тренувальний процес.

Summary. Voitenko S., Nizelskyi A. Individual Approach to the Special Strength Training of Qualified Football Players. The effectiveness of football performance is determined by tactical literacy, technical skills, and the physical capabilities of the players. Enhancing individual mastery should be based on a detailed analysis of the training process, taking into account the functional condition and technical potential of each player. Coordination of movements and specialized strength training are also crucial, as they influence speed, movement accuracy, and proper positioning on the field.

Keywords: football, preparedness, assessment, training process.

Постановка проблеми. Сучасний футбол відзначається високою інтенсивністю дій та постійною боротьбою на полі, що вимагає від гравців виконання технічних елементів на високому рівні в умовах обмеженого часу, простору та жорсткого протистояння суперника [2, 4]. Ефективність змагальної діяльності у футболі визначається тактичними, технічними та функціональними можливостями спортсменів. Це висуває певні вимоги до рівня їхньої загальної та спеціальної підготовленості. Саме рівень підготовленості футболістів впливає на вибір тактичних варіантів гри та ефективність реалізації різних моделей її побудови [2].

Обговорення. Удосконалення індивідуальної майстерності футболістів має базуватися на оцінці поточних та етапних змін у тренувальному процесі за основними напрямками підготовки, відповідно до рівня функціонального стану та технічного потенціалу гравця. Такий підхід дозволяє максимально ефективно реалізувати технічний потенціал спортсмена [1, 3].

У цьому контексті прогрес у індивідуальному розвитку кожного футболіста тісно пов'язаний із реалізацією його технічного та функціонального потенціалу. При цьому арсенал технічних прийомів, що застосовуються, безпосередньо залежить від рівня розвитку рухових якостей гравця [4].

Формування складних рухових навичок, що реалізуються у чітко визначені часові інтервали, вимагає розвитку координації рухів. Тренувальні вправи для вдосконалення координації є ключовими для підвищення спортивної майстерності. Оскільки футбол є ситуаційним видом спорту, важливою є здатність гравців займати правильну позицію в зоні відповідальності. Швидкість переміщення футболістів залежить від рівня спеціальної силової підготовленості м'язових груп, які забезпечують рухи в різних площинах [3, 5].

Рекомендації. Таким чином, спеціальна силова підготовка та кількісний контроль її параметрів є важливими компонентами тренувального процесу футболістів. Цілеспрямований розвиток рівня спеціальної сили окремих м'язових груп можна реалізувати за допомогою локальних вправ, що дозволяють точно дозувати навантаження. Крім того, спеціальні

методики дають змогу оцінювати параметри зусиль і їхні зміни в різних тренувальних циклах.

Література

1. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023.
2. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Вознюк Т. В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
3. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2016. Вип. 1 (20). С. 323–331.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021.
5. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. Вип. 8 (27). С. 175–183.

НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ РОБОТІ З ЛЮДМИ З ОБМЕЖЕННЯМИ РУХІВ

Гамов В'ячеслав, Загоруйко Олександр

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації*

y.paryshkura@knote.edu.ua

o.zahoruyko_frhtb_1_22_b_d@knote.edu.ua

Анотація. З кожним роком зростає увага до фізичної реабілітації та адаптивних тренувань для осіб з обмеженими можливостями. Особливу складність представляє фізичне навантаження для людей з обмеженнями рухів верхніх кінцівок, що можуть бути спричинені різними захворюваннями (наприклад, післяінсультні стани, травми, артрит, церебральний параліч, ампутація тощо) або вродженими вадами.

Ключові слова: фізичні навантаження, адаптивні тренування, особи з обмеженими можливостями.

Summary. **Hamov V., Zahoruiko O. Training Future Physical Culture and Sports Specialists to Work with People with Movement Limitations.** Each year, there is growing attention to physical rehabilitation and adaptive training for individuals with disabilities. A particular challenge is physical exercise for people with limited mobility in the upper limbs, which can be caused by various conditions (e.g., post-stroke states, injuries, arthritis, cerebral palsy, amputation, etc.) or congenital disabilities.