

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Щербатюк Д. О., Зеленський О. Л.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футболістів. Проаналізовано сучасні засоби тренування, що сприяють підвищенню вибухової сили, швидкості стартових дій і стрибкової підготовленості. Підкреслено значення раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки у процесі тренування юних футболістів.

Ключові слова: футбол, юні спортсмени, швидкісно-силові здібності, тренування, пліометрика.

Summary. Shcherbatiuk D. O., Zelenskyi O. L. **Characteristics of Training Means for the Development and Improvement of Speed–Strength Abilities in Young Football Players.** The article examines the features of developing and improving speed and strength abilities in young football players. Modern training means aimed at enhancing explosive power, sprint speed, and jumping performance are analyzed. The importance of a balanced combination of general and specific physical preparation in the training process of football players is emphasized.

Keywords: football, young athletes, speed and strength abilities, training, plyometrics.

Вступ. Розвиток швидкісно-силових здібностей є одним із ключових напрямів фізичної підготовки юних футболістів, оскільки саме ці якості визначають успішність техніко-тактичних дій у сучасному футболі. За даними досліджень Мосієнка В., Дмитренко С. [6], високі вимоги до швидкості переміщень, вибухової сили та реакції гравців зумовлюють необхідність удосконалення методів тренування підлітків з урахуванням вікових особливостей їхнього організму. Пошук ефективних засобів і раціональних методичних підходів до розвитку швидкісно-силових якостей має важливе значення для підвищення результативності навчально-тренувального процесу та підготовки резерву в спорті [8,10].

Вправи пліометричного характеру, як свідчать дані досліджень Дорошенка Е., Гончаренка В. та співавторів [1], Яковліва В. Л. та співавторів [9] є одним із найефективніших засобів розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів, зокрема юних футболістів. Їхня дія ґрунтується на використанні механізму розтягування–скорочення м'язів, що забезпечує підвищення вибухової сили, швидкості реагування та потужності рухів. Систематичне виконання стрибкових і металних вправ сприяє покращенню показників стартової швидкості, стрибкової здатності та ефективності технічних дій у грі. За умови дозованого навантаження й дотримання вікових

особливостей спортсменів пліометричні вправи забезпечують стабільне зростання швидкісно-силових показників без перевантаження опорно-рухового апарату.

До найбільш результативних засобів розвитку швидкісно-силових здібностей належать:

- стрибки у довжину з місця та багатоскоки на одній і двох ногах;
- вистрибування вгору з різних вихідних положень (напівприсід, випад, після кроку);
- стрибки через перешкоди (бар'єри, конуси, лавки) з акцентом на швидке відштовхування;
- метання медболу вперед, угору та з-за голови для розвитку вибухової сили рук і корпусу;
- комбіновані комплекси “біг+стрибок” або “присід+вистрибування”, які сприяють вдосконаленню координації та потужності рухів.

Регулярне включення таких вправ у тренувальний процес (2–3 рази на тиждень) сприяє зростанню вибухової сили, швидкості стартових дій і підвищенню загальної ігрової ефективності юних футболістів [1].

Мета дослідження. Обґрунтувати за даними літературних джерел ефективність різних тренувальних засобів (пліометрика, спринтерські вправи, вправи з обтяженнями тощо) для вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футболістів. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо теоретичних аспектів формування швидкісно-силових якостей у підлітків та ефективних тренувальних засобів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури для теоретичного обґрунтування проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливе без якісної підготовки юного резерву. Успіх команди визначається безліччю факторів, основними з яких є: техніко-тактична, психологічна (велику роль відіграє згуртованість команди) та фізична підготовка спортсмена [1, 4]. Одними з найбільш значних та провідних засобів у тренуванні юних футболістів є вправи швидкісно-силової спрямованості, які застосовуються на всіх етапах річного циклу навчально-тренувальних занять. Незважаючи на це, вивчення науково-методичної літератури та узагальнення досвіду спортивної підготовки юних футболістів свідчить про невирішені питання управління їхньою швидкісно-силовою підготовкою. Достатня кількість робіт [1, 3, 4] присвячена розвитку швидкісно-силових здібностей у дорослих футболістів, при цьому результати даних досліджень та розроблені рекомендації мають загальний характер, не враховують особливості та відмінності юнацького та дорослого організму спортсменів. У зв'язку з цим виникають такі протиріччя між:

- уявленнями про необхідність і ефективність обліку сенситивних періодів розвитку швидкісно-силових здібностей і відсутністю методик розвитку даної якості з урахуванням особливостей юних футболістів;

- необхідністю розвитку швидкісно-силових здібностей юних спортсменів та неефективністю існуючих практик.

До того ж, у фахівців даної галузі Дорошенко Е. [1], Костюкевич В.М. [4], Куценко О. В. [5] існують протиріччя щодо питання: одні вважають, що швидкісно-силова підготовка юних футболістів повинна включати лише вправи з м'ячем, інші ж, навпаки, вважають, що частина роботи повинна обов'язково проводитись без м'яча.

Як основні педагогічні принципи розробки програми швидкісно-силової підготовки футболістів традиційно розглядаються: принцип систематичності та безперервності тренувального процесу (передбачає забезпечення позитивного ефекту тренувальних занять, виключення невинуватених перерв між ними та зведення до мінімуму регресу тренуваності); принцип циклічності тренувального процесу (передбачає повторення вправ для закріплення техніки виконання, а також сприяє за необхідності підвищення обсягу та інтенсивності реалізації контролю за динамікою результатів у конкретних вправах); принцип єдності загальної та спеціальної підготовки (передбачає включення до програми вправ з м'ячем, що моделюють технічні прийоми на змаганнях, та вправ без м'яча, що розвивають загальну фізичну підготовку).

До програми швидкісно-силової підготовки рекомендовано [2, 3, 7] включати наступні вправи:

- тільки силового характеру (вправи з обтяженням власної маси тіла, що виконуються в статичному, динамічному та статодинамічному режимах з переважним використанням інтервального та кругового методів);
- тільки швидкісного характеру (прискорення, у тому числі з різних);
- швидкісно-силової спрямованості (елементи спеціально-бігових вправ, різні стрибкові вправи, вправи, що виконуються максимальну кількість разів за короткий проміжок часу);
- спеціально-підготовчі з м'ячем, для відпрацювання техніки контролю та ведення м'яча, розвитку не тільки швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а й координаційних.

На основі аналізу результатів тестування спортсменів в дослідженнях ряду авторів [8, 11, 12] встановлено велику різноманітність рухових дій швидкісно-силової спрямованості у футболі. Тому для оптимізації тренувального процесу футболістів потрібно розробляти комплекси з більшою кількістю вправ для контролю за даними здібностями, а також для оцінки динаміки результатів.

Висновки.

1. Швидкісно-силові здібності є провідним компонентом фізичної підготовленості юних футболістів, що визначає ефективність виконання ігрових дій.

2. Найбільш дієвими засобами їх розвитку визнано пліометричні вправи, спринтерські прискорення та вправи з обтяженнями помірної інтенсивності.

3. Рациональне поєднання загальної та спеціальної підготовки забезпечує стабільне підвищення показників вибухової сили, швидкості та координації рухів.

4. Систематичне використання рекомендованих засобів у тренувальному процесі сприяє ефективному вдосконаленню швидкісно-силових якостей і підвищенню спортивних результатів юних футболістів.

Список використаної літератури.

1. Дорошенко Едуард, Гончаренко Володимир, Нізельський Андрій Застосування методу колового тренування у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. (2024). *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 4, 84-94. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-7>

2. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури //Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104

3. Козлова К.П., Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури // *Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві*. - Луцьк: Вежа, 2008. – Том 2. - С. 149-150

4. Костюкевич, В. М., Войтенко, С. М., & Стасюк І. І. (2023). Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ

5. Куценко О.В. Методичні особливості розвитку сили та швидкісно-силових якостей у молодших школярів засобами футболу // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К., 2019 – Випуск 3К (110) 19. – С. 314-318

6. Мосієнко Василь, Дмитренко Світлана. Вдосконалення фізичної та технічної підготовленостей учнів старшої школи засобами варіативного модуля «Футбол». //Збірник наукових праць *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах* . – Вінниця : ВДПУ, 2024. – Вип. 6

7. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця: ТОВ «ТВОРИ». Том 19 № (38), червень 2025. С. 132-142 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)

8. Щепотіна, Н., Костюкевич, В., Асаулюк, І., Стасюк, В., Вознюк, Т., Дмитренко, С., та Адамчук, В. (2021). Управління тренувальним процесом спортсменів командних видів спорту протягом змагального періоду на основі програмування (футбольного). *Теорія та методика фізичного виховання* , 21 (2), 142–151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>

9. Яковлів В.Л., Дмитренко С.М., Чернищенко Т.М., Герасимишин В.П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі // *Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вип. 8(27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка. 2019. С. 112-119
10. Kutek Tamara, Akhmetov Rustam, Vovchenko Inna, Dmitrenko Svitlana, Shaverskyi Viktor, Chernyshenko Tamara Development and application of model characteristics for optimization of educational and training process of qualified athletes // *Journal of Physical Education and Sport* 18(2) p. 933-936. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20138.pdf>
11. Kutek T., Akhmetov R., Potop V., Kostiukevych V., Mykula M., Vovchenko I., Shaverskyi V., Asauliyuk I., Dmitrenko S., Nabokov Y., Tolkach V. Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes, *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 330 pp 2200 – 2205. Режим доступу: <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>
12. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle / V. Kostiukevych, N. Lazarenko, N. Shchepotina, K. Poseletska, V. Stasiuk, O. Shynkaruk, O. Borysova, L. Denysova, V. Potop, T. Vozniuk, S. Dmytrenko, I. Kulchytska, M. Konnova, O. Iakovenko // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2019. - Vol. 19 (issue 6). - Art 329. - P. 2192-2199. DOI:10.7752/jpes.2019.s6329

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Юсіфзаде Тогрул Гусейн огли

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Розроблено авторську програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю в підготовчому періоді на основі специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі змагальної діяльності.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, кваліфіковані борці, вибухова сила ніг, сила м'язів черевного пресу, сила м'язів спини, сила м'язів плечового поясу.

Summary. Yusifzade Tohrul Husein ohly. Enhancement of Special Physical Preparedness of Qualified Athletes in Greco-Roman Wrestling. An author's program for improving the special physical fitness of qualified Greco-Roman wrestlers in the preparatory period has been developed based on the specifics of the athletes' motor activity in the process of competitive activity.