

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 3(47)
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий
2019

**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 3(47)
Часть 3

Март 2019 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Гораченко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 3(47), ч. 3 – 204 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯჷქერქი

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Білоконь Віктор Петрович (Київ, Україна) ТРАВМАТИЗМ У ФУТБОЛІ. МЕХАНІЗМИ ТРАВМУВАННЯ У ФУТБОЛІСТІВ.....	7
Білоконь Віктор Петрович (Київ, Україна) ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	11
Борщов Сергій Миколайович, Бондарчук Вікторія Євгенівна (Слов'янськ, Україна) ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ АРТИСТИЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ (РОЗДІЛ ХОРЕОГРАФІЯ) ЗІ СТУДЕНТАМИ.....	15
Бурлака Ірина Василівна (Київ, Україна) ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ВІДДІЛЕННЯ ТЕНІСУ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	22
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО НТУУ «КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО» ДО НАВАНТАЖЕНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	28
Гаврилова Наталія Євгенівна (Київ, Україна) ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	34
Гаврилова Наталія Євгенівна, Мохунько Олександр Дмитрович (Київ, Україна) ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	38
Петрушкина Надежда, Коломиец Ольга (Челябинск, Российская Федерация), Горашенко Александр (Кишинев, Республика Молдова) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТО-РЕАБИЛИТАЦИИ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	43
Градусова Наталья Викторовна, Чеховская Анна Юрьевна (Киев, Украина) ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕСА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ.....	50
Гринь Андрій Романович, Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ОПТИМАЛЬНОЇ СТРУКТУРИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	53
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	58
Єфременко Вікторія Миколайовна (Київ, Україна) СПРИТНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	62

Денисенко Виталий, Быков Евгений (Челябинск, Российская Федерация), Завалишка Аурика (Кишинев, Республика Молдова) ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНАЖЕРА CORDEN В СИСТЕМЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С МЫШЕЧНО-БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ.....	65
Зенина Ирина Владимировна, Гаврилова Надежда Михайловна (Киев, Украина) ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА...	70
Зенина Ирина Владимировна, Крылов Анатолий Геннадьевич (Киев, Украина) ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	75
Качалов Олександр Юрійович (Київ, Україна) ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ.....	80
Короп Михайло Юрійович, Черепов Олексій Володимирович, Самоленко Тетяна Володимирівна (Київ, Україна), Бойчук Роман Іванович (Івано-Франківськ, Україна) РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	84
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ВИВЧЕННЯ ВИПАДКІВ ВИКОРИСТАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ КОНФЛІКТІВ В СПОРТИВНИХ КОМАНДАХ.....	88
Кузенков Олег Вікторович (Київ, Україна) ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО БАСКЕТБОЛУ.....	92
Курбанов Шухрат Шерипжанович, Манапов Ядыкар Ялкунжанович, Джамалов Джалал Джамалович, Джузбаев Ганижан Бидайбекович, Ильяров Ильяс Асанжанович, Келдосов Елдос Ерланович (Алматы, Казахстан) ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ.....	96
Курбанов Шухрат Шерипжанович, Манапов Ядыкар Ялкунжанович, Джамалбеков Улан Сагынбекович, Келдосов Елдос Ерланович, Джузбаев Ганижан Бидайбекович, Ильяров Ильяс Асанжанович (Алматы, Казахстан) ИНТЕГРАЦИЯ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	99
Курілова Валентина Іванівна, Пилипенко Микола Іванович, Борсук Микола Петрович (Глухів, Україна) ЩОДО ПЕРСПЕКТИВИ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	103
Лукачина Анатолій Васильович (Київ, Україна) ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ТЕНІСІСТІВ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ДО СПОСОБІВ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я І РОЛІ ФІЗВИХОВАННЯ.....	111
Мартинів Юрій Олександрович (Київ, Україна) НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАННЯ СИЛОВОЙ СПРЯМОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	116

Мартинюв Юрій Олександрович (Київ, Україна) КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	121
Михайленко Вадим Миколайович, Голубєва Валентина Анатоліївна (Київ, Україна) ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ В ВНЗ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	126
Назарук Володимир Михайлович (Київ, Україна) МЕТОДИ І СРЕДСТВА ПОВЫШЕННЯ МОТИВАЦІЇ К ЗАНЯТТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ.....	131
Ногаєв Бакытжан Туркєнулы, Шалбарбаєв Амра Мухатаєвич, Кондратєнко Светлана Анатольєвна, Курбанов Шухрат Шерипжанович, Джузбаєв Ганижан Бидайбекович, Ильяров Ильяс Асанжанович, (Алматы, Казахстан) ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ГРУПП ВИДОВ СПОРТА И СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	135
Ногаєв Бакытжан Туркєнулы, Шалбарбаєв Амра Мухатаєвич, Кондратєнко Светлана Анатольєвна, Курбанов Шухрат Шерипжанович, Джузбаєв Ганижан Бидайбекович, Ильяров Ильяс Асанжанович (Алматы, Казахстан) ВРАЧЕБНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И ВИДЫ.....	141
Панкратюв Микола Савелійович (Київ, Україна) ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	146
Проценко Андрій Анатолійович (Мелітополь, Україна) РОЗВИТОК ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	148
Прус Надежда Михайловна (Київ, Україна) ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ДОЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СПОРТУ.....	153
Рябокінь Марина Володимирівна, Рябокінь Руслан Михайлович (Слов'янськ, Україна) ВІЙСЬКОВЕ ПЛАСТУВАННЯ, ЯК ФОРМА ФІЗИЧНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	158
Твердохліб Олена Федорівна (Київ, Україна) МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КУЛЬТОВОЇ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ СИСТЕМИ ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ ФАХІВЦІВ З ІСТОРІЇ Й АРХЕОЛОГІЇ.....	164
Томашєвський Дмитро Володимирович (Київ, Україна) ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У ВОЛЕЙБОЛІ СТУДЕНТІВ ГРУП СПОРТИНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»... Хіміч Ігор Юрійович (Київ, Україна) АНАЛІЗ СКЛАДУ ТІЛА СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	169
	173

УДК [374.018.54:796.332.052]:796.035

Проценко Андрій Анатолійович
Мелітопольський держаний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького
(Мелітополь, Україна)

РОЗВИТОК ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Аннотация. В процессе соревновательной деятельности на организм спортсменов действуют значительные по величине и длительности нагрузки, требующие максимальной мобилизации возможностей организма и предъявляющие высокие требования к общей и специальной физической подготовленности футболистов. Поэтому, наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства, важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовленности. Среди путей решения этой проблемы является рациональные средства и методы процесса физической подготовки спортсменов, одной из форм которой является фитнес, что позволяет наиболее полно использовать их задатки и индивидуальные особенности.

Ключевые слова: методика обучения игре, футбол, фитнес, тактические приемы, тактические действия.

Protsenko Andriy
Melitopol State Pedagogical University named after B. Khmelnytsky
(Melitopol, Ukraine)

THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS BY MEANS OF FITNESS

Abstraction. During the competitive activities of athletes on the body are large in size and duration of loads that require maximum mobilization of the organism and have high requirements for general and special physical fitness of players. Therefore, along with improvement of technical and tactical skills, an important objective of the training process is to increase the level of physical fitness. Among the ways to solve this problem is a rational process of means and methods of physical training of athletes, one form of which is fitness, which allows fully use their inclinations and individual characteristics.

Keywords: methods of teaching the game, football, fitness, tactics, tactical actions.

Тенденція розвитку сучасного футболу зумовлює багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктує необхідність вдосконалення системи його поетапного формування [3]. Результативність процесу спортивного тренування багато в чому залежить від правильного планування засобів і методів розвитку фізичних якостей. Відомо, що найбільш важливими якостями футболіста є швидкість і координація рухів. А сила і витривалість повинні тільки підкріплювати ці якості [6, с. 387]. Розвивати

фізичні здібності найбільш доцільно з дитячого віку [7, с. 303]. Якщо в тренувальному циклі спортсмена все систематизовано і грамотно побудовано, застосовуються не тільки класичні прийоми, а й нововведення, то шанси на перемогу на багато разів. У зв'язку з цим тренери, спортивні лікарі та профільні фахівці шукають інноваційні технології, що дозволяють багатогранно, а головне збалансовано впливати на спортсмена [1, с. 40; 4, с. 142; 8, с. 63].

В даний час в підготовці зарубіжних кваліфікованих спортсменів простежується тенденція до використання нетрадиційних засобів в спортивному тренуванні [11, с. 881; 12, с. 191; 13, с. 389]. Так, наприклад, широке застосування знайшли різні форми фітнесу, оздоровчі китайські методики, йога, суглобові гімнастики та ін. Протягом останніх десятиліть аеробіка використовується в спортивному тренуванні боксерів, борців, фігуристів, футболістів [5, с. 232].

Серед безлічі певних методик загальної та спеціальної фізичної підготовки фітнесу відведена значна роль [5, 9], оскільки користь фітнесу очевидна: степ-аеробіка сприяють розвитку координації, аеробної витривалості, ритмічності і спритності; заняття на глайдінг (що ковзають дисках) дозволяють розвинути почуття рівноваги і зміцнити м'язовий корсет, зміцнюють серцево-судинну, дихальну системи; застосування фітболу при різних безопорних положеннях сприяють розвитку «балансу», координації, зміцнення м'язового корсету; комплекси вправ з обтяженнями і амортизаторами розвивають силові здібності. Особлива увага приділяється розтяжці, дихальним вправам, концентрації уваги.

Відомо, що провідні футбольні клуби світу давно включають в програму підготовки своїх гравців спеціальні заняття аеробікою [9; 11, с. 818]. Українські фахівці так само почали використовувати різні форми фітнесу в навчально-тренувальному процесі. Однак явище це швидше фрагментарне, ніж системне. Найчастіше найпростіші комплекси вправ під музику використовуються лише в якості розминки або для підвищення емоційного фону тренування [11, с. 820]. Недостатньо повно вивчено вплив фітнесу для розвитку провідних фізичних якостей в дитячо-юнацькому віці.

У зв'язку з вищесказаним **мета** нашого дослідження – визначити доцільність розвитку і вдосконалення швидко-силових і координаційних здібностей юних футболістів спеціальними засобами фітнесу.

Матеріали та методи. У дослідженні брали участь 24 юних спортсмена-футболіста у віці 8-9 років, які навчаються на етапі початкової підготовки в футбольному клубі «Спартак Мелітополь» м. Мелітополь Запорізької області. Всі спортсмени, тренуючись за традиційною методикою, виконували спеціалізовану фітнес-програму 2 рази в тиждень протягом перехідного періоду і 1 раз на тиждень протягом підготовчого періоду, що включає комплекси вправ на степ-платформах, використання фітболу, медичних м'ячів, аеробні класи, функціональний тренінг, пілатес з ізотонічними кільцями, міні-болл та ін. інвентарем. Крім перерахованого вище обладнання використовувався інноваційний тренажер «глайдінг» (ковзний диск) для відведення і приведення рук і ніг в різних комбінаціях. Кожне заняття містило елемент новизни, що мало вплив на формування рухових координацій у юних футболістів. Координаційна складність занять зростала за рахунок підвищення

числа варіативності вправ; підвищувалися вимоги до точності виконання, швидкості і стабільності виконання. Ритм і швидкість виконання збільшувалися. Після кожного фітнес-тренування спортсмени вживали по мірній склянці (200 мл) кисневого мусу на основі гранатового соку і екстракту солодки, який насичує організм киснем, підвищує рівень гемоглобіну, і, доставляючи радість дітям, оптимізує психоемоційний стан.

До і після експерименту було проведено тестування, яке виявило в ході аналізу змагальної і тренувальної діяльності одні з найбільш значущих для юних футболістів показників: тест «швидкість бігу на 30 метрів», стрибок в довжину з місця, підтягування з вису, біг на 30 м з веденням м'яча (не менше трьох торкань), удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність (коридор 10 метрів), жонгливання м'ячем. Статистична обробка проводилася за допомогою програми Microsoft Excel і програмного комплексу «Statisti з а 10,0».

Результати дослідження. Виконані дослідження і їх кількісна оцінка свідчать про те, що на початку педагогічного експерименту всі вихідні показники випробовуваних знаходяться на середньому і нижче середнього рівня розвитку, відповідають оцінці «задовільно» і виявляють низький рівень підготовки. За деякими показниками спортсмени не виконали нормативні вимоги. Лише тест «жонгливання м'ячем» відповідав оцінці «відмінно».

Після занять зі спеціалізованих фітнес-програм показники всіх силових тестів достовірно покращилися. Так, час при бігу 30 метрів з місця скоротився на 5,05% ($p < 0,01$), стрибок в довжину покращився на 1,91% ($p < 0,01$), підтягування з вису на перекладині на 20,87% ($p < 0,01$). Отже, наслідком фітнес-тренувань є підвищення загальної сили, яку вже в тренуваннях на полі і потрібно переробляти в спеціальну силу, спеціальну працездатність.

Незначна зміна стрибка в довжину, як показника вибухової сили, можна пояснити фізіологічною особливістю даного віку. Відомо, що розвиток вибухової сили і швидко-силових якостей починається з 10-11 років і до 14 до 15 років досягає найбільшого приросту [8, с.63-68]. Існує думка, що швидкісні здібності дітей дуже консервативні і практично не піддаються розвитку, тому вимагають особливої уваги в навчально-тренувальному процесі [1, с. 40-42]. Чого не скажеш про координаційні здібності [10]. Так, показник ведення м'яча на 30 метрів після експерименту достовірно покращився на 30,73% ($p < 0,001$), жонгливання м'ячем на 26,6% ($p < 0,001$), а удар по нерухомому м'ячу з розбігу на дальність на 4,1% змінився в вигляді тенденції ($p = 0,052$). Таким змінам сприяло виконання спеціальних вправ під музичний супровід із суворо заданим ритмом 120-130 ударів / хв. А також позитивний ефект надав елемент новизни при використанні інноваційних методик і різного інвентарю. Після занять за спеціально розробленою фітнес-програмою практично всі досліджувані показники відповідали нормативній оцінці «добре».

У висновку хотілося б відзначити, що молодший шкільний вік – сприятливий період для розвитку всіх координаційних здібностей, а юнацький – швидко-силових [1, 2, 6, 7, 8]. Однак особливу увагу слід приділяти всебічному розвитку таких координаційних здібностей, як точність відтворення і диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, рівновагу, узгодження рухів, ритм, орієнтування в просторі, а також швидкісних

здібностей (реакція і частота рухів) і швидко-силових, витривалості до помірних навантажень [10].

Висновки:

1. Спираючись на нормативні вимоги, швидко-силові і координаційні показники юних футболістів знаходяться на середньому і нижче середнього рівня розвитку, що відповідає оцінці «задовільно».

2. Ефективність використання спеціальних засобів фітнесу, виконуваних як в аеробному, так і в анаеробному режимі під музичний супровід і з використанням різного фітнес-обладнання, визначається рівнем приросту швидко-силових (2,2-46,8%) ($p < 0,01$) і координаційних (4,96-41,75%) ($p < 0,001$) показників юних футболістів.

3. Молодший шкільний вік – сприятливий період для розвитку всіх координаційних здібностей, а юнацький – швидко-силових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдураман А.Ш. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл / А.Ш. Абдураман, О.В. Непша // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф.(Харків, 14 грудня 2018 р.). – Харків: ХДАФК, 2018. – С. 40-42.
2. Децюра С.І. Особливості методики проведення уроків з футболу в початковій школі / С.І. Децюра, В.С. Ушаков // Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). – Мелітополь, 2017. – С. 349-352.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
4. Іваненко В.В. Особливості навчально-тренувального процесу в жіночому баскетболі / В.В. Іваненко, М.В. Купрєнко, О.В. Непша // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених до 95-річчя Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (8 грудня 2017 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – С. 142-144.
5. Кокарева С.М. Вдосконалення координаційних здібностей футболістів засобами прикладної аеробіки з елементами єдиноборств / С.М. Кокарева // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізична культура та спорт. - № 139. – Т. II. – 2016. – С. 232-236.
6. Лябах Н.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні / Н.В. Лябах, О.В. Непша // Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). – Мелітополь, 2017. – С. 387-390.
7. Мерзлікін А.Є. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів / А.Є. Мерзлікін, О.В. Непша, А.С. Жгір // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ:БДПУ, 2017. – С. 303-305.
8. Непша О.В. Розвиток прудкості у школярів на заняттях в секції з легкої атлетики / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Журнал легкої

- атлетики. – Вип. 2. – Харків: ХДАФК, 2018. – С. 63-66.
9. Пармузина Ю.В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Пармузина. – Волгоград, 2006. – 160 с.
 10. Ріпак І. М. Футбол: навч. посіб. / Ріпак І. М. – Львів: Ліра-Прес, 2010. – 224 с
 11. Buchheit M. Match running performance and fitness in youth soccer / M. Buchheit, A. Mendez-Villanueva, B. Simpson // Int. J. Sports Med. – 2010. – No. 31. – P. 818-825.
 12. Chamari K. Field and laboratory testing in young elite soccer players / K. Chamari, Y. Hachana, Y. B. Ahmed // – 2004. – No 38(2).– P. 191-196.
 13. The long term athlete development model: physiological evidence and application / P. Ford, De Ste Croix, M. Lloyd // Journal of Sports Sciences. – 2011. – No. 29 (4). – P. 389-402