

Список використаної літератури.

1. Корносенко О.К. Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.- метод. посіб. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. – 190 с.
2. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ 2003 140 с.
3. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичного виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. паць. Випуск 18 (Том 1). ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С 98-102.
4. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць – Вінниця: ВДПУ, 2007. – С. 126-129.
5. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01. Київ, 2011. 44 с.
6. Худолій О.М., Мицкан Б.М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. No 3. С. 3–6.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ

Цехмейстер О. М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто питання розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів 15–16 років у процесі спортивного тренування. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до вдосконалення фізичної підготовки юних спортсменів з урахуванням вікових та функціональних особливостей організму. Визначено, що у підлітковому віці спостерігається інтенсивний розвиток м'язової сили, швидкості реакцій та рухових координацій, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого формування швидкісно-силових якостей.

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

Summary. Tsekhmeister O. M. **Characteristics of Speed-Strength Ability Indicators in Football Players Aged 15-16.** The article examines the problem of developing speed and strength abilities in football players aged 15–16 during the training process. The study analyzes modern scientific and

methodological approaches to improving the physical fitness of young athletes, taking into account their age-related and functional characteristics. It has been determined that adolescence is a favorable period for the development of muscular strength, reaction speed, and movement coordination, which creates optimal conditions for the purposeful improvement of speed and strength abilities.

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

Вступ. Сучасний футбол, як вказують у своїх дослідженнях Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. [3] вимагає від спортсменів високого рівня фізичної, технічної та функціональної підготовленості. Однією з провідних складових фізичної підготовки за даними досліджень Kutek T., Костюкевича В. М. та інш. [7, 8] є розвиток швидкісно-силових здібностей, які визначають ефективність ігрових дій, зокрема стартових прискорень, стрибків, ударів по м'ячу, єдиноборств. Для футболістів 15–16 років, які перебувають у періоді активного біологічного дозрівання, характерні значні морфофункціональні зміни, що створюють сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку швидкості та сили. Ефективний розвиток швидкісно-силових здібностей у підлітків, на думку ряду вчених [1,2,5], забезпечується системним поєднанням спринтерських вправ, пліометричних стрибків, метань, вправ з власною вагою та короткочасних інтервальних навантажень.

Попри наявність численних досліджень у галузі фізичної підготовки футболістів [4,6,9], питання оптимізації методики розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів даної вікової групи залишається актуальним. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування ефективних засобів і методів тренувального впливу, які забезпечать підвищення рівня фізичної підготовленості та результативності гри.

Мета дослідження. Визначити показники розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів 15-16 років у процесі спортивного тренування.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів дослідження:

- аналіз і узагальнення літературних джерел – для вивчення сучасних підходів до розвитку швидкісно-силових якостей у футболі;
- педагогічне спостереження – з метою виявлення особливостей тренувального процесу та фізичної підготовки футболістів;
- педагогічне тестування – для оцінювання рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (біг на короткі дистанції, стрибок у довжину з місця, метання, прискорення, стрибкові вправи тощо);
- методи математичної статистики – для кількісного аналізу отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

До участі в експерименті було залучено 24 футболісти, які займаються у Тиврівській дитячо-юнацькій спортивній школі. Усі спортсмени мають

приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості та тренувального стажу (3-4 роки).

Тренування проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю 60-80 хвилин. Заняття будувалися за трьохфазною структурою:

1. Підготовча частина (10–15 хв) – вправи загальної розминки, координаційні рухи, динамічна гімнастика.
2. Основна частина (40-50 хв) – виконання спеціальних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей, робота в ігрових і змодельованих ситуаціях.
3. Заключна частина (10-15 хв) – вправи на розслаблення, розтягування, дихальні вправи.

Для оцінювання результатів застосовували комплекс тестів фізичної підготовленості, що відображають рівень розвитку швидкісно-силових якостей:

- біг на 30 метрів (с) – для оцінювання швидкості стартового прискорення;
- стрибок у довжину з місця (см) – для визначення вибухової сили нижніх кінцівок;
- човниковий біг 4×9 м (с) – для оцінювання швидкісної витривалості й координації;
- метання медболу вагою 2 кг (м) – для визначення сили верхніх кінцівок;
- піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд – для оцінювання силової витривалості м'язів корпусу.

Отримані дані були опрацьовані методами математичної статистики з визначенням середніх величин та стандартного відхилення.

З бігу на 30 м середній показник учасників дослідження становить $5,1 \pm 0,12$ с. В стрибку у довжину з місця юні футболісти показали результат $205,3 \pm 5,2$ см. Результат тесту на швидкісну витривалість і координацію рухів у човниковому бігу 4 x 9 м становить $9,9 \pm 0,18$ с. У метанні медболу вагою 2 кг, показники якого характеризують силу м'язів верхніх кінцівок, футболісти показали результат $5,8 \pm 0,24$ м. В тестовій вправі піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд, яка є показником силової витривалості м'язів корпусу, результат юнаків становить $27,3 \pm 1,2$ разів

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що ефективний розвиток швидкісно-силових здібностей у юних футболістів забезпечується системним поєднанням спринтерських вправ, пліометричних стрибків, метань, вправ з власною вагою та короткочасних інтервальних навантажень.

Отримані дані свідчать, що швидкісно-силові здібності є одними з провідних фізичних якостей у структурі підготовленості футболістів 15–16 років. Вони визначають ефективність виконання ігрових дій, стартових ривків, стрибків, ударів по м'ячу та інших елементів техніко-тактичної діяльності. Комплексне використання вправ швидкісно-силового характеру в тренувальному процесі підлітків 15–16 років є ефективним засобом підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

Список використаної літератури.

1. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури // *Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104
2. 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
3. Костюкевич, В. М., Войтенко, С. М., & Стасюк І. І. (2023). Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ
4. 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
5. 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
6. 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>
7. 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>
8. Kutek T., Akhmetov R., Potop V., Kostiukevych V., Mykula M., Vovchenko I., Shaverskyi V., Asauluk 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>
9. 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 //

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЮ

Шандура С. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Розроблено авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки, що включала три компоненти: навчальні картки, інтерактивні домашні завдання он-лайн, спортивні свята.

Ключові слова: теоретична підготовка, навчальні картки, інтерактивні методи, спортивні свята, етап початкової підготовки, козацький двобій.

Summary. Shandura S. O. An Author-Designed Program for Enhancing the Theoretical Preparedness of Young Athletes in Cossack Combat. An author's program for improving the theoretical preparedness of young athletes in Cossack duel at the stage of initial training was developed, which included three components: training cards, interactive online homework, sports holidays.

Keywords: theoretical training, study cards, interactive methods, sports holidays, initial training stage, Cossack duel.

Вступ. У 2001 р. в якості офіційного виду спорту в Україні визнано козацький двобій як система військово-патріотичного та фізичного виховання різних верств населення [8]. Наявний науковий доробок включає сучасні дослідження щодо проблем підготовки спортсменів у козацькому двобою, зокрема, фахівцями розкрито загальні особливості спортивної підготовки у національних видах єдиноборств, в тому числі й у козацькому двобої [3, 4, 5 та ін.], вивчалися проблеми фізичної підготовки юних спортсменів [6, 9 та ін.]. Аналіз окреслених досліджень свідчить про актуальність вивчення проблем підготовки спортсменів у козацькому двобою.

Що стосується теоретичної підготовки спортсменів, то дослідженням цього напрямку займалися В. Богуславська, Ю. Бріскін, М. Пітин [1], О. О. Мітова, В. М. Онищенко [7], І. Губар, В. Богуславська, Д. Балахтін [2] та інші фахівці. Однак, узагальнення даних літературних джерел засвідчило відсутність дослідження проблеми теоретичної підготовки юних спортсменів у національних видах єдиноборств. Зважаючи на це, вважаємо своєчасним і перспективним удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.