

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Крилова Я.В., Бондар А.А.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті розглядається питання удосконалення швидкісно-силової підготовленості юних легкоатлетів. Провідне місце в забезпеченні високого результату в спринті займають саме швидкісно-силові якості. Пошук ефективних програм удосконалення швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції на різних етапах багаторічної системи підготовки легкоатлетів залишається актуальним.

Ключові слова: юні легкоатлети, спортивне тренування, біг на короткі дистанції, швидкісно-силові здібності, засоби і методи спортивної підготовки.

Summary. Krylova Ya. V., Bondar A.A. **Enhancement of Speed-Strength Preparedness of Young Track and Field Athletes in the Training Process.** The article considers the issue of improving the speed and power training of young track and field athletes. The leading place in ensuring a high result in sprinting is occupied by speed and power qualities. The search for effective programs for improving the speed and power training of short-distance runners at different stages of the long-term system of training track and field athletes remains relevant.

Keywords: young track and field athletes, sports training, short-distance running, speed and power abilities, means and methods of sports training.

Вступ. Результативність виступів у спринтерських дисциплінах легкої атлетики зумовлена багатьма факторами: фізична підготовленість, технічна підготовленість, психологічна готовність до конкретних змагань, умови проведення змагань та ін.

Аналіз джерел науково-методичної літератури, результати численних досліджень свідчить, що у фізичній підготовці спортсменів в легкій атлетиці одним із ключових аспектів є швидкісно-силова підготовка, оскільки вона сприяє розвитку як швидкості, так і сили – основних компонентів, необхідних для досягнення високих результатів у спринті, стрибках та метаннях [1, 3-6].

Тому одним із основних напрямків спортивної підготовки легкоатлетів є правильний вибір засобів і методів швидкісно-силової спрямованості [3, 5].

Мета дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, що стосуються підбору засобів розвитку і удосконалення швидкісно-силових здібностей легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, контент-аналіз інтернет джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні в літературі можна зустріти безліч інформації, щодо засобів розвитку та удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів, які застосовуються на різних етапах підготовки, також узагальнена інформація про найбільш ефективні засоби спортивного тренування, які застосовуються в різних видах легкої атлетики [1-6].

Серед них можна виділити наступні основні засоби швидкісно-силової підготовки: вправи для розвитку максимальної сили, вибухової сили, силової витривалості, специфічні вправи для певних бігових видів легкої атлетики [1, 2, 4, 6].

Найчастіше це вправи з обтяженнями вагою власного тіла або предметів, вправи на тренажерах, пліометричні вправи, бігові вправи в ускладнених умовах, рухливі та спортивні ігри та ін.

Найбільш ефективними методами, які застосовуються для розвитку та удосконалення швидкісно-силових здібностей легкоатлетів є повторний, перемінний, коловий та змагальний.

Ряд авторів вказує на те, що удосконалення швидкісно-силових якостей відбувається найкраще при використанні нових або мало застосовуваних раніше засобів [1, 2, 4, 6].

Однак, з огляду на існуючі дані, на сьогодні не склалося чіткого ставлення до найефективнішого розподілу засобів швидкісно-силової підготовки на різних етапах та періодах підготовки спортсменів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що більшість фахівців вважає розвиток швидкісно-силових здібностей пріоритетним аспектом підготовки бігунів на короткі дистанції. Розробка та впровадження ефективних програм для вдосконалення швидкісно-силової підготовленості спринтерів є важливими на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів, оскільки високий рівень цих здібностей є ключовою основою для досягнення швидкості бігу, особливо на заключному етапі дистанції.

Список використаної літератури.

1. Еліесер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;(4). С. 3-6.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Підручник. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2013. 340 с.
3. Дідик Т. М., Кульчицька І. А., Адамчук В. В., Поляк В. А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: монографія за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 240 – 267.

4. Конестяпін В. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія, авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів, ЛДУФК, 2016. 220 с.
5. Кульчицька, І., Адамчук, В., Савостьян, Ф., Поляк, В., Колос, О. (2024). Удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлеток спринтерок у підготовчому періоді річного мкроциклу. *Physical culture sports and health of the nation*, (17 (36)), 232-240.
6. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД». 2013. 249 с.

ПОРІВНЯННЯ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ФУТБОЛІСТІВ НА РІЗНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Лущенко В.О., Ненич В.С., Новак Я.С.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Досліджено вікові особливості командної взаємодії у футбольних командах. Мета роботи – установити відмінності командної взаємодії футболістів на різному етапі підготовки. Участь взяли 105 спортсменів навчально-спортивних закладів Вінниччини. Результати показали, що гравці початкової підготовки характеризуються вищою мотиваційною єдністю та кращою комунікативною взаємодією, тоді як старші групи демонструють зниження узгодженості та ускладнення комунікації. Дані можуть використовуватися для вдосконалення тренувальних програм і розвитку командної ефективності.

Ключові слова: футбол, командна взаємодія, вікові відмінності, групова ефективність, комунікативні навички.

Summary. Lushchenko V.O., Nenysh V.S., Novak Ya.S. **A Comparison of Team Interaction among Football Players at Different Stages of Training.** The age-related features of team interaction in football teams were studied. The purpose of the work is to establish differences in team interaction of football players at different stages of training. 105 athletes from educational and sports institutions of Vinnytsia region participated. The results showed that players of initial training are characterized by higher motivational unity and better communicative interaction, while older groups demonstrate reduced coherence and complexity of communication. The data can be used to improve training programs and develop team effectiveness.

Keywords: football, team interaction, age differences, group effectiveness, communication skills.

Вступ. Футбол як командний вид спорту потребує високого рівня узгодженості дій, комунікації та взаємної підтримки між гравцями, що