

оскільки рухова координація молодих баскетболістів багато в чому зумовлена антропометричними показниками» [2; 3].

При цьому автори вважають, що «...спрямований розвиток сили є ефективним лише до певного рівня підготовленості, після чого доцільно перенести акцент на корекцію силових проявів у рухах (диференціацію, усвідомлення, відчуття, управління) в екстремальних умовах гри та тренування» [1; 4].

Список використаних джерел

1. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Горбуля В. Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
4. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

Олександр Ткачук,

студент групи ФКСм-21,

Західноукраїнський національний університет,

Едуард Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

В абсолютній більшості видів спортивної діяльності необхідний одночасний прояв у оптимальному поєднанні швидкості та сили, що прийнято розглядати як прояв швидкісно-силових якостей.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей багато в чому визначає успіхи у спортивних виступах, будучи надійним фундаментом для прояву інших якостей.

У молодшому шкільному віці прояв швидкісно-силових якостей в основному залежить від здатності реалізувати ці якості у конкретній руховій навичці та від здатності до максимального прояву м'язової сили у невеликій відрізку часу [1].

З віком удосконалюється нервово-м'язова координація під час виконання швидкісно-силових вправ, що зумовлює ефективніший їх прояв.

Швидко-силові вправи покращують як загальну, і спеціальну підготовку дітей, незалежно від віку. Фахівці зазначають, що «...застосування швидкісно-

силових вправ у збільшеному обсязі сприятливо позначається і розвиток швидкості, і формуванні окремих рухових навичок» [2].

Всі дослідники, які вивчали питання фізичної підготовки школярів, вказують на виняткову важливість розвитку швидкісно-силових якостей, «...починаючи саме з раннього віку, оскільки підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки відбувається за рахунок прискорення темпів розвитку швидкісно-силових якостей» [1; 2; 4].

«Для розвитку швидкісно-силових якостей можуть використовуватися:

- 1) вправи на розвиток сили м'язів та швидкості їх скорочення;
- 2) бігові вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей;
- 3) вправи власне швидкісно-силового характеру (різноманітні стрибки)»

[4].

У навчально-тренувальному процесі з юними спортсменами найбільш сприятливим є метод повторного виконання швидкісно-силових вправ без обтяжень і з невеликими обтяженнями; метод вправи, що виконується при змішаному режимі роботи м'язів, і навіть різноманітні спортивні гри [1].

У кожному конкретному русі характер прояви швидкісно-силових якостей має особливості, які мають враховуватися під час тренувальної роботи з молодими спортсменами, котрі займаються різними видами спорту.

Велика кількість досліджень у галузі вивчення найбільш ефективних методів та засобів розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів дають підстави говорити про те, що, «...по-перше, цілеспрямований розвиток швидкісно-силових якостей призводить до збільшення темпів приросту швидкості бігу та стрибучості, а по-друге, методи та засоби підвищення швидкісно-силових якостей у юних спортсменів різних спеціалізацій у своїй основі можуть успішно застосовуватись і в роботі з юними футболістами під час внесення певних корективів, зумовлених специфікою футболу» [3].

Список використаних джерел

1. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.

3. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021. 672 с.