

фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються карате.

Список використаних джерел:

1. Саєнко В.Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Молода спортивна наука України. 2007. Вип. 11. Т.3. С. 177-185
2. Тропін Ю.М. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023. №3(29). С. 98–117
3. Хуртенко О., Хуртенко М. Побудова методики фізичної підготовки кваліфікованих каратистів підготовчому періоді. The 9th International scientific and practical conference - Priority directions of science and technology development (May 16-18, 2021) SPC-Sci-conf.com.ua, Kyiv, Ukraine. 2021. С.627-632
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018. №4. С. 69-79.

**ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Верхоляк Ігор, Білик Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті подано визначення швидкісно-силових якостей. Проаналізовано групи вправ, що впливають на розвиток швидкості. Охарактеризовано принципи ефективного формування швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: юні футболісти, швидкісно-силові якості, фізичні здібності, тренувальний процес.

Verkholiak Ihor, Bilyk Dmytro. Foundations of speed-strength development in young football players

Abstract. The article provides a definition of speed-strength qualities. It analyzes groups of exercises that contribute to the development of speed and describes the principles of effective formation of speed-strength abilities.

Keywords: young football players, speed-strength qualities, physical abilities, training process.

Актуальність проблеми. У сучасному футболі спостерігається стійка тенденція до зростання динаміки і темпу гри, що висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів, зокрема, до розвитку швидкісно-

силових якостей. Ці фізичні характеристики відіграють ключову роль у виконанні більшості ігрових дій, таких як стартове прискорення, зміна напрямку руху, єдиноборства, стрибки, удари по м'ячу й інші динамічні компоненти гри.

Особливої уваги набуває питання формування зазначених якостей у юному віці, коли закладається фундамент подальшої спортивної майстерності. Рання спеціалізація у футболі вимагає розроблення науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, що забезпечує ефективний розвиток швидкісно-силових здібностей без шкоди для гармонійного фізичного розвитку дітей.

Незважаючи на наявність окремих досліджень у сфері дитячо-юнацького футболу, питання оптимізації засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів залишається недостатньо вивченим. Це обумовлює необхідність поглибленого аналізу, систематизації існуючих теоретичних положень та емпіричних даних, а також розробки ефективних моделей фізичної підготовки, адаптованих до вікових особливостей спортсменів.

Таким чином, дослідження теоретичних основ розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів є актуальним завданням сучасної спортивної науки, що має важливе прикладне значення для вдосконалення навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

Мета дослідження – проаналізувати основи розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Швидкісно-силові якості – це комплекс фізичних здібностей, що визначають здатність спортсмена проявляти м'язову силу з високою швидкістю, що є критично важливим у футболі під час стартового прискорення, стрибків, ривкових дій, ударів по м'ячу, змін напрямку руху тощо. У юному віці ці якості формуються переважно за рахунок розвитку нервово-м'язової координації й ефективного залучення моторних одиниць у м'язах.

У футболі важливу роль відіграє швидкість – це зростання швидкості атак і швидкі прориви, збільшення можливостей в умовах швидкості дій, а також дуже важливий швидкий темп ведення гри. Все це залежатиме від рівня загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів, що впливатиме на максимальні прояви швидкості гравця впродовж тривалого часу.

О.Є. Ярмач [3] зазначає, що у дітей 7-14 років відбувається активний розвиток нервової системи, що створює сприятливі умови для формування швидкісних і координаційних здібностей. Разом із тим, силові якості у цьому віці ще не досягли стабільного рівня, що вимагає обережного й поступового включення силових вправ. Важливо враховувати, що м'язи, сухожилля й опорно-руховий апарат юних спортсменів ще не повністю сформовані, тому тренування має базуватися на раціональному поєднанні вправ із власною вагою, елементами ігрової діяльності та функціональною спрямованістю.

Рухова швидкість зумовлюється величиною м'язових зусиль, які прикладаються в просторі за певний проміжок часу. Чим довша дистанція для розгону та чим більша сила, що прикладається до тіла, тим вищими можуть бути показники швидкості, оскільки на її розвиток безпосередньо впливають силові можливості спортсмена. Ефективніший розвиток швидкісних якостей спостерігається за умов зменшення зовнішнього опору та скорочення часу виконання руху на певній ділянці.

Водночас, підвищення інтенсивності та тривалості роботи, збільшення зовнішнього опору, а також ускладнення координаційної структури рухів сприяють подальшому вдосконаленню швидкісних характеристик спортсмена за рахунок активації адаптаційних механізмів організму.

Н. Нестеренко [1] стверджує, що розвивати швидкість можна, виконуючи вправи з біляграничною і граничною швидкістю (швидкі вправи), які можна розділити на групи:

1. Група вправ, що надає спрямований вплив на деякі компоненти швидкісних здібностей – швидкість реакції (проста і складна), швидкість виконання окремого руху, поліпшення стартової швидкості, частоти рухів, підвищення швидкісної витривалості, швидкість виконання послідовних рухових процесів.

2. Група вправ, що надає комплексний вплив на швидкісні здібності спортсмена (спортивні ігри, естафети тощо).

3. Група вправ, що мають пов'язаний вплив:

- на швидкісні здібності та витривалість, швидкісні та координаційні здібності, швидкісні та силові здібності;

- на вдосконалення рухових дій у бігу, в плаванні, у спортивних іграх.

Т. Reilly та A.S. Williams [4] підкреслюють, що для ефективного формування швидкісно-силових якостей необхідно дотримуватися таких принципів:

- поступовість навантажень: обсяг та інтенсивність вправ мають відповідати віковим і функціональним особливостям спортсменів;

- вікова доцільність: у молодших вікових групах пріоритет слід віддавати розвитку швидкості, тоді як елементи силової підготовки вводяться обережно;

- різноманітність засобів: використання ігрових, естафетних, стрибкових, вправ на реакцію тощо;

- індивідуалізація: урахування фізичного розвитку, технічного рівня та психофізіологічних особливостей кожного футболіста.

Найбільш ефективними засобами розвитку швидкісно-силових якостей є: стрибкові вправи (пліометрія, стрибки вгору, в довжину, через перешкоди), спринти на короткі дистанції, вправи на координацію (зміна напрямку руху, робота з конусами, драбинками), вправи з власною вагою (присідання, випади, віджимання), ігрові ситуації, що моделюють умови матчу (двобої, змагання на швидкість виконання дій) [2].

Однак, слід зауважити, що надмірне або неправильно побудоване навантаження може спричинити перевантаження опорно-рухового апарату,

м'язовий дисбаланс, переважно, зниження інтересу до тренувального процесу. Тому необхідно чітко регламентувати частоту, тривалість і обсяг тренувань, уникати силових вправ із великою вагою у молодшому віці.

Висновок. Розвиток швидкісно-силових якостей у юних футболістів є багатокомпонентним процесом, що вимагає врахування вікових, фізіологічних і психолого-педагогічних особливостей дітей. Комплексне, науково обґрунтоване застосування вправ із перевагою динамічних ігрових форм дозволяє сформувати фізичну базу, необхідну для подальшого спортивного зростання, зберігаючи при цьому мотивацію та здоров'я юних спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Нестеренко Н. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2020. Серія 15. Вип. (5(125)). С. 115-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.5\(125\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.5(125).22)
2. Раєвський Р.Т., Кузнецов О.М. Фізична підготовка юних футболістів: методичні засади. Київ: Науковий світ, 2012. 96 с.
3. Ярмак О.Є. Фізична підготовка юних футболістів: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 120 с.
4. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. 2nd ed. London: Routledge, 2003. 320 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Войтюк Василь

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто технологію програмування тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Обґрунтовано методичні підходи до структурного планування навантажень, що враховують індивідуальні особливості спортсменок. Розроблена програма, що базується на врахуванні специфічних закономірностей організації навчально-тренувального процесу, що зумовлюють оптимальні підходи до структурування й регулювання тренувальних навантажень.

Ключові слова: програмування, технологія, тренувальний процес, біг на середні дистанції.

Voitiuk Vasyl. Features of programming the training process of athletes specialising in middle distance running.