Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Булгаков Владислав Ігорович

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис – здобувач В. І. Булгаков

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент С. І. Шинкарьов

Завідувач кафедри – кандидат педагогічних наук, доцент Т. Л. Полулященко

Полтава – 2024

Анотація. У дослідженні подано теоретичні та методичні засади удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі.

Висвітлено процес спортивного тренування в футболі, який має свої специфічні завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; удосконалення швидкісно-силових здібностей; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; підготовку спортсменів високої кваліфікації для збірних команд міста, області, України тощо.

Розкрито вікову динаміку природного розвитку швидкості, контроль розвитку швидкості та особливості методики її вдосконалення; особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів; фізіологічні особливості розвитку швидкості та сили футболістів.

Розроблено та експериментально перевірено програму удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: футбол, швидкісно-силові здібності, етап базової підготовки.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ…… 8

1.1. Процес спортивного тренування у футболі…… 8

1.2. Етапи багаторічної підготовки футболістів…… 19

1.3. Вікова динаміка природного розвитку швидкості……. 29

1.4. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів……. 39

Висновки до першого розділу…….. 48

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ…… 50

2.1. Методи дослідження……..…… 50

2.2. Організація дослідження…… 52

2.3. Ефективність програми швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки……... 53

Висновки до другого розділу……... 63

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…… 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 69

ДОДАТКИ……..……..... 78

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа Олімпійського резерву;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група.

ВСТУП

Актуальність. Сучасний футбол – швидка, силова, а також дуже жорстка гра. Потрібно часто вступати в боротьбу за м’яч як у повітрі, так і на землі, швидко виконувати складні технічні прийоми, обмежені в часі і просторі з протидією суперника і все це повинно бути підкріплено гарною функціональною підготовкою гравця. Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, почуття товариства. Кожен футболіст має можливість виховати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді (Кулик & Колос & Дубовік, 2017; с. 4).

Значна кількість досліджень присвячена проблематиці, що пов’язана із підготовкою спортивного резерву для професійного футболу (С. Андреев, 2004; К. Віхров, 2000; А. Войнаровский, 2011; А. Дулібський, 2001; Н. Озолін, 2004; О. Петров, 2006; Б. Цірик, 2005; Б. Чірва, 2008 та ін.). Очевидний той факт, що без кваліфікованих випускників спортивних шкіл та клубів жоден із видів спорту не має майбутнього (Г. Лисенчук, 2003; В. Платонов, 2004; М. Люкшинов, 2006 та ін.).

Швидкість рухів або переміщень у футболі – це функція швидкості, сили, витривалості, а також уміння спортсмена раціонально скоординувати свої рухи залежно від зовнішніх дій, в яких вирішується рухове завдання. Швидкісні здібності гравця у футбол визначають швидкість пересування на полі, прудкість мислення і прудкість роботи з м’ячем. Швидкість пересування футболіста залежить і від того, наскільки швидко він здатний стартувати, розганятися після старту, набрати абсолютну швидкість, виконати ривково-гальмівні дії, перемкнутися від однієї дії до іншої (Кириченко & Санжара & Верецун, 2018; с. 88).

Провідні науковці, фахівці сфери спорту вказують на необхідність удосконалення системи підготовки спортивного резерву, яка диктується

тенденціями розвитку сучасного спорту й насущною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення підготовки на етапах багаторічного вдосконалення. Підготовка кваліфікованої молоді для спорту вищих досягнень – тривалий, багатоетапний процес, у якому весь зміст підготовки підлягає створенню умов для повної реалізації задатків і здатностей юних спортсменів, серед яких автори (В. Бальсевич, 2009; В. Платонов, 2013 та ін.) виділяють дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки й вихід на рівень вищих досягнень.

Аналіз наукової, навчально-методичної літератури свідчить про недостатньо розроблену науково-методичну проблему удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, розкриття ними лише загальних положень проблеми.

Це обумовило вибір теми дослідження: **«Удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки».**

Мета дослідження – вивчити особливості удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес підготовки спортсменів у футболі.

Предмет дослідження – програма удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження були сформульовані відповідно до мети:

– за даними спеціальної науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми згідно теми дослідження;

– узагальнити здобуті теоретичні та практичні дані;

– перевірити ефективність програми удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дослідження було використано такі методи:

– теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;

– узагальнення досвіду практичної роботи, аналіз щоденників та планів підготовки спортсменів;

– аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у тренувальному процесі футболістів;

– спостереження та аналіз відео матеріалів;

– педагогічний експеримент;

– метод математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розкриття проблеми дослідження може служити додатковим інформаційним матеріалом для здобувачів освіти, спортсменів, тренерів, зацікавлених у вивченні цього питання.

Структура роботи. Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаної літератури і додатків. Робота викладена на 78 сторінках, має таблиці, рисунки та додатки. У списку використаної літератури 81 літературне джерело, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Процес спортивного тренування у футболі

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливо без якісної підготовки всіх гравців незалежно від амплуа. Успіхи будь-якої футбольної команди визначаються в основному трьома факторами: технікою гравців, тактикою і загальним станом кожного гравця (функціональним, фізичним, морально-вольовим, психологічним) (Ніколаєнко, 2014). Сучасний розвиток футболу залежить не тільки від вдосконалення тактичної побудови гри, виходячи з об’єктивних можливостей гравців та сили суперника, але і від вміння таким чином побудувати тренувальний процес, щоб за короткий відрізок часу футболісти досягали максимального рівня своїх фізичних можливостей (Пшибильский, 2004; Пшибильский, & Мищенко, 2005).

Інтенсифікація змагальної діяльності часто приводить до того, що збільшення обсягу переміщень і техніко-тактичних дій не супроводжується підвищенням їхньої ефективності. Пов’язано це з недостатньою стійкістю рухових навичок, і особливо тих, що виконуються у швидкісно-силовому режимі. Це положення цілком відноситься і до тренувальної діяльності футболіста, у якому рухова активність гравців також значно зросла. Підвищення стійкості рухових навичок футболістів може бути досягнута в спрямованій спеціалізованій тренувальній роботі (Овчаренко & Яковенко & Матяш, 2022, с. 112-113).

Проблема оптимізації тренувального процесу спортсменів у футболі досліджувалася провідними вітчизняними (Балан Б., Без’язичний Б., Віхров К., Дулібський А., Костюкевич В., Ніколаєнко В., Овчаренко С.,

Сичов Б., Яковенко А., Матяш В., Шаленко В., Шаповал Є., Шинкарук О. та ін.) та іноземними (Bompa T., Buzzichelli C., Albert J., Glickman,M., Swartz T., Koning R. Та ін.) спеціалістами.

Футбол гра командна і контактна – на тренуваннях використовуються різні форми та фрагменти гри в безпосередній боротьбі з суперником, де удосконалюється техніка гри, що, водночас, допомагає реалізувати тактичні рішення ігрових ситуацій. Необхідно зазначити, що існує достатньо чітка система знань щодо багаторічної підготовки спортсменів у динамічних видах спорту. Проблема пошуку ефективних програм та методик тренування спортсменів набуває, у сучасних умовах спорту, особливу значущість. Її успішне вирішення на науковій основі повинно сприяти підвищенню ефективності багаторічного спортивного тренування як невід'ємної частини цього процесу (Василюк & Ярмощук, 2020, с. 12).

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу й змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування й змагань.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 5).

Основні завдання спортивної підготовки студентської молоді:

– всебічний гармонійний розвиток;

– формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футболі;

– засвоєння техніки і тактики футболу;

– забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне

навантаження у футболі;

– виховання належних моральних і вольових якостей;

– забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;

– набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 5).

Засобами спортивної підготовки у футболі є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності футболістів. Умовно вони поділяються на чотири групи: загально-підготовчі; спеціально-підготовчі; допоміжні; змагальні.

Методи – це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Умовно їх поділяють на три групи: словесні; наочні; практичні. Кожен з методів використовується відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у футболі (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 6).

Успішне розв’язання навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

– загально-педагогічні (дидактичні) – науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією;

– специфічні – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу;

– методичні – випередження (випереджувальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей), розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, що

дозволяють водночас розв’язувати декілька завдань: поєднання технічної та фізичної підготовки), надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні), моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі) (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 6).

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

– планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;

– використання комплексного підходу;

– досягнення поставленої мети з мінімальною втратою ресурсів;

– планування не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 7).

У роботі з футболістами використовують:

– перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років);

– річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів);

– оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки); – поточне (на підставі робочого плану-графіка складається план тижневого тренувального циклу);

– тижневий план (є набором кількох тренувальних занять);

– логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відображати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять) (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 7).

Планування заняття: для кожного тренувального заняття складається модель.

Модель тренувального заняття може виглядати таким чином (рис. 1.1).

Рис. 1.1. Модель тренувального заняття з футболу

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, тактична підготовка, розвиток фізичних якостей).

2. Метод тренування.

3. Тривалість заняття.

4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.

5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями.

6. Порядок виконання вправ (серіями, зміна інтервалів тощо).

7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість).

8. Кількість повторень (відрізків, серій).

9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо) (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 7).

Тренувальне заняття є самостійною ланкою цілорічного тренувального процесу. Тренувальні заняття за своїм змістом об’єднують тематичну, методичну і фізіологічну взаємозалежність. При визначенні задач тренувального заняття необхідно пам’ятати, що вирішальною є задача педагогічна. При цьому перевага надається принципам збереження єдності виховання і навчання.

Зміст і методи, рекомендовані в тренувальному занятті, повинні підлягати дидактичним принципам спортивної педагогіки (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 7).

У роботі з футболістами провідне місце повинні посідати виховні задачі та задачі підвищення спортивно-технічної майстерності. Виховний вплив повинен здійснюватись постійно, щоденно.

Серед інших задач тренувального заняття повинно бути підвищення функціональних можливостей організму гравців, розвиток загальних та спеціальних рухових якостей, тренування і вдосконалення ігрових здібностей самої гри, як передумови для підвищення спортивної майстерності. Наведені задачі повинні бути чітко конкретизованими для кожного тренувального заняття, тоді буде можливо оцінити їх вплив на гравця, тобто вони повинні відповідати здібностям, можливостям, передумовам і стану тренованості гравців. Вплив тренування буде малоефективним, якщо його задачі будуть не конкретними і не відповідатимуть рівню підготовленості гравців. В таких випадках у деяких гравців тренування може викликати небажання, відсутність стимулу, що негативно вплине не тільки на стан здоров’я, але навіть і на розумовий розвиток футболістів (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 8).

Спортивне тренування залежить від різних як постійних, так і варіативних факторів. Тому механічне застосування одної визначеної моделі в різних умовах буде ознакою догматизму, практицизму, спрощенням обов’язків тренера. Щоб тренери могли працювати ініціативно і творчо, доцільно розглянути структуру тренувального заняття.

Схема стосується загальних методичних законів побудови тренування (підготовка, розминка, кульмінація, заключна частина). Структура, тобто побудова тренувального заняття, – це деталізований розподіл заняття відповідного типу на частини, в яких обумовлена конкретна діяльність у кожній з них. Побудова тренувального заняття здійснюється за визначеною схемою. У тренувальному занятті повинні бути відображені і відповідні оздоровчі, фізіологічні, психологічні і виховні задачі. З оздоровчої і фізіологічної точки зору це вимоги, які висуваються до впрацьованості організму, величини навантаження та відпочинку. З психологічної точки зору тренування повинно збуджувати зацікавленість, позитивні емоції, концентрацію уваги, впливати на сферу відчуття та мобілізувати волю. З виховної точки зору – це визначення виховних задач, їх реалізація і педагогічна оцінка тренування (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 8).

Цілі і задачі будь-якого типу тренування повинні сприяти підвищенню виконавчої майстерності гравця. В практичній роботі тренери користуються такими типами тренувань (рис. 1.2).

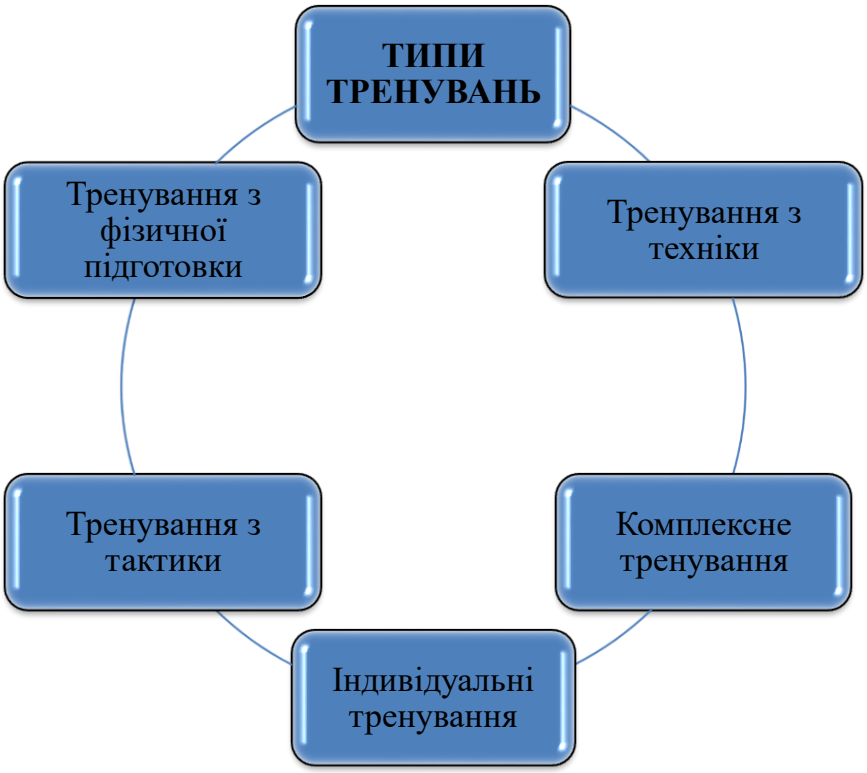

Рис. 1.2. Типи тренувань у футболі

Тренування з фізичної підготовки – сприяє розвитку загальних рухових здібностей, розвитку загальних і спеціальних рухових якостей.

Тренування з техніки – сприяє підвищенню технічної майстерності гравців на основі оволодіння руховими структурами ігрової діяльності.

Тренування з тактики – сприяє підвищенню тактичної майстерності гравців, взаємодії груп гравців і всієї команди.

Комплексне тренування – складається із двох і більше типів тренування.

Індивідуальні тренування – спрямовані на розвиток окремих рухових якостей, що відстають, вдосконалення прийомів техніки, індивідуальної тактики, а також на відновлення функціонального стану організму гравців, які пропускали тренування тривалий час після одержаної травми або після хвороби тощо (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 9).

Окремі типи тренувань можуть мати свою специфічну спрямованість, що випливає із конкретних задач тренувального заняття.

Тренування з фізичної підготовки може бути спрямоване на розвиток однієї або декількох якостей, які лімітують загальну рухову здібність або на розвиток тільки одної або декількох специфічних здібностей. Однак її спрямованість може розчленовуватися ще й на окремі елементи розвитку одної рухової якості, наприклад розвиток статичної, динамічної, вибухової сили, сили верхніх, нижніх кінцівок. Часто тренувальне заняття спрямоване тільки на збереження досягнутого рівня фізичної підготовки (в змагальному періоді) (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 9).

Тренування з техніки може бути спрямованим на оволодіння ігровою діяльністю в умовах, ізольованих від гри, але може і носити характер вдосконалення прийомів техніки в умовах максимально наближених до ігрових.

Іноді спрямованість занять може бути націлена тільки на повторення. Спрямованість занять може бути різною. Це можуть бути вправи для вдосконалення індивідуальної тактики гравця, іншим разом – тренування з

вдосконалення комбінацій або систем гри, іноді як те, так і інше. Часто тренування з тактики може бути спрямоване на гру з найближчим суперником тощо. Найбільш широку шкалу варіантів спрямованості тренувального заняття має комплексний тип. Саме він для тренера є найважчим і найскладнішим, оскільки потребує ґрунтовної підготовки (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 10).

Виділяють втягуючи, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягуючих мезоциклів є послідовне підведення спортсмена до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, які спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки. У певному обсязі можуть також використовуватися спеціально-підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості (Овчаренко & Матяш & Яковенко, 2017, с. 8).

В базових мезоциклах проводиться основна робота на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великим за обсягом і інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

В контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до ігрових (Овчаренко & Матяш & Яковенко, 2017, с. 8).

Передзмагальні мезоцикли призначені для подолання дрібних недоліків, які виявилися по ходу підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах набуває

психологічна і тактична підготовки.

Кількість і структура змагальних мезоциклів в тренуванні спортсменів у футболі визначаються особливостями спортивного календаря (Овчаренко & Матяш & Яковенко, 2017, с. 8).

У роботі з футболістами провідне місце повинні посідати виховні задачі та задачі підвищення спортивно-технічної майстерності. Виховний вплив повинен здійснюватись постійно, щоденно. Серед інших задач тренувального заняття повинно бути підвищення функціональних можливостей організму гравців, розвиток загальних та спеціальних рухових якостей, тренування і вдосконалення ігрових здібностей самої гри, як передумови для підвищення спортивної майстерності. Наведені задачі повинні бути чітко конкретизованими для кожного тренувального заняття, тоді можливо оцінити їх вплив на гравця, тобто вони повинні відповідати здібностям, можливостям, передумовам і стану тренованості гравців. Вплив тренування буде малоефективним, якщо його задачі будуть не конкретними і не відповідатимуть рівню підготовленості гравців. В таких випадках у деяких гравців тренування може викликати небажання, відсутність стимулу, що негативно вплине не тільки на стан здоров’я, але і на розумовий розвиток футболістів (Дубовік & Колос & Кулик, 2013, с. 6-7).

Спортивне тренування залежить від різних як постійних, так і варіативних факторів. Тому механічне застосування одної визначеної моделі в різних умовах буде ознакою догматизму, практицизму, спрощенням обов'язків тренера. Щоб тренери могли працювати ініціативно і творчо доцільно розглянути структуру тренувального заняття.

Схема стосується загальних методичних законів побудови тренування (підготовка, розминка, кульмінація, заключна частина). Структура, тобто побудова тренувального заняття, – це розподіл заняття на частини, в яких обумовлена конкретна діяльність у кожній з них. Побудова тренувального заняття здійснюється за визначеною схемою (Дубовік & Колос & Кулик, 2013, с. 7).

У тренувальному занятті повинні бути відображені і відповідні оздоровчі, фізіологічні, психологічні і виховні задачі. З оздоровчої і фізіологічної точки зору це вимоги, які висуваються до впрацьованості організму, величин навантаження та відпочинку. З психологічної точки зору тренування повинно збуджувати зацікавленість, позитивні емоції, концентрацію уваги, впливати на сферу відчуття та мобілізувати волю. З виховної точки зору – це визначення виховних задач, їх реалізація і педагогічна оцінка тренування (Дубовік & Колос & Кулик, 2013, с. 7).

Короткий розгляд окремих типів тренування і можливості їх специфічної спрямованості, з точки зору змісту і задач окремих тренувань, по суті можуть бути різними, а вибір форм, методів і засобів надзвичайно широким. Це дає можливість кожне тренувальне заняття зробити живим, завжди різним, привабливим, емоційно достатньо насиченим, а головне неповторним (Кулик & Колос & Дубовік, 2017, с. 10).

1.2. Етапи багаторічної підготовки футболістів

Науковці В. Василюк та О. Ярмощук (2020) зазначають, що багаторічний процес підготовки базується на об'єктивних закономірностях і принципах становлення спортивної майстерності в системі багаторічного вдосконалення, який має специфічні особливості в конкретних видах спорту. Тривалість і структура багаторічної підготовки, як зазначає В. М. Платонов, залежить від таких факторів: індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічної зрілості; віку, з якого особа почала займатися спортом; структури змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів; змісту тренувального процесу. Щоб не втратити в підготовці, з першого етапу тренувань слід розвивати психофізичні якості, впроваджувати в процес навчання дітей і тренування юнаків вправи з техніки, які необхідно виконувати у максимально швидкому русі, та удосконалювати їх безпосередньо в грі. У різні періоди потрібно вибирати прийоми техніки, які сприяли б оволодінню тактикою гри (Василюк & Ярмощук, 2020, с. 11).

Дяченко А. (2015) вважає, що одним із напрямків удосконалення системи підготовки спортсменів високого класу є орієнтація на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не лише вдосконалення всіх її компонентів, значимих на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а й створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки. Одночасно слід враховувати, що у структурі змагальної діяльності на рівні вищої спортивної майстерності значущими часто виявляються компоненти, що на ранніх етапах багаторічної підготовки часто випадають із поля зору тренера та спортсмена. Допущені помилки важко компенсувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Ці положення мають важливе значення для футболу, де принципи теорії спорту вимагають реалізації у

процесі вдосконалення спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів. (Дяченко, 2015, с. 130).

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень (Хіменес, 2015, с. 3).

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи (рис. 1.3):

- Початкової підготовки;
- Попередньої базової підготовки;
- Спеціалізованої базової підготовки;
- Підготовки до вищих досягнень.

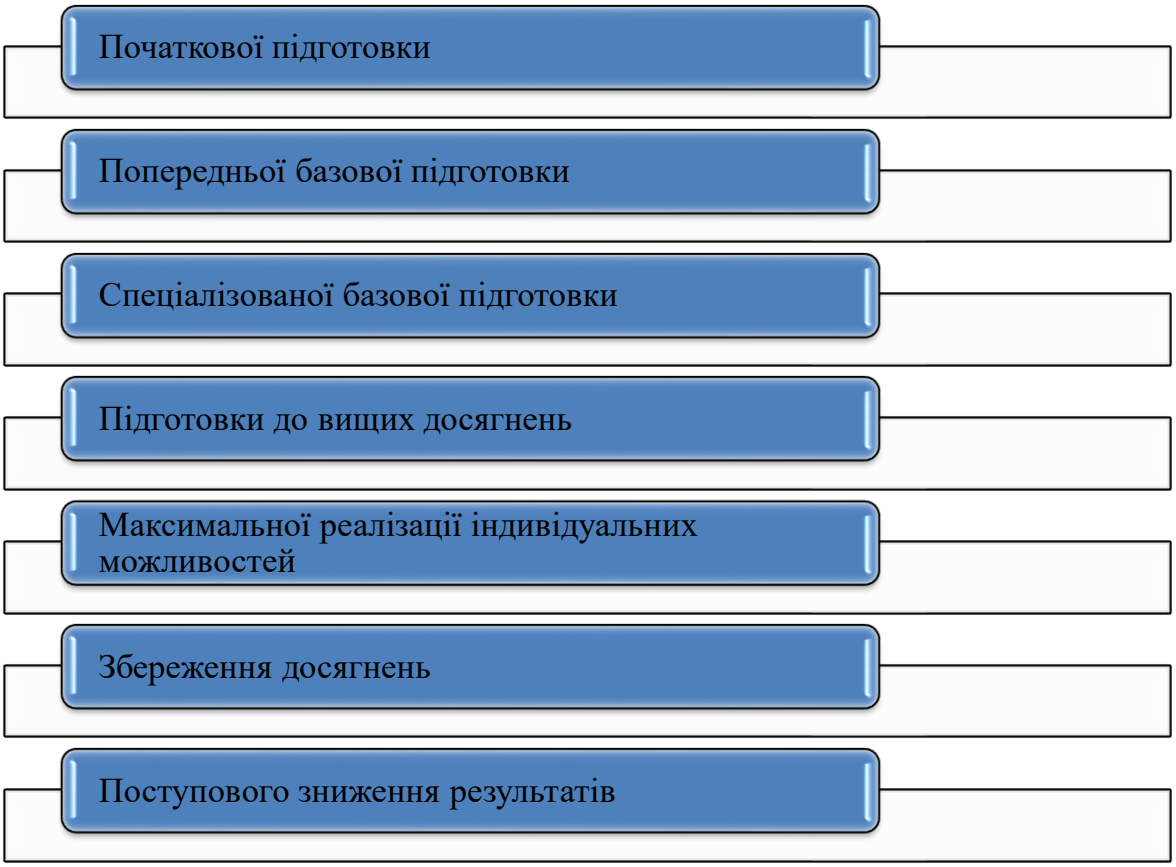

Рис. 1.3. Етапи багаторічної підготовки футболістів

Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсмена на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини визначається досягненням «перших великих успіхів» (Хіменес, 2015, с. 3).

Таким чином, в цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з іншого – у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного удосконалення і зростання результатів.

Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків. Зменшення тривалості підготовки на цій стадії, зазвичай не більш ніж на 1-2 роки, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсмена, його яскравою обдарованістю до занять конкретним видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і методикою тренування (Хіменес, 2015, с. 3).

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар’єри. Спортсмени, які приступили до цієї стадії багаторічної підготовки, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять до складу різних збірних команд.

Основним критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження впродовж тривалого часу рівня спортивної майстерності і змагальної результативності. Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні – від 2-3 до 15-20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку (Хіменес, 2015, с. 4).

В другій стадії багаторічної підготовки слід виділяти три етапи (рис. 1.3):

- Максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- Збереження досягнень;
- Поступового зниження результатів.

Розподіл етапів другої стадії багаторічної підготовки в значній мірі умовний, кожен з них плавно переходить у наступний і чіткої межі між ними не існує, оскільки вся система багаторічного удосконалення спортсмена є єдиним процесом становлення вищої спортивної майстерності і його реалізації в системі змагань (Хіменес, 2015, с. 4-5).

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей; різностороння фізична підготовка; усунення недоліків в рівні фізичного розвитку; навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ; прищеплення інтересу до занять спортом (Хіменес, 2015, с. 5).

Засобами є різноманітні вправи з різних видів спорту і рухливих ігор, що виконуються без значних фізичних і психічних навантажень. Технічна підготовка орієнтована на освоєння комплексу різноманітних рухових дій. Не слід прагнути стабілізувати зовнішню форму рухів, домагатися стійкого рухового навику. Необхідно концентрувати більше уваги на динаміку і ритм виконуваних вправ; це обумовлено досить швидким приростом фізичної підготовленості, що вимагає постійного коректування технічних параметрів виконуваних вправ. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; СФП – 5%. Основні методи: ігровий і метод повторної вправи, при освоєнні техніки – цілісний метод. Тренувальні заняття проводяться двічі-трічі на тиждень по 40-60 хв. (Карпа, 2018, с. 5).

Основними завданнями *етапу попередньої базової підготовки* є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення

здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення (Хіменес, 2015, с. 8).

Засобами є різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту та інших видів спорту. Юні футболісти освоюють великий обсяг спеціально-підготовчих вправ. Однак, спеціальні вправи складають відносно невеликий обсяг у різноманітних фізичних вправах. Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості, координації і гнучкості. Технічна підготовка переважно будується на різноманітному матеріалі обраного виду спорту. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15%. Методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий та ін. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується розчленований метод навчання. Тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 годин (Карпа, 2018, с. 6).

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту (Хіменес, 2015, с. 11).

Засобами є різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту і суміжних спортивних дисциплін, що дозволяють удосконалювати специфічні

рухові якості. Суттєво зростає обсяг спеціально-підготовчих вправ у загальному обсязі використовуваних засобів. Технічна підготовка будується на матеріалі обраної спортивної дисципліни. Особлива увага приділяється можливості стабільності виконання змагальних дій в різних умовах при різному функціональному стані. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 20-25%, ДП – 35-40%, СП – 40-45%. Методи. Широко використовується весь арсенал різноманітних методів. Плануючи функціональну підготовку застосовуються високі тренувальні навантаження. Їх потрібно диференціювати, враховуючи спеціалізацію та індивідуальні особливості спортсменів. Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження – 600-900 годин (Карпа, 2018, с. 6).

На *етапі підготовки до вищих досягнень* передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об’ємі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини об’єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більш, різко зростають практика змагання і об'єм спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки (Хіменес, 2015, с. 13).

На етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Об’єми тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5-10%) підвищені або

понижені.

Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичною, техніко-тактичною, психологічною) і забезпечити їх прояв в тренувальній і змагальній діяльності. Особлива увага повинна бути на обернене знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливе в єдиноборстві і спортивних іграх, проте може виявитися вирішальним і у всіх інших видах спорту, зумовлюючи характер тактичної і психологічної боротьби в змаганнях. У спортивних іграх дуже важливо вивчити і уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і згладжуючи недоліки (Хіменес, 2015, с. 14).

Засобами є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптивних процесів. Сумарні величини об’єму та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Різко зростає змагальна практика і обсяг психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Засоби загальної підготовки переважно використовуються як відновлювальні. На думку В. М. Платонова, принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (природній розвиток організму) збігається з поступовим виходом (багаторічне тренування) на більш інтенсивні і складні в координаційному плані тренувальні навантаження. При цьому спортсменові вдається домогтися максимально можливих результатів, в іншому випадку вони виявляються значно нижчі. Співвідношення тренувальних засобів: СП – 60%, ДП – 25%, ЗФП – 15%. Кількість занять на тиждень може досягати 15-20. Загальний річний обсяг становить 900-1400 годин (Карпа, 2018, с. 7).

Підготовка *на етапі збереження вищої спортивної майстерності*

характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це наступним.

По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень.

По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і утрудняє утримання їх на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників (Хіменес, 2015, с. 15).

Спортсмени, що знаходяться на цьому етапі, вже добре адаптовані до найрізноманітніших засобів та методів тренувальних дій, тому вони вже бажаних змін в організмі не викликають. Необхідно підбирати засоби і методи досить спеціалізовані, але раніше не застосовувані, ширше використовувати різні тренажерні пристрої, нетрадиційні комплекси вправ, а також засоби, стимулюючі підвищення працездатності (медико-біологічні, кліматичні тощо). Розв’язанню проблеми можуть також сприяти неспецифічні методи організації впливу тренувальних навантажень. Наприклад, при деякому загальному зниженню обсягу навантажень, для тих хто тренується, відбувається концентрація навантаження на окремих етапах, з реалізацією ударних мікроциклів і мезоциклів з виключно високими за інтенсивністю навантаженнями. Підготовку на цьому етапі характеризує суто індивідуальний підхід при попередньому або навіть дещо меншому обсязі тренувальної роботи. Співвідношення тренувальних засобів: СП – 65-70%, ДП – 20%, ЗФП – 10-15%. Загальний обсяг річного навантаження – 1100-1400

годин (Карпа, 2018, с. 7-8).

Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Підготовка на цьому етапі ще більша, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об’єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинне загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості (Хіменес, 2015, с. 16).

Карпа І. Я. (2018) підкреслює, що багаторічна підготовка забезпечується певною послідовністю тренувального процесу, яка дозволяє підтримувати постійне зростання рівня підготовленості спортсменів. Слід чітко виділити методичні положення, за якими здійснюють оптимальну побудову багаторічного процесу підготовки, що забезпечує створення умов для реалізації об’єктивних можливостей юних спортсменів, зокрема:

1. Єдина педагогічна система, що забезпечує раціональну наступність завдань, засобів, методів, організаційних форм тренування всіх вікових груп. Основним критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий річний обсяг роботи, год. спеціальна підготовка, допоміжна підготовка, загальна підготовка, спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах для даного виду спорту.

2. Цільова спрямованість стосовно вищої спортивної майстерності в процесі підготовки всіх вікових груп. При цьому на початкових етапах установка на вищі досягнення носить характер віддаленої перспективи.

3. Оптимальне співвідношення (співмірність) різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічного тренування.

4. Облік різного ефекту утилізації фізичних якостей залежно від вікових особливостей (йдеться про знання сенситивних або чутливих періодів розвитку тих чи інших рухових якостей в онтогенезі).

5. Неухильне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється у бік обсягу

засобів спеціальної підготовки.

6. Суворе дотримання поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень відповідно до біологічного віку і індивідуальних можливостей спортсменів (Карпа, 2018, с. 8-9).

1.3. Вікова динаміка природного розвитку швидкості

Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника й партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій (Синиця, 2010, с. 137).

Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю (Пугач, 2013, с. 3).

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв’язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією.

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (футбол, теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину — швидкість бігу по дистанції. Коротко охарактеризуємо кожен з названих компонентів швидкості (Пугач, 2013, с. 3).

Руховою реакцією прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухова реакція включає:

- сприйняття подразника певними рецепторами;

- передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передачу сигналу-відповіді до необхідних м’язів;
- збудження м’язових волокон і відповідь на подразник певним рухом чи руховою дією.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час) (Пугач, 2013, с. 3).

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Типовими їх проявами є: швидкість реагування (латентний період сприймання зовнішніх проявів), оцінки ситуації, прийняття єдино правильного рішення, швидкість пересування, взаємодії між гравцями (Синиця, 2010, с. 137).

Більшість авторів (Андрєєв С. М., Іващенко В. П., Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Линець М. М. та ін.) вирізняють такі основні методи розвитку швидкісних здібностей:

• повторний – багаторазове повторне реагування на сигнал;

• сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити не рухові здібності, а відчуття мікро-інтервалів часу. Гравець пробігає певний відрізок шляху, а тренер повідомляє його про час. Або гравець долає дистанцію, а тренер запитує його про тривалість вправи. Виконуючи завдання, можна варіювати час, тобто давати на виконання завдання спершу один, а потім інший час;

• повторення рухів з максимальними зусиллями – є основою як для розвитку простих навичок, так і для складної рухової діяльності. Характерною ознакою є тривалі інтервали відпочинку, необхідні для повного відновлення організму перед наступною спробою (Синиця, 2010, с. 138).

Основними факторами, що зумовлюють прояв швидкості, є:

• рухливість нервових процесів. Збудливість рухових центрів лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових

процесів – частоту рухів. При цьому нагадуємо, що надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи необхідно виконувати з варіативною частотою рухів. Найсприятливіші передумови для вдосконалення рухливості нервових процесів складаються у дитячому віці (до 12-13 років);

• потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму. Найоперативнішим і найпотужнішим енергетичним ресурсом швидкої роботи є процес ресинтезу АТФ за рахунок КрФ. Але ємність цього джерела енергії невисока. Уже на 6-8 с інтенсивної роботи швидкість її утворення знижується, а на 30-тій с – падає майже вдвічі. Високоінтенсивна швидкісна робота викликає кисневу недостатність (до 95 % кисневого запиту) і призводить до значного накопичення молочної кислоти у м’язах та крові, тому для досягнення високих результатів у вправах швидкісного характеру важливе значення має здатність організму до погашення кисневого боргу та потужність буферних систем. Вправи з граничною та білягграничною інтенсивністю, що тривають від 2-3 до 6-7 с, розвивають рухливість та потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем, а менш інтенсивна робота (від 8-10 до 20-30 с) розширює ємність цього джерела енергії та можливості буферних систем організму;

• рівень розвитку швидкої та вибухової сили. У процесі виконання швидких рухових дій приходиться долати значний опір, тому швидкість у цілісній руховій діяльності залежить від рівня швидкої та вибухової сили. Наприклад, швидкість бігу залежить від частоти і довжини кроків, а останні, в свою чергу, від сили і швидкості відштовхування та амплітуди рухів ніг. Високий рівень вибухової сили сприяє покращенню здатності до швидкого початку рухів;

• рівень розвитку гнучкості. Еластичність опорно-рухового апарату є необхідною умовою виконання вправ з великою амплітудою і меншої витрати енергії. Тому вправи на розтягування та розслаблення м'язів повинні бути складовою частиною тренування, спрямованого на вдосконалення

швидкості;

• інтенсивність вольових зусиль. З метою підвищення емоційного тла тренувань та мобілізації вольових зусиль доцільно широко використовувати ігровий та змагальний методи (Пугач, 2013, с. 5-6).

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

• їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;

• вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовуватись не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;

• їх тривалість не має перевищувати 30 с;

• вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;

• вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей (Пугач, 2013, с. 7).

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій застосовують саме ті вправи та подібні до них за координацією. При цьому виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи. Позитивно в цьому плані впливають і вправи на розвиток вибухової сили (Пугач, 2013, с. 7).

Для розвитку швидкості циклічних вправ використовують наступні засоби:

• рухливі і спортивні ігри на майданчиках, менших, ніж стандартні, естафети;

• біг, плавання, інші циклічні рухові дії з гандикапом;

• імітації рухів руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи) та у повній координації з максимальною і варіативною частотою;

• виконання циклічних рухових дій з прискоренням, з ходу 2-4 с з максимальною швидкістю;

• виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою, та з варіативною швидкістю в межах 70-100 % від індивідуального максимуму в конкретній вправі;

• виконання циклічних вправ по рельєфній хвилеподібній поверхні;

• вправи з миттєвою зміною темпу, довжини кроку та напрямку пересування (за командою і самостійно);

• швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухової дії;

• швидкісні вправи з додатковим предметами, застосуванням звуколідерів;

• швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу, через набивні м’ячі (гімнастичну лаву), через скакалку, стрибки на одній нозі, вистрибування із напівприсіду тощо;

• вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів (Пугач, 2013, с. 8).

Соломонко В. В. (2005) звертає увагу на те, що сенситивним етапом розвитку швидкості є період від 6-13 років, при цьому організм спортсмена повинен бути не втомленим. Вправи рекомендується виконувати після енергійної розминки, на початку основної частини тренування, переважно перед виконанням статичних зусиль і перед засобами на витривалість (Соломонко, 2005).

Чорнобай І. М. (2007), дослідивши аналіз науково-методичної літератури, визначає, що швидкісні якості можна значно розвинути тільки в юності, в 12-14 років, а пізніше вони розвиваються набагато складніше

(табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Вікові періоди, сприятливі для розвитку швидкісних якостей (за Чорнобай І. М., 2007)

Віковий період	Розвиток швидкісних якостей, швидкісної сили	Автори праць
7-12 рр.	рухові реакції	Шиян Б.М., 2001, Линець М.М., 1997
7-12 рр.	частота рухів	Шиян Б.М.,2001, Линець М.М., 1997, Віхров К.Л., 1990
9-12 рр.	збільшуються темпи розвитку швидкісних якостей	Віхров К.Л., 1990
8-9 і 13-16 рр.	зменшення темпів розвитку швидкості	Віхров К.Л., 1990
12-14 рр.	швидкісні якості в цілому	Андрєєв С.Н., 1988
7-12 рр.	вдосконалення міжм'язової координації у швидкісних рухах	Линець М.М., 1997
11-16 рр.	швидкість цілісних рухів (поодиноких рухів, пересувань у циклічних локомоціях)	Шиян Б.М., 2001 Линець М.М., 1997
до 15-16 рр. 17-18 рр.	швидкісні якості в цілому зростають, але дуже повільно	Линець М.М., 1997
6-7 рр. хлопчики 9 р. дівчата	швидкісна сила	Сембрат С.В., 2005
12-13 рр.	швидкісна сила	Артюшенко А.О., 2005
12-16 рр.	швидкісна сила	Линець М.М., 1997
11-13 рр.	швидкість бігу на 30 м	Артюшенко А.О., 2005

Бистрота у всіх її проявах прогресує протягом життя значно менше і раніше підлягає віковим інволюційним змінам, ніж інші рухові якості, навіть

за умови її спеціального розвитку. Прогресивний природній розвиток бистроти спостерігається до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців. У подальшому швидкість цілісних рухів у дівчат навіть погіршується, а у хлопців дуже повільно зростає до 17-18 років і потім стабілізується (Червоношапка & Чичкан & Гнип, & Котов, 2016, с. 13).

Таким чином з закінченням пубертатного періоду практично припиняється і подальший біологічний розвиток бистроти. Це звичайно не означає, що після 15-16 років неможливо добитися суттєвого покращення бистроти за рахунок спеціалізованого тренування. Але індивідуальні досягнення будуть значно вищими, коли розпочати розвиток бистроти в період активного її біологічного розвитку.

Віковий період від 7-8 до 11-12 років найбільш сприятливий для аналітичного розвитку бистроти рухових реакцій та частоти рухів. У 14 подальшому темпи біологічного розвитку бистроти реагувань та частоти рухів уповільнюються. В 13-14-річному віці показники цих видів бистроти наближаються до величин, що характерні для дорослих людей. Віковий період від 7-8 до 11-12 років відзначається також найвищими в онтогенезі темпами розвитку координаційних якостей. Тому саме у цьому віці необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні міжм’язової координації у швидкісних рухах (Червоношапка & Чичкан & Гнип, & Котов, 2016, с. 14).

У віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухів (максимальна швидкість поодинокого руху та швидкість пересувань у циклічних локомоціях). Виходячи з біологічних закономірностей розвитку бистроти в підлітковому віці необхідно зосередити увагу на комплексному її розвиткові у цілісних рухових діях. Слід зауважити також, що у цьому віці значно зростає взаємозв'язок бистроти у цілісних рухових діях з рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Тому саме у цьому віковому періоді доцільно комплексно розвивати власне швидкісні та швидкісно-силові якості (Червоношапка & Чичкан & Гнип, & Котов, 2016, с. 14).

Розвиток бистроти здійснюють з застосуванням наступних засобів (Червоношапка & Чичкан & Гнип, & Котов, 2016, с. 16-17):

1. Рухливі ігри.

2. Спортивні ігри (футбол, гандбол тощо) за спрощеними правилами та на менших, ніж стандартні, майданчиках.

3. Естафети.

4. Біг, плавання тощо з гандикапом (шанси на перемогу урівнюються на старті розстановкою учасників забігу на певній відстані один від одного у відповідності з рівнем розвитку бистроти).

5. Імітація рухів бігу, плавання тощо руками або ногами з максимальною або варіативною частотою і у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи).

6. Біг, плавання тощо з максимальною або варіативною частотою рухів.

7. Біг, плавання тощо з прискоренням.

8. Біг, плавання тощо «з ходу» – подолання короткого відрізка (за тривалістю 2-4 с) з максимальною швидкістю після попереднього розгону.

9. Виконання циклічних вправ зі старту (стартовий розгін) без команди або по команді стартера.

10. Біг, плавання тощо з варіативною швидкістю в межах 70-100% від індивідуального максимуму у конкретній вправі.

11. Швидкісний біг, їзда на велосипеді тощо по рельєфній хвилеподібній поверхні.

12. Вправи з миттєвою зміною темпу, довжини кроку та напрямку пересування.

13. Швидкісні вправи в полегшених, відносно звичайних, умовах (плавання або веслування за течією, біг за вітром або з гори, плавання на буксирі тощо). Полегшення умов повинно бути таким, щоб не призводило до порушень структури рухів основної вправи.

14. Швидкісні вправи в ускладнених, відносно звичайних, умовах (біг в гору, веслування з гідрогальмом тощо). Ускладнення повинні бути такими,

щоб не призводили до порушень структури рухів основної вправи.

15. Швидкісні вправи з застосуванням додаткових предметів. Вони сприяють кращому розслабленню м’язів, що беруть участь у виконанні конкретної вправи, та вдосконаленню координації роботи м’язів, що не несуть основного навантаження. Наприклад, коли при виконанні швидкісного бігу взяти в руки м’які картонні трубочки, то стане значно легше контролювати напруження м’язів рук і швидше позбутися надмірної координаційної та швидкісної напруженості м’язів рук та плечового поясу. Це, у свою чергу, сприяє покращенню координації напруження та розслаблення м’язів ніг.

16. Виконання швидкісних циклічних вправ з застосуванням звуколідерів темпу рухів.

17. Швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скачки на одній нозі; стрибки через набивні м’ячі, що встановлені на різній відстані; стрибки (вліво-вправо) через гімнастичну лавку з просуванням вперед; вистрибування із напівприсіду; стрибки через скакалку тощо.

18. Вправи в розтягуванні м’язів, зв’язок та сухожиль з метою збільшення амплітуди рухів (Червоношапка & Чичкан & Гнип, & Котов, 2016, с. 17).

Слід наголосити, що для розвитку бистроти необхідно:

1. Застосовувати різноманітні засоби;

2. Враховуючи специфічність прояву бистроти слід добирати адекватні вправи щодо конкретного виду бистроти та структури і умов виконання руху, в якому розвивається бистрота;

3. Розвивати бистроту у комплексному поєднанні з розвитком інших фізичних якостей (Червоношапка & Чичкан & Гнип, & Котов, 2016, с. 17).

Швидкість потрібно розвивати постійно, включаючи вправи для розвитку реакції, швидкості одиночного руху, темпу рухів. Систематичні, цілеспрямовані тренування позитивно впливають на розвиток швидкісно-силових якостей. Під час тривалої перерви у тренуваннях поступово

погіршується швидкість виконання вправ. Більш високі показники фізичної, технічної та ігрової підготовки були зареєстровані у експериментальній групі футболістів, яка протягом року виконувала більшу кількість роботи швидкісної і швидкісно-силової спрямованості, на фоні зниження навантажень загальної витривалості та техніко-тактичної підготовки при такому ж обсязі навантажень спеціальної витривалості, як і в інших групах (Чорнобай, 2007, с. 18).

1.4. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів

Фізична підготовка має важливе значення на кожному з етапів багаторічного вдосконалення спортсменів, оскільки ефективне виконання техніко-тактичних дій упродовж змагань вимагає належного рівня розвитку фізичних якостей. Разом з тим, залежно від віку, стажу занять спортсменів, рівня їх підготовленості змінюються засоби фізичної підготовки, її частка в загальному обсязі річного навантаження, співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки тощо (Bompa & Buzzichelli, 2018). Таким чином, ефективне управління фізичною підготовкою спортсменів вимагає раціонального планування та контролю. З огляду на це, визначення рівня фізичної підготовленості футболістів не втрачає своєї актуальності та потребує постійного доповнення й оновлення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту (Щастливий & Пильтяй, 2023, с. 123).

Однією з найважливіших задач тренувального заняття з футболістами є розвиток функціональних можливостей організму і основних рухових якостей. Відомо, що характер і ступінь функціональних змін, що відбуваються в організмі, залежить від багатьох умов, серед яких найбільш важливими є величина навантажень, правильний вибір вправ з точки зору їх фізіологічних впливів, їх обсяг, напруженість, інтенсивність і чергування окремих вправ, інтервали відпочинку між ними, кількість повторень і загальна емоційна насиченість тренування, яка і є мобілізуючим фактором. Не менш важливою є й активність самих гравців (Дубовік & Колос & Кулик, 2013, с. 12).

Українські і закордоні фахівці вважають, що при досить високому рівні техніко-тактичної майстерності футболістів основну роль у досягненні на змаганнях грає рівень розвитку рухливих якостей і серед них – швидкісно-силові. Зараз існує дві позиції щодо використання засобів швидкісно-силовій підготовці юних футболістів. Одні фахівці вважають, що швидкісно-силова

підготовка юних футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, інші вважають, що частина роботи повинна проводитися без м'яча (Нестеренко, 2020, с. 116).

Актуальність проблеми підготовки юних футболістів полягає в тому, що сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю впливу фізичних навантажень на функціональні системи і аритмічним чергуванням роботи різних груп м'язів. Серед фізичних вправ та рухових дій основними є дії з м'ячем на місці і у русі (біг, ходьба). Від того, наскільки футболіст добре володіє своїм руховим апаратом і на якому рівні у нього розвинені рухові здібності, залежать швидкість, точність і своєчасність виконання кожного конкретного завдання. Швидкість реагування футболіста виступає при цьому фактором, що визначає результативність змагальної діяльності. Разом з тим жодна інша якість не може зрівнятися зі швидкісними якостями за багатогранністю проявів. Це особливо повинно враховуватися під час тренування на первинному етапі юних спортсменів. Встановлення та облік закономірностей структуризації і динаміки прояву швидкісних якостей юних футболістів – проблема в теорії і практиці сучасного футболу (Дейнеко & Шип & Коротя, 2017, с. 44).

Швидкість найбільш тісно пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і спритність, а найменш – з витривалістю. У комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ігрової ситуації, швидкість тактичного мислення. У комплексі якостей, необхідних футболістам, важливе місце займають швидкісно-силові можливості.

Важливо підкреслити – якщо на етапі попередньої спортивної підготовки не використовуються засоби і методи розвитку швидкісно-силових якостей, то швидкість і швидкісно-силові якості студентів. У футболі швидкісно-силові рухи використовуються досить часто. В основному це стрибки, єдиноборства, гра на випередження. До швидкісних і

швидкісно-силових рухів відносяться також прискорення і ривки на короткі відстані, після яких відбувається удар по воротах або будь-яка інша технічна дія (Дейнеко & Шип & Коротя, 2017, с. 45).

Сучасний рівень розвитку футболу характеризується неухильним зростанням індивідуальної та командної техніко-тактичної майстерності. Це проявляється в швидкості виконання технічних прийомів швидкісні реагування на дії супротивника, швидкості прийняття рішень, в різних фазах ведення гри. Значне місце займає швидкість пересувань як одного гравця, так і команди в цілому, швидкість дій з м’ячем. Однак виконання цих операцій неможливо без наявності у гравців найвищих фізичних кондицій і більшою мірою спеціальної швидкісно-силової підготовки. Саме ця якість в значній мірі визначається рівнем функціональної підготовленості футболістів (Дейнеко & Шип & Коротя, 2017, с. 45).

Важливо планувати роботу щодо підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості футболістів у тому віці, в якому закладається фундамент їхнього спортивної майстерності, зокрема, слід звернути увагу на те, що 13-14 років – вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення. У цей період відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем, в єдиному комплексі розвиваються нервова система та руховий апарат.

До 13-14 років м’язи підлітків за своїми функціональними властивостям вже мало чим відрізняються від м’язів дорослої людини. Відбувається паралельний розвиток м’язів верхніх та нижніх кінцівок. При цьому емоційні стимули в навчанні йдуть на другий план, поступаючись місцем свідомому вольовому зусиллю. У навчанні на перший план виходить обдумане засвоєння матеріалу. Ці дані необхідно враховувати під час розробки програми підготовки футболістів та розвитку фізичних якостей. Необхідно враховувати особливості індивідуального розвитку юних футболістів з метою підвищення ефективності тренувального процесу та

вдосконалення спортивної майстерності.

Процес спеціальної швидкісно-силової підготовки юних футболістів розглядається як спеціалізована функція цілісного процесу тренування, в основу якого покладено досягнення запланованого результату. Рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів в різні періоди підготовки схильний до складних структурних перебудовах. Внаслідок цього при оцінці рівня швидкісно-силової підготовленості юних футболістів на кожному конкретному етапі необхідно орієнтуватися на свій, специфічний для даного періоду тренування, тренувальний комплекс. Під таким комплексом розуміється мінімізований набір найбільш ефективних засобів тренування і їх співвідношення, необхідних для вирішення поставленого завдання, з високим ступенем ймовірністю досягнення успіху (Нестеренко, 2020, с. 116).

Складним і дуже важливим в процесі становлення спортсмена є розподіл навчального матеріалу і спрямованості навантаження по роках і етапам підготовки. За час занять в ДЮСШ та СДЮШОР юні спортсмени повинні засвоїти основний матеріал по техніці і тактиці гри, придбати теоретичні знання і практичні навички, підвищити рівень фізичної підготовленості, виконати контрольні нормативи, підійти до початку виступу на змаганнях в хорошій спортивній формі. Цього можна досягти тільки за допомогою раціонального планування всіх видів підготовки (Нестеренко, 2020, с. 116).

Для дитячих колективів нормативним документом перспективної підготовки гравців є програми для ДЮСШ та СДЮШОР. Вся система підготовки в спортивній школі будується з урахуванням віку та фізичного розвитку. Навчальний матеріал, передбачений програмами для ДЮСШ та СДЮШОР, розподіляється по навчальним групам в певній послідовності з поступовим зростанням труднощі, відповідно до віку, їх загальної та спеціальної підготовленістю.

Спрямованість тренувальних вправ обумовлена ступенем впливу на

розвиток того чи іншого фізичного якості. У футболі ці якості проявляються комплексно. Однак щоб ефективно впливати на розвиток будь-якої конкретної якості, доцільно враховувати також компоненти тренувального навантаження: обсяг і інтенсивність виконуваної вправи, тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ і характер відпочинку в межах цих інтервалів, число повторень вправи, кількість серій, координаційну складність вправи, кількість гравців, що виконують вправу (Нестеренко, 2020, с. 116).

Методика швидкісно-силової підготовки юних футболістів розроблена на теоретико-методологічній основі, що включає: принципи спортивного тренування; теорію і методику спортивної підготовки в футболі; положення теорії та методики розвитку фізичних якостей юних спортсменів, дані про засоби і методи розвитку швидкісно-силових якостей для юних футболістів (Нестеренко, 2020, с. 117).

Удосконалення швидкісно-силових можливостей юних футболістів може розвиватися в декількох напрямках. Однак зміст тренувальних занять має ґрунтуватися на великому арсеналі спеціальних вправ з м’ячем і без нього. Щоденне застосування вправ з м’ячем на швидкість з одночасним вдосконаленням швидкісних можливостей юних футболістів забезпечує стабільне зростання спортивної майстерності.

При побудові тренувальних занять необхідно враховувати анатомічні та функціональні особливості юнацького організму. Тільки поступово переходячи від простого до складного, збільшуючи обсяг і інтенсивність тренувального навантаження, можна досягти високого рівня підготовки. Великий обсяг швидкісно-силової, бігової роботи, також вдосконалення техніки поводження з м’ячем повинні проходити червоною ниткою в плануванні цілорічних тренувальних занять. При цьому одним з основних засобів в швидкісно-силовій підготовці юних футболістів будуть бігові вправи з м’ячем і без нього (Нестеренко, 2020, с. 117).

Нестеренко Н. А. (2020) в своєму дослідженні для планування швидкісно-силової підготовки використовував методику планувалася за принципом перерозподілу часу та змісту спеціальної фізичної підготовки щомісяця зі збереженням основної кількості годин на рік відповідно до навчальної програми СДЮСШОР. Планування швидкісно-силової підготовки здійснювалося з використанням блокової системи: кожен з блоків включав комплекси вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей для гравців (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Структура методики швидкісно-силової підготовки футболістів13-14 років (за Нестеренко Н. А., 2020)

	Періоди річного циклу, етап	**Типи мезоциклів**	**Блоки вправ**
Макроцикл	Підготовчий період – загально-підготовчий, спеціально-підготовчий етап	Втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний	*Блок 1.* Вправи на розвиток стрибучості – 55% з м’ячем, 45% без м’яча. *Блок 2.* Вправи на розвиток сили – 10% з м’ячем, 90% без м’яча. *Блок 3.* Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей – 60% з м’ячем, 40% без м’яча. *Блок 4.* Вправи на розвиток швидкості – 50% з м’ячем, 50% без м’яча. *Блок 5.* Вправи на розвиток швидкісної витривалості – 10% з м’ячем, 90% без м’яча.
	Змагальний період	Змагальний	*Блок 1.* Вправи на розвиток стрибучості – 85% з м’ячем, 15% без м’яча. *Блок 2.* Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей – 80% з м’ячем, 20% без м’яча.

Тренувальний рік юного футболіста ділиться на 3 періоди: підготовчий, який включає два етапи – це загально-підготовчий та

спеціально-підготовчий; змагальний та перехідний. Побудова швидкісно-силової підготовки в мезоциклах дозволяє чітко спланувати навчально-тренувальний процес, враховуючи головне завдання періоду або етапу підготовки, а так само забезпечити оптимальну динаміку навантажень, раціональне поєднання різних методів і засобів підготовки. З огляду на особливості підготовки юних спортсменів, кожен з чотирьох мезоциклів відрізняється спрямованістю в залежності від специфіки та ступеня складності їх розвитку швидкісно-силових якостей (Нестеренко, 2020, с. 117).

У фізичній підготовці гравців у футбол перевага визначається рівнем швидкісно-силової підготовки, підвищення якої вимагає виконання обсягу спеціальної силової і швидкісної роботи. У футболі вирішальне значення має навіть не стільки величина обсягів навантаження, скільки їх вміле використання (Харченко & Матлаш, 2016).

У своїй роботі Харченко С. М. та Матлаш В. А. (2016) детально розкривають зміст педагогічного експерименту, який був спрямований на вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок у міні футболі. Автори пропонували виконувати гравцям три рази на тиждень у продовж трьох місяців підготовчого періоду вправи швидкісно-силового характеру в межах інтервального методу, який передбачав виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. Після закінчення змагального періоду швидкісно-силові вправи пропонувалось виконувати методом колового тренування. Автори також відмічають, що у рамках кожного окремого тренувального заняття неодмінною умовою якісного виконання швидкісно-силових дій була ґрунтовна розминка, засобами якої служили допоміжні, спеціально-підготовчі вправи, що виконувались з поступовим збільшенням темпу і швидкості рухів. Ці вправи були спрямовані не лише на розвиток швидкісно-силових якостей, але й на підвищення ступеня їх реалізації у змагальній діяльності (Харченко & Матлаш, 2016).

Швидкість виконання технічного прийому футболістом – це його здатність терміново реагувати на техніко-тактичні дії суперників і партнерів

у певній ігровій ситуації, та виконувати спеціальні рухові дії (технічні прийоми) за найменший відтинок часу. Іншими словами, швидкість виконання технічного прийому – це відношення виконання технічного прийому до одиниці часу, або кількість виконаних технічних прийомів за одиницю часу (Чорнобай, 2007, с. 13).

За класифікацією техніки гри у футбол розрізняють прийоми загальної техніки (різновиди бігу, стрибків, зупинок, поворотів) та спеціальної техніки (ведення м’яча, зупинки, або приймання м’яча, удари, обмані рухи). Технічні прийоми можуть складатися з циклічних і ациклічних рухових дій. Виконання окремого технічного прийому займає частки секунди (зупинки, повороти, вистрибування, удари, зупинки м’яча, обманні рухи). Біг, ведення м’яча, виконання серії обманних рухів на великій швидкості футболістом у сучасному футболі може тривати від часток секунди до кількох секунд, а інколи перевищує десятки секунд. Швидкість виконання технічного прийому у футболі залежить від володіння технікою його виконання; швидкості реакції вибору, швидкості виконання простих поодиноких рухів; частоти, темпу; амплітуди рухів (Чорнобай, 2007, с. 13).

Швидкість виконання тактичної дії — виконання тактичної дії за одиницю часу, або кількість виконаних тактичних дій у нападі або захисті (індивідуальних, групових, командних) за певний проміжок часу. Наприклад, швидкість атаки визначається часом від моменту заволодіння м’ячем гравцями команди до моменту завершення атаки (Чорнобай, 2007, с. 14).

Навантаження з розвитку швидкості мають зростати поступово, адекватно до стану підготовленості юного футболіста. У більшій частині змагального періоду спортсмени юнацьких команд виступають на фоні зниженої спортивної працездатності, що негативно відбивається на показниках швидкості. Акцентоване вдосконалення аеробних можливостей футболістів в системі багаторічної підготовки від 3-го розряду до майстра спорту, не дозволяє їм помітно покращити рівень швидкості, швидкісно-силових якостей і швидкісної техніки виконання ігрових прийомів у

змагальному періоді, знижує ефективність змагальної діяльності (Чорнобай, 2007, с. 19).

Вправи на швидкість мають виконуватися у стані оптимальної працездатності з максимальною чи майже максимальною швидкістю. Вправи на швидкість виконують на початку чи всередині основної частини заняття, після якісної розминки, щоб не травмуватися, не надірвати м’язів, в’язів. Вправи на швидкість мають виконуватися перед виконанням вправ на розвиток статичної сили, витривалості, якщо такі передбачені у комплексному занятті. Кількість повторів вправ у серії – 4-6 разів. Інтервал відпочинку між вправами для розвитку швидкості – від 20 секунд до 1 хвилини, а між серіями вправ - 2-6 хвилин, до відновлення ЧСС до 100 уд./хв. Під час відпочинку слід приділяти увагу розслабленню м’язів, дихальним вправам. При появі ознак втоми виконання вправ для розвитку швидкості слід припинити. Продовження виконання вправ на швидкість на фоні втоми сприятиме розвитку швидкісної витривалості (Чорнобай, 2007, с. 20-21).

Окрім швидкості рухових дій у грі футболістів виокремлюють також швидкість мислення; швидкість виконання тактичних дій: швидкість оцінки ситуації; швидкість прийняття правильного рішення; швидкість взаємодії між гравцями (Чорнобай, 2007, с. 7).

Висновки до розділу 1

Швидкість рухів або переміщень у футболі – це функція швидкості, сили, витривалості, а також уміння спортсмена раціонально скоординувати свої рухи залежно від зовнішніх дій, в яких вирішується рухове завдання. Швидкісні здібності гравця у футбол визначають швидкість пересування на полі, прудкість мислення і прудкість роботи з м’ячем. Швидкість пересування футболіста залежить і від того, наскільки швидко він здатний стартувати, розганятися після старту, набрати абсолютну швидкість, виконати ривково-гальмівні дії, перемкнутися від однієї дії до іншої.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу й змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування й змагань.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

У тренувальному занятті повинні бути відображені і відповідні оздоровчі, фізіологічні, психологічні і виховні задачі. З оздоровчої і фізіологічної точки зору це вимоги, які висуваються до впрацьованості організму, величин навантаження та відпочинку. З психологічної точки зору тренування повинно збуджувати зацікавленість, позитивні емоції, концентрацію уваги, впливати на сферу відчуття та мобілізувати волю.

Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника й партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій.

Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; частоту (темп) необтяжених рухів; швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

Для розвитку бистроти необхідно застосовувати різноманітні засоби; враховуючи специфічність прояву бистроти слід добирати адекватні вправи щодо конкретного виду бистроти та структури і умов виконання руху, в якому розвивається бистрота; розвивати бистроту у комплексному поєднанні з розвитком інших фізичних якостей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дослідження було використано такі методи:

– теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;

– узагальнення досвіду практичної роботи, аналіз щоденників та планів підготовки спортсменів;

– аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у тренувальному процесі футболістів;

– спостереження та аналіз відео матеріалів;

– педагогічний експеримент;

– метод математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури було виконано за висновками провідних вітчизняних і зарубіжних дослідників, що висвітлюють головні проблеми та підходи до побудови тренувального процесу з футболу, застосування системи комплексного контролю, ефективності впливу на спортсменів різноманітних за обсягом і спрямованістю тренувальних навантажень.

У ході дослідження були проаналізовані програми з футболу для ДЮСШ.

Педагогічні спостереження. На всіх етапах досліджень нами проводилися педагогічні спостереження за спортивною діяльністю спортсменів під час занять з футболу.

Педагогічні спостереження є одними з ефективних і дієвих методів отримання фактичного матеріалу. Аналіз відеозаписів проводився з метою дослідження якості підготовки спортсменів-футболістів. Було проаналізовано відеозаписи матчів чемпіонату України з футболу.

Педагогічне тестування показників швидкісно-силових здібностей спортсменів здійснювались у формі тестів, котрі застосовуються і в інших видах спорту.

Педагогічний експеримент проводився у природних умовах і був спрямований на перевірку ефективності розроблених програм побудови тренувального процесу.

Отримані показники оброблено за допомогою комп’ютерної програми Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились у Приватному закладі ДЮСШ з футболу «ФУТБОЛЬНА АКАДЕМІЯ КРИВБАС» (місто Кривий Ріг) у період з жовтня 2022 р. по жовтень 2023 р. зі спортсменами, які спеціалізуються з футболу.

В експерименті взяли участь 22 спортсмени-футболісти, віком 16-17 років.

Крім того, було організовано збір даних впродовж тренерської практики з лютого 2023 р. по березень 2023 р.

Дослідження проводилися у три етапи:

1 етап – з жовтня 2022 по грудень 2022 проводився аналіз джерел з побудови тренувального процесу. Загалом було проаналізовано 81 літературне та інтернет-джерело.

2 етап – з лютого 2023 р. по березень 2023 р. під час проходження тренувальної виробничої практики був проведений аналіз програмно-нормативних документів для ДЮСШ та звітної документації, анкетування та опитування тренерів і спортсменів, здійснювалося педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю спортсменів. На основі проаналізованих програм, розроблено тренувальну програму удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3 етап – з квітня 2023 р. по вересень 2023 р. був проведений педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розроблених програм; закінчено оформлення кваліфікаційної роботи.

2.3. Ефективність програми швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Завданням експериментальної частини роботи було визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей футболістів. В ході дослідження ми провели аналіз фізичної підготовленості, а саме рівень розвитку швидкісно-силових якостей футболістів, які тренуються в Приватному закладі ДЮСШ з футболу «ФУТБОЛЬНА АКАДЕМІЯ КРИВБАС» (місто Кривий Ріг).

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна по 11 спортсменів у кожній групі за принципом рівності кваліфікації та функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування швидкісно-силових здібностей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Спортсмени контрольної групи (КГ) під час тренування робили опір на підвищені швидкісно-силових здібностей за рахунок використання засобів традиційної базової техніки, вправ ЗФП та вправ на гнучкість.

Спортсмени експериментальної групи (ЕГ) виконували збільшений обсяг тренувальних навантажень, який включав спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, роботу з обтяженнями. Після ретельного аналізу діючих програм та методик, була розроблена програма колового тренування з упором на розвиток швидкісно-силових здібностей юних футболістів.

Для організації стимулюючого розвитку швидкісно-силових якостей доцільно використовувати швидкісно-силові вправи в основній частині тренувань серіями методом колового тренування, нетривало і з визначеним інтервалом відпочинку між вправами і серіями.

Найбільш ефективним засобом розвитку «вибухової» сили ніг є багаточисленні стрибки, підскоки, зіскоки:

- стрибки і підскоки на одній нозі, двох, з ноги на ногу;
- стрибки з підстрибуванням угору 30-100 см на одній нозі, на двох ногах;
- стрибки на піску, спеціальному трав'яному газоні;
- стрибки з обтяженням (на ногах, пояс тощо);
- стрибок-зіскок і підскок (без проміжного стрибка).

Вправи для виховання швидкісної сили:

- естафета з підкидуванням і ловлею м'ячів;
- вправи з гантелями у русі і на місці;
- вправи з обтяженням у руках (15-20 кг);
- біг угору (схил 100-200), біг з гори (схил 30-50);
- спринтерські вправи у парах зі стартами, обманними рухами, зміною напряму і положення, обертами;
- спортивні ігри з контролем м'яча і протидією суперника (футбол);
- ігра на льоду.

Колове тренування (розвиток «вибухової» сили).

Програма 1.

На відрізку 10-20 м. Повторення 1-2 рази, серій 1-3, відпочинок між серіями 3-5 хв.

1. Стрибки на одній нозі (ліва, права).
2. Стрибки на одній нозі убік.
3. Стрибки на двох ногах уперед.
4. Стрибки з ноги на ногу з високим підніманням стегна.
5. Стрибки з ноги на ногу з боку вбік (ковзановий хід).
6. Стрибки з ноги на ногу з боку вбік з глибоким присідом.
7. Ходьба у глибокому присіді зі зміною напряму (корпус прямий).
8. Стрибки «жаба».

Програма 2.

Перша серія (повтор 2 рази):

- стрибки боком через лави на одній нозі (без проміжного стрибка), зворотно біг по спортивним матам з перекидами;
- стрибок через лаву, ноги разом (без проміжних стрибків), назад – біг з перекидами; при повторенні – спринт. Відпочинок 3 хв.

Друга серія (повтор 2 рази):

- стрибки через лаву уперед, назад – спринт;
- стрибки через лаву з ноги на ногу, назад – біг по спортивних матах з перекидами. При повторі – спринт. Відпочинок 3 хв.

Третя серія (повтор 2 рази; обтяження – набивний м’яч):

- стрибки боком через лаву, ноги разом (з проміжним підскоком); зворотньо – біг по спортивних матах з перекидами. При повторі – спринт; те ж саме без обтяження.

Колове тренування (інтенсивний метод з інтервалами) для розвитку швидкісної сили. Кількість кіл – 3, тривалість вправи – 15-30 с., відпочинок між вправами – 30 с., відпочинок між серіями – 5 хв., кількість станцій – 11. Темп виконання – максимальний.

1. Нахил уперед або піднімання ніг з положення лежачи.
2. Акробатичні вправи на спортивному маті.
3. Обманні вправи на місці (стрибки у бік, випади, присідання та ін.).
4. Навперемінні присідання на одній нозі.
5. Обманні рухи (фінти без м’яча).
6. Біг на місці з високим підніманням стегна.
7. Біг по колу з обманними рухами.
8. Застрибування на поверхню висотою 50 см.
9. Вис на зігнутих руках на перекладині.
10. Ходьба сидячи навпочіпки.
11. Нахили вперед з положення лежачи.

Наприкінці тренування виконувались вправи для розвитку *гнучкості.*

1. Розтяжка «Кішка». Підходить для розігріву хребта, вона також впливає на гнучкість спини, шиї і плечей. Упріться долонями і колінами в підлогу. Повільно прогнути спину, опускаючи живіт до підлоги і піднімаючи голову вгору. Затримайтеся на кілька секунд. Повільно вогнути спину, як кішка. Повторити 10 разів.

2. Розтяжка м’язів спини. Ляжте на живіт. Підніміться на ліктях, притиснувши живіт до підлоги. Потім розрівняйте руки так само, як при віджиманні, але при цьому тримайте стегна на підлозі. Затримайтеся на 30 секунд, повторити 3 рази.

3. Розтяжка «Місток». Спосіб відмінно розтягнути шию, хребет і стегна. Ляжте на спину, зігнувши коліна. Повільно підніміть стегна вгору, тримаючи плечі і ступні щільно притиснуті до підлоги. Затриматися на 30 секунд, повторити 3 рази.

4. Розтяжка з нахилом в бік. Задіює кілька груп м’язів, хребет, пахову область, підколінні сухожилля і прес.

5. Розтяжка «Поза цуценя». Впливає на всю верхню частину тіла, включаючи спину, плечі і руки.

6. Розтяжка підколінних сухожиль сидячи.

7. Розтяжка підколінних сухожиль з додатковим навантаженням.

8. Поперечна розтяжка сидячи.

9. Скручування сидячи та інші.

У процесі педагогічного дослідження внаслідок застосування програми тренування для розвитку швидкісно-силових здібностей було визначено динаміку показників у тестових вправах юних футболістів.

В результаті занять протягом 6 місяців зросли показники швидкісно-силової підготовленості у юнаків в обох групах.

Для порівняльного аналізу змін показників швидкісно-силової підготовленості футболістів використали тестові вправи:

- біг 15 м, с;
- біг 30 м, с;

- біг 30 м з веденням м’яча, с; біг 30 м з веденням м’яча виконується з високого старту. Допускається любий спосіб ведення м’яча. Вправа зараховується при умові виконання не менше трьох торкань м’яча і закінчується, коли спортсмен пересік лінію фінішу.
- стрибок у довжину з місця, см;
- стрибок у висоту з місця, см.

Динаміку результатів у тестових вправах подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Зміна показників швидкісно-силової підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп

Тести	Контрольна група			Експериментальна група		
	До експ.	Після експ.	Приріст, %	До експ.	Після експ.	Приріст, %
Біг 15 м з місця, с	3,0	2,8	6,6	3,0	2,7	10,0
Біг 30 м з місця, с	5,0	4,8	4,0	5,0	4,2	16,0
Біг 30 м з веденням м’яча , с	5,4	5,1	5,5	5,4	4,8	11,1
Стрибок у довжину з місця, см	215,8	219,5	1,7	215,2	228,8	6,3
Стрибок у висоту з місця, см	55,5	62,3	12,2	55,5	65,5	18,0

У тесті «Біг 15 м з місця, с» показники зростали в експериментальній та контрольній групах, проте в експериментальній групі результати покращились більш суттєво, а саме на 0,3 с, а в контрольній групі на 0,2 с. У відсотках цей тест покращився в експериментальній групі на 10,0%, а в контрольній – 6,6% (рис. 2.1).

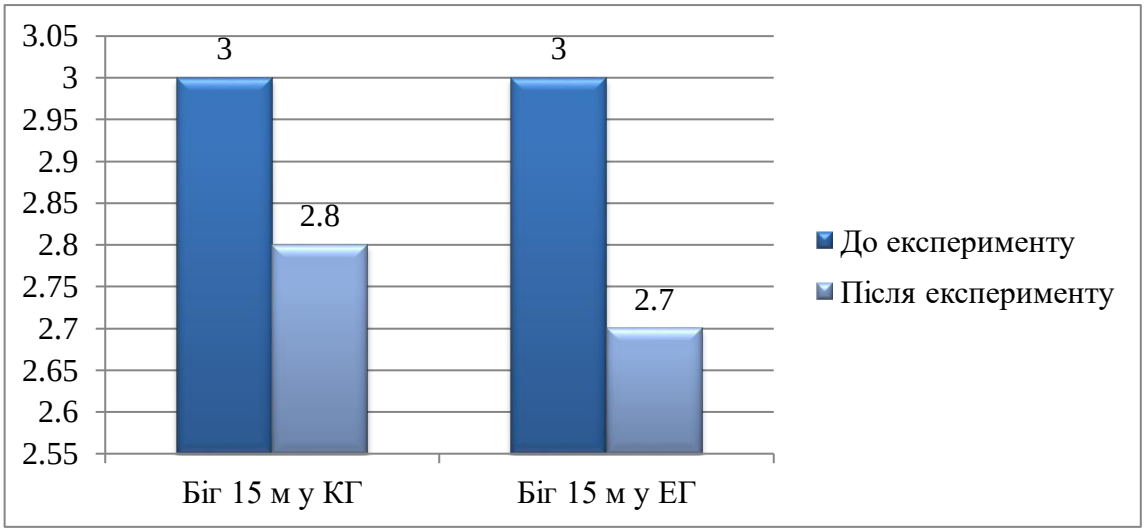

Рис. 2.1. Динаміка змін показників швидкісно-силової підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в тесті «Біг 15 м з місця, с»

У тесті «Біг 30 м з місця, с» показники зростали в експериментальній та контрольній групах, але в експериментальній групі результати покращились значно краще, саме на 0,8 с, що становить 16%, в контрольній на 0,2 с, що становить 4% (рис. 2.2).

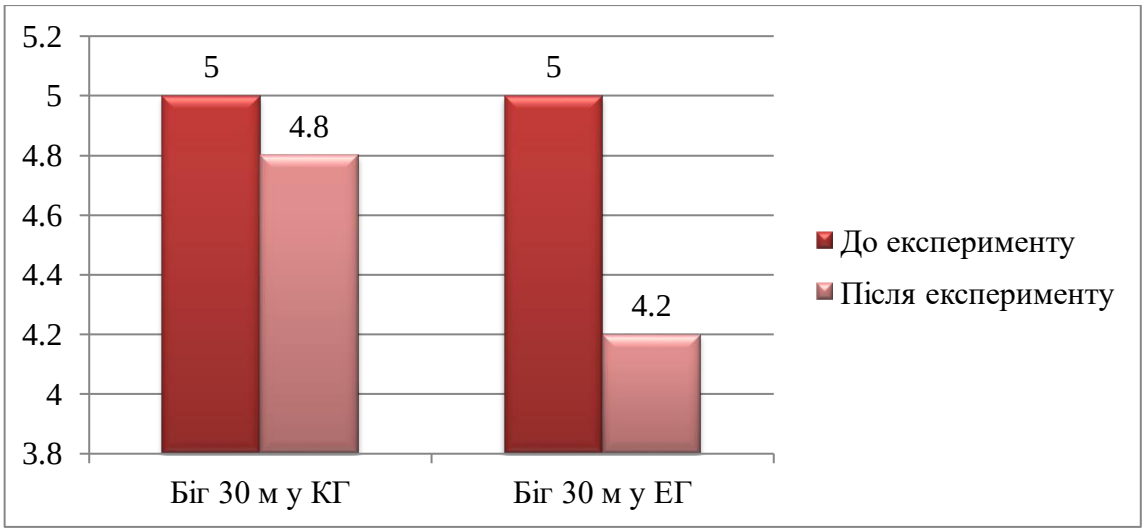

Рис. 2.2. Динаміка змін показників швидкісно-силової підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в тесті «Біг 30 м з місця, с»

У тестовому завданні «Біг 30 м з веденням м’яча, с» ми помітили наступні зміни: у експериментальній збільшення склало – 0,6 с, а в

контрольній – 0,3 с. У експериментальній групі збільшення склало – 11,1%, а в контрольній – 5,5% (рис. 2.3).

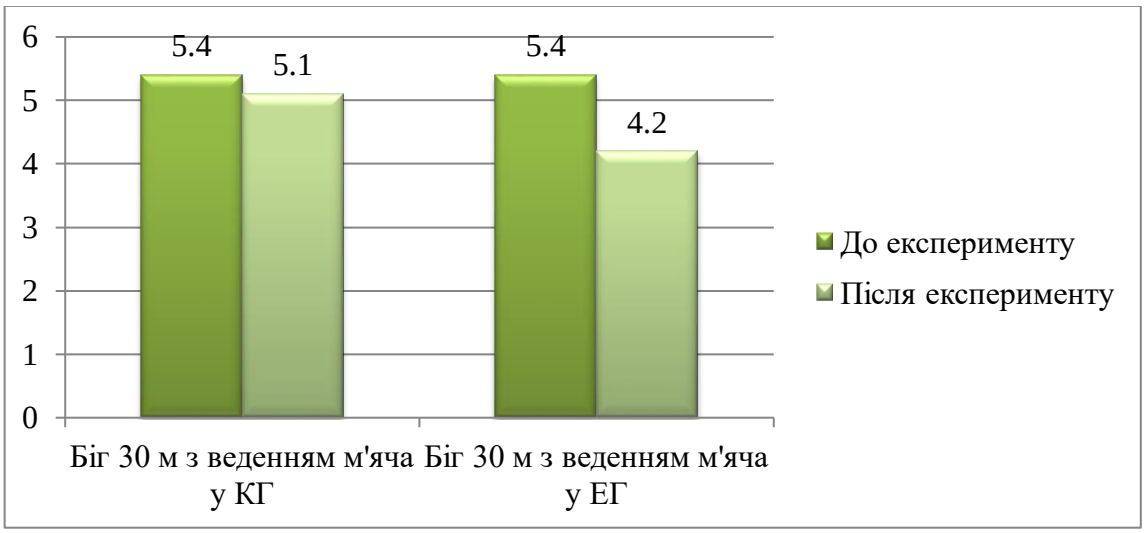

Рис. 2.3. Динаміка змін показників швидкісно-силової підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в тесті «Біг 30 м веденням м'яча, с»

У тесті «Стрибок у довжину з місця, см» показники зростали в експериментальній та контрольній групах, проте в експериментальній групі результати покращились більш суттєво, а саме на 13,6 см, а в контрольній групі на 3,7 см. У відсотках цей тест покращився в експериментальній групі на 6,3%, а в контрольній – 1,7% (рис. 2.4).

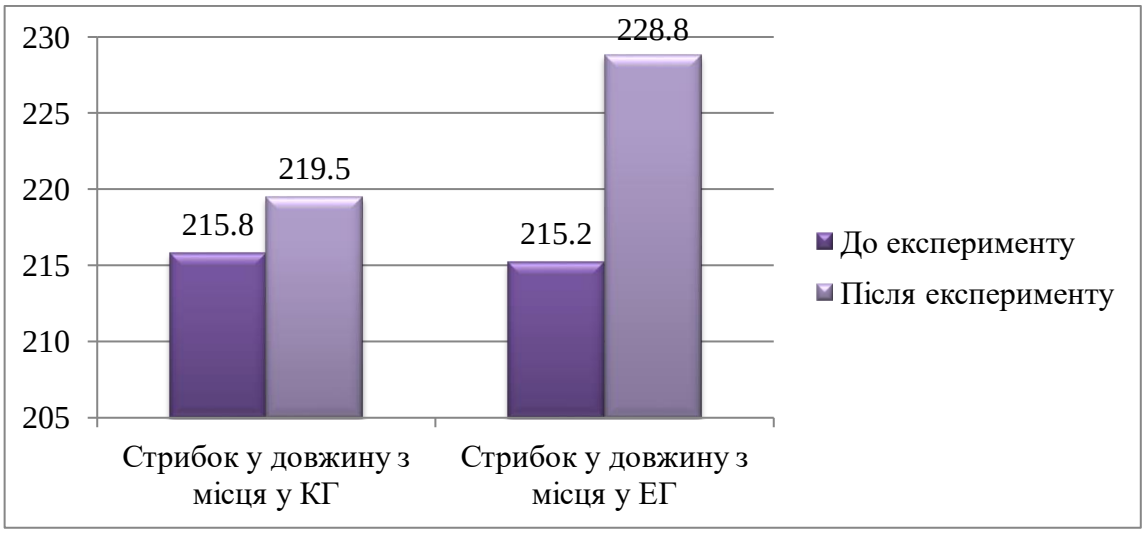

Рис. 2.4. Динаміка змін показників швидкісно-силової підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в тесті «Стрибок у довжину з місця, см»

У тестовому випробуванні «Стрибок у висоту з місця, см» показники зростали в експериментальній та контрольній групах, але в експериментальній групі результати покращились значно краще, саме на 10,0 см, що становить 18%, в контрольній на 6,8 см, що становить 12,2% (рис. 2.5).

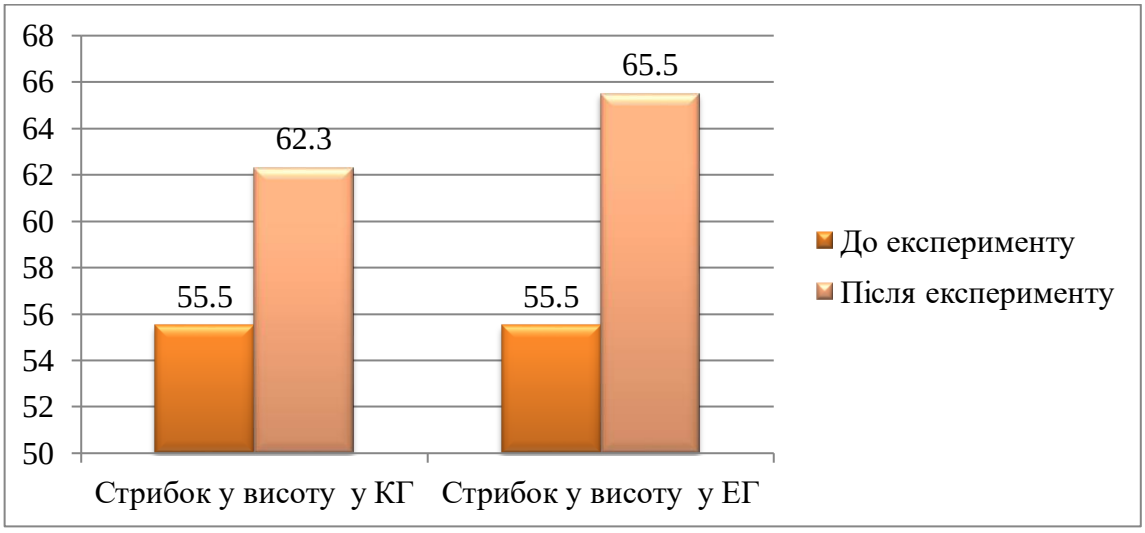

Рис. 2.5. Динаміка змін показників швидкісно-силової підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в тесті «Стрибок у висоту з місця, см»

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменів спостерігається достовірна різниця у показників швидкісно-силової підготовленості між вихідними та заліковими результатами, як для контрольної так дослідної груп, але приріст в експериментальній групі достовірно вищий у порівняні до контрольної групи (табл. 2.1).

Наочний результат бачимо на діаграмі (рис. 2.6).

Результати досліджень свідчать, що впровадження експериментальної програми у процес спеціальної фізичної підготовки футболістів дозволило у найкоротший термін розвинути швидкісно-силові якості юних спортсменів (рис. 2.6).

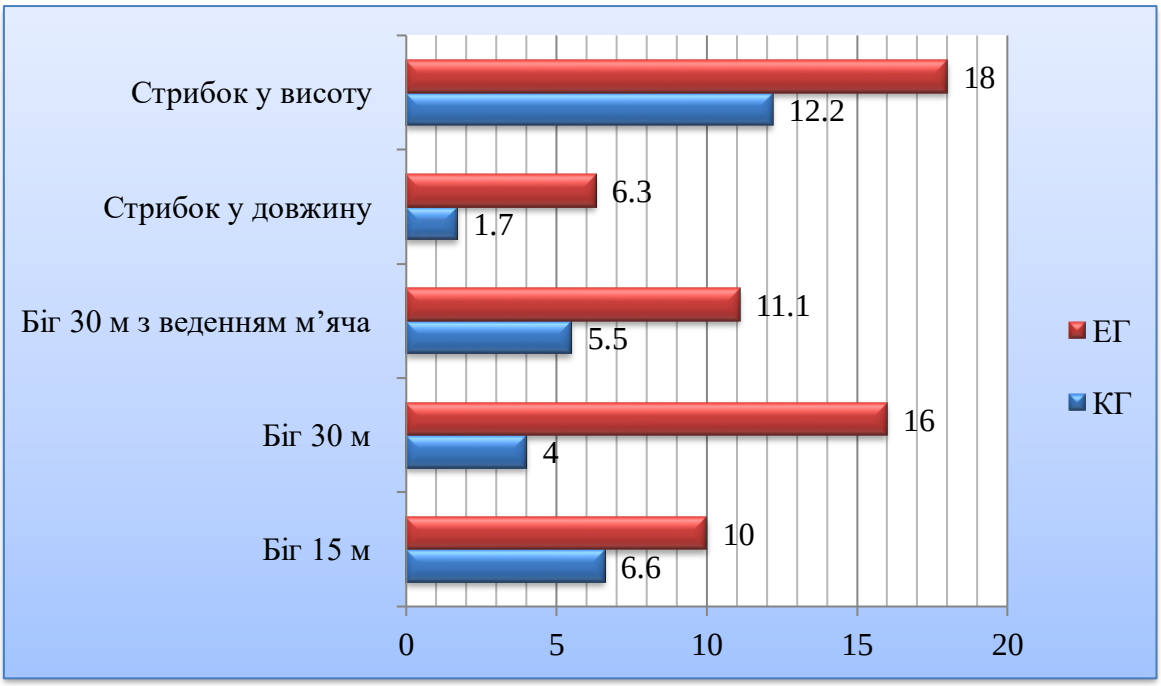

Рис. 2.6. Зміна показників швидкісно-силових якостей у футболістів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту (приріст, %).

На підставі результатів експериментального дослідження можна зробити висновок, що в обох групах показники, що характеризують швидкісно-силові здібності футболістів у віці 16-17 років, позитивно змінились. Найбільші результати спостерігались у експериментальній групі, що впливало на достовірність збільшення результатів.

Позитивна динаміка стану розвитку швидкісно-силових якостей в ході проведеного навчального експерименту відображається на більших змінах у експериментальній групі порівняно з контрольною.

Також мали місце позитивні зміни в контрольній групі, де кінцеві результати окремих показників позитивно відрізнялись від вихідних даних. Однак темпи приросту в експериментальній групі були значно вищими, ніж у контрольній, а кінцеві результати всіх показників були значно вищими, ніж вихідні дані.

Таким чином вважаємо, що наша програма розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів віком 16-17 років в рамках додаткових тренувань допоможе тренерам готувати та покращувати швидкісно-силові

якості футболістів.

Розкриття проблеми дослідження може служити додатковим інформаційним матеріалом для здобувачів освіти, спортсменів, тренерів, зацікавлених у вивченні цього питання.

Висновки до розділу 2

Дослідження проводились у Приватному закладі ДЮСШ з футболу «ФУТБОЛЬНА АКАДЕМІЯ КРИВБАС» (місто Кривий Ріг) у період з жовтня 2022 р. по жовтень 2023 р. зі спортсменами, які спеціалізуються з футболу. В експерименті взяли участь 22 спортсмени-футболісти, віком 16-17 років. Крім того, було організовано збір даних впродовж тренерської практики з лютого 2023 р. по березень 2023 р.

Дослідження проводилися у три етапи.

Завданням експериментальної частини роботи було визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей футболістів. В ході дослідження ми провели аналіз фізичної підготовленості, а саме рівень розвитку швидкісно-силових якостей футболістів, які тренуються в Приватному закладі ДЮСШ з футболу «ФУТБОЛЬНА АКАДЕМІЯ КРИВБАС» (місто Кривий Ріг).

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна по 11 спортсменів у кожній групі за принципом рівності кваліфікації та функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування швидкісно-силових здібностей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Спортсмени контрольної групи (КГ) під час тренування робили опір на підвищені швидкісно-силових здібностей за рахунок використання засобів традиційної базової техніки, вправ ЗФП та вправ на гнучкість.

Спортсмени експериментальної групи (ЕГ) виконували збільшений обсяг тренувальних навантажень, який включав спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, роботу з обтяженнями. Після ретельного аналізу діючих програм та методик, була розроблена програма колового тренування з упором на розвиток швидкісно-силових здібностей юних футболістів.

Для організації стимулюючого розвитку швидкісно-силових якостей доцільно використовувати швидкісно-силові вправи в основній частині тренувань серіями методом колового тренування, нетривало і з визначеним інтервалом відпочинку між вправами і серіями.

На підставі результатів експериментального дослідження можна зробити висновок, що в обох групах показники, що характеризують швидкісно-силові здібності футболістів у віці 16-17 років, позитивно змінились. Найбільші результати спостерігались у експериментальній групі, що впливало на достовірність збільшення результатів.

Позитивна динаміка стану розвитку швидкісно-силових якостей в ході проведеного навчального експерименту відображається на більших змінах у експериментальній групі порівняно з контрольною.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. За даними спеціальної науково-методичної літератури вивчено сучасний стан проблеми згідно теми дослідження.

Швидкість рухів або переміщень у футболі – це функція швидкості, сили, витривалості, а також уміння спортсмена раціонально скоординувати свої рухи залежно від зовнішніх дій, в яких вирішується рухове завдання. Швидкісні здібності гравця у футбол визначають швидкість пересування на полі, прудкість мислення і прудкість роботи з м’ячем. Швидкість пересування футболіста залежить і від того, наскільки швидко він здатний стартувати, розганятися після старту, набрати абсолютну швидкість, виконати ривково-гальмівні дії, перемкнутися від однієї дії до іншої.

Провідні науковці, фахівці сфери спорту вказують на необхідність удосконалення системи підготовки спортивного резерву, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту й насущною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення підготовки на етапах багаторічного вдосконалення. Підготовка кваліфікованої молоді для спорту вищих досягнень – тривалий, багатоетапний процес, у якому весь зміст підготовки підлягає створенню умов для повної реалізації задатків і здатностей юних спортсменів, серед яких автори виділяють дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки й вихід на рівень вищих досягнень.

2. Узагальнено здобуті теоретичні та практичні дані.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу й змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування й змагань.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Багаторічний процес підготовки базується на об’єктивних закономірностях і принципах становлення спортивної майстерності в системі багаторічного вдосконалення, який має специфічні особливості в конкретних видах спорту. Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від таких факторів: індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічної зрілості; віку, з якого особа почала займатися спортом; структури змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів; змісту тренувального процесу. Щоб не втратити в підготовці, з першого етапу тренувань слід розвивати психофізичні якості, впроваджувати в процес навчання дітей і тренування юнаків вправи з техніки, які необхідно виконувати у максимально швидкому русі, та удосконалювати їх безпосередньо в грі. У різні періоди потрібно вибирати прийоми техніки, які сприяли б оволодінню тактикою гри.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту.

3. Розроблено та перевірено ефективність програми удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завданням експериментальної частини роботи було визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей футболістів. В ході дослідження ми провели аналіз фізичної підготовленості, а саме рівень розвитку швидкісно-силових якостей футболістів, які тренуються в Приватному закладі ДЮСШ з футболу «ФУТБОЛЬНА АКАДЕМІЯ КРИВБАС» (місто Кривий Ріг).

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна по 11 спортсменів у кожній групі за принципом рівності кваліфікації та функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування швидкісно-силових здібностей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Спортсмени контрольної групи (КГ) під час тренування робили опір на підвищені швидкісно-силових здібностей за рахунок використання засобів традиційної базової техніки, вправ ЗФП та вправ на гнучкість.

Спортсмени експериментальної групи (ЕГ) виконували збільшений обсяг тренувальних навантажень, який включав спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, роботу з обтяженнями. Після ретельного аналізу діючих програм та методик, була розроблена програма колового тренування з упором на розвиток швидкісно-силових здібностей юних футболістів.

Для організації стимулюючого розвитку швидкісно-силових якостей доцільно використовувати швидкісно-силові вправи в основній частині тренувань серіями методом колового тренування, нетривало і з визначеним інтервалом відпочинку між вправами і серіями.

На підставі результатів експериментального дослідження можна зробити висновок, що в обох групах показники, що характеризують швидкісно-силові здібності футболістів у віці 16-17 років, позитивно змінились. Найбільші результати спостерігались у експериментальній групі, що впливало на достовірність збільшення результатів.

Позитивна динаміка стану розвитку швидкісно-силових якостей в ході проведеного навчального експерименту відображається на більших змінах у експериментальній групі порівняно з контрольною.

Таким чином вважаємо, що наша програма розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів віком 16-17 років в рамках додаткових тренувань допоможе тренерам готувати та покращувати швидкісно-силові якості футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посіб. Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. Ужгород. 2004. 144 с.

2. Балан Б. А. Особливості підготовки футболістів 19-21-річного віку на етапі переходу до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2011. № 3. С. 7-9.

3. Балан Б. А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(125), 2020. С. 18-21. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).02

4. Без'язичний Б. І. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні-футболі. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта:* сб. науч. трудов под ред. Ермакова С. С. Харьков, 1999. № 20. С. 14-15.

5. Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020, № 18, С. 11-16. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-18.11-16.

6. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. К.: Комбі ЛТД, 2002. 256 с.

7. Віхров К. Впровадження уроку фізичної культури з елементами футболу в школах України. Фізичне виховання в школі. К. 2002. № 1. С. 2-3.

8. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі.* №2. 2017. С. 10-13.

9. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2007. 298 с.

10. Галюза С. С. Теоретико-методичні особливості проведення занять футболом зі студентками університетів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 78.

11. Гузар В., Шалар О., Стрикаленко Є. Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продексім». *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* 2020, 1, С. 84-88.

12. Данчук П. Футбол як засіб підвищення обсягу рухливої активності і фізичної підготовленості хлопців 12-14 років, які проживають в зоні підвищеної радіації: матер. наук. конф. *Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи.* Львів-Київ, 2004. С. 251.

13. Дейнеко І. В., Шип Л. О., Коротя В. В. Побудова мікроциклів швидкісно-силової підготовки студентів І-ІІ року навчання спортивної спеціалізації «Футзал». *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія:* зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2017. Вип. 2(11). С. 44-47.

14. Дубовік Р. Г., Колос О. А., Кулик Д. Г. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу. Вінниця: ВНТУ, 2013 . 27 с.

15. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К.: Ф.Ф.У., 2001. 59 с.

16. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. *Молода спортивна наука України:* Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 216-219;

17. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Методичний посібник. К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 130 с.

18. Дяченко А. Формування системного підходу до вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної витривалості футболістів на етапі

спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Вінниця, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 130-139.

19. Єрмоленко П. В. Особливості фізичної підготовленості футболістів 11-15 років із урахуванням різних ігрових позицій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. с. 27-32.

20. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 2007. 20 с.

21. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011. № 9. С. 53-56.

22. Карпа І., Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). С. 65-69.

23. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. Вип. 5. С. 215-221.

24. Карпа І. Я. Характеристика етапів багаторічної підготовки у футболі. Лекція. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2018. 11 с.

25. Кириченко Т. Г., Санжара О. Б., Верецун О. М. Засоби і методи вдосконалення швидкісно-силових якостей у юних футболістів. Збірник наукових праць за матеріалами YI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму.* Переяслав-Хмельницький. ФОП

Домбровська Я. М., 2018. С. 88-94.

26. Копилов О. М., Жигадло Г. Б., Демидова О. В. Педагогічний контроль у процесі футбольного тренування. *Науковий вісник МДУ ім. В. О. Сухомлинського.* № 24. 2009. С. 61-64.

27. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі тренування. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.

28. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

29. Костюкевич В. М., Врублевський В. М., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

30. Коханець П. П. Контроль показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018, 152 (1). С. 180-183.

31. Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу. Вінниця: ВНТУ, 2017. 26 с.

32. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімп. літ-ра, 2003. 272 с.

33. Линець М. М., Трохимчук Н. А., Войтович І. П. Результативно-значущі різновиди фізичних якостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. №5. С. 155-159.

34. Линець М. М. Система підготовки спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 14 с.

35. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. За заг. ред. М. М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.

36. Люкшинов Н. М. Мистецтво підготовки висококласних футболістів. М.: Рад. спорт, ТВД Дивізіон, 2006. 446 с.

37. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету.* Фізична культура. № 25-26. 2017. С. 180-186.

38. Мітова О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* (10). 2020. pp. 83-91. ISSN 2071-5285.

39. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Навчально-методичний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль: Астон, 2010. 160 с.

40. Нестеренко Н. А. 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 НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 5(125). 2020. С. 115-120.

41. Ніколаєнко В. В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2010. №2. С. 32-36.

42. Ніколаєнко В. В. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. С. 45-49.

43.Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2013. № 1. С. 16-20.

44. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт).* Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. Вип. 13. С. 59-63.

45. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи

розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

46. Овчаренко С., Яковенко А., Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри.* 2022 №3(25). С. 112-121.

47. Петренко С. І. Визначення адаптації до фізичних навантажень юних футболістів із різним рівнем біологічного розвитку. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2012. № 5. С. 106-108.

48. Петров О. П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. Кам'янець Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. 128 с.

49. Пітин М. П. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 7 с.

50. Практикум з футболу. За ред. Віхрова К. Л., Дулібського А. В., Базилевича О. П., Костюкевича В. М. Київ: Федерація футболу України, 2009. 105 с.

51. Пшибильский В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.* 2004. № 4 С. 46-52.

52. Пшибильский Б., Мищенко В. Функциональная подготовленность високо квалифицированных футболистов: монография. Київ. Науковий світ. 2005.

53. Пугач Н. В. Основи методики розвитку швидкості. Лекція. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2013. 18 с.

54. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.

55. Синиця А. В. Шляхи вдосконалення методики розвитку швидкості у футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

виховання і спорту. № 4, 2010. С. 137-139.

56. Сичов Б. В. Критерії оцінки сучасної діяльності висококваліфікованих футболістів. *Слобожан. наук.-спорт. вісн.* 2002. № 5. С. 87-89.

57. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К.: Олімпійська література, 2005. 193 с.

58. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид., перероб. і допов. К.: НУФВСУ, вид-во Олімп. л-ра, 2014. 304 с.

59. Стрикаленко Є., Череповська Г., Шалар О. Особливості побудови тренувального процесу юних футзалістів. *Теорія, методика і практика навчання.* 2022, 1(92). С. 62-73. https://doi.org/10.54662/veresen.1. 2022.05

60. Федецький А. Динаміка розвитку швидкості у футболістів 8-17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Збірник наукових праць. № 4 (32), 2015. С. 222-228.

61. Футбол: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності. В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус та ін.; під ред. В. В. Ніколаєнка. К.: Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с

62. Футбол: Підручник для інститутів фізичної культури. Под ред. М. С. Полішкіса, В. А. Вижгіна. М.: Фізкультура, освіту, наука, 1999. 254 с.

63. Футбол: Підручник для інститутів фізичної культури. Под ред. П. Н. Казакова. М.: Фізкультура і спорт, 1998. 256 с.

64. Харченко С. М., Матлаш В. А. Розвиток швидкісно-силових якостей у гравців жіночої міні – футбольної команди аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення:* матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Т.2, 2016. 292 с.

65. Хіменес Х. Р. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. Лекція. Львівській державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 25 с.

66. Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Гнип І. Я., Котов С. М. Основи методики розвитку швидкісних якостей курсантів та студентів у процесі самостійної роботи. Методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 41с.

67. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів. Навчально-методичні рекомендації. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. 60 с.

68. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: дис. … канд. н. з фіз. вих.: 24.00.01. Олімпійський і професійний спорт. ХДАФК, Харків, 2005. 183 с.

69. Шаленко В. В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14 років. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2006. № 2. С. 121-124.

70. Шаповал Є. Ю. Вплив занять футболом на вербальну поведінку та самооцінку спортсменок. *Імідж сучасного педагога:* наук.-практ. освіт.-попул. часоп. Полтава, 2011. № 6 (115). С. 25-28.

71. Шаповал Є. Ю. Психологічна підготовка у сучасному міні-футболі. *Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ і ВНЗ України: проблеми та перспективи:* матеріали IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (Полтава, 13 жовт. 2013 р.). Полтава, 2013. С. 212-217.

72. Шаповал Є. Ю. Відновлення працездатності в міні-футболі: навч.-метод. посіб. Є. Ю. Шаповал, О. В. Шостак; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2014. 114 с.

73. Швиков, І. А. Футбол в школі. М.: Терра Спорт, Олімпія Прес. 2002. 144 с.

74. Шинкарьов С. І., Дмітрієв І. І. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Світова наука: проблеми, перспективи, інновації:* матер. II Міжнародної наук.-практ. інтернет-конференції. збірник тез. За заг. ред. доц. С. В. Онищенка; Берд. держ. пед. ун-т. Бердянськ: БДПУ,

2021. С. 46-48.

75. Шинкарьов С. І., Шинкарьов О. С. Характеристика рухової активності юних футболістів**.** *World science: problems, prospects, innovations:* Materials of the III International research and practical internet conference (October, 28, 2022): collection of abstracts. for the general ed. Ph.D Serhii Onyshchenko. Zdar nad Sazavou: «DEL a.s.», 2022. С. 12-15.

76. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.

77. Щастливий С. М., Пильтяй С. В. Визначення рівня фізичної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри.* 2023, No3(29). С. 123-131.

78. Albert, J., Glickman, M. E., Swartz, T. B., & Koning, R. H. (Eds.). Handbook of statistical methods and analyses in sports. *CRC Press.* 2017.

79. Balzano O. N., da Cruz M. T., Rodrigues A. D., da Silva G. F. Proposal for football training, training based on Futsal game concepts. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol.* 2019, 11(45), P. 472-482.

80. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. *Human kinetics.* 2018. 424 p.

81. Koshura A., Moseychuk Y. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. Journal of Physical Education and Sport 2021 p. С. 803-812.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка величини тренувального навантаження

У групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності доцільно величину навантаження визначати за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС). Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

- велике навантаження - понад 14500 серцевих скорочень;
- середнє навантаження - 8000-14500 серцевих скорочень;
- мале навантаження - до 8000 серцевих скорочень

ЧСС уд/хв	Інтенсивність	Тривалість тренувального заняття, хв.	Величина навантаження (кількість серцевих скорочень)	Навантаження
175	87	120	21000	Велике
		90	15750	Велике
		60	10500	Середнє
		30	5250	Мале
165	79	150	24750	Велике
		120	19800	Велике
		90	14850	Велике
		60	9900	Середнє
		30	4950	Мале
150	66	150	22500	Велике
		120	18000	Велике
		90	13500	Середнє
		60	9000	Середнє
		30	4500	Мале
130	50	180	23400	Велике
		150	19500	Велике
		120	15600	Велике
		90	11700	Середнє
		60	7800	Мале
		30	3900	Мале

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
про кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
Булгакова Владислава Ігоровича
«УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Зміст роботи відповідає обраній темі. Здобувач В. І. Булгаков розкрив теоретичні та методичні засади удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У кваліфікаційній роботі вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено процес спортивного тренування в футболі, який має свої специфічні завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; удосконалення швидкісно-силових здібностей; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; підготовку спортсменів високої кваліфікації для збірних команд міста, області, України тощо. Розкрито вікову динаміку природного розвитку швидкості, контроль розвитку швидкості та особливості методики її вдосконалення; особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів; фізіологічні особливості розвитку швидкості та сили футболістів. Розроблено та експериментально перевірено програму удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Під час роботи над кваліфікаційною роботою здобувач В. І. Булгаков показав гарний рівень теоретичної та професійної підготовки, здатність до самостійної роботи.

Кваліфікаційна робота В. І. Булгакова відрізняється логічністю, послідовністю, аргументованістю викладу матеріалу. Автор демонструє вміння робити об’єктивні висновки.

Дослідження В. І. Булгакова повною мірою відповідає всім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт.

Науковий керівник
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри олімпійського
і професійного спорту Сергій ШИНКАРЬОВ

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
Булгакова Владислава Ігоровича
«УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Актуальність кваліфікаційного дослідження В. І. Булгакова показує практичну цінність та необхідність подальшого вивчення теми.

Структура кваліфікаційної роботи відображує всі складові дослідження. В. І. Булгаков вірно визначив мету, об'єкт, предмет кваліфікаційної роботи.

В першому розділі автором розкрито стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено процес спортивного тренування в футболі; підвищення рівня функціональних можливостей організму; удосконалення швидкісно-силових здібностей; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Розкрито вікову динаміку природного розвитку швидкості, контроль розвитку швидкості та особливості методики її вдосконалення; особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів; фізіологічні особливості розвитку швидкості та сили футболістів.

У другому розділі дослідження автором розроблено та експериментально перевірено програму удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розкриття проблеми дослідження може служити додатковим інформаційним матеріалом для здобувачів освіти, спортсменів, тренерів, зацікавлених у вивченні цього питання.

Кваліфікаційна робота В. І. Булгакова за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» відрізняється чіткістю композиційної будови, переконливістю висновків, практичним значенням.

В цілому кваліфікаційна робота В. І. Булгакова свідчить про те, що здобувач добре орієнтується в питаннях теми, обраної для дослідження, та добре володіє матеріалом. На нашу думку, є всі підстави стверджувати, що кваліфікаційна робота відповідає вимогам, які висуваються до такого роду досліджень, а його автор досяг поставлених завдань.

Рекомендована оцінка за кваліфікаційну роботу – «добре».

Рецензент:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та
методики фізичного виховання Олена ОТРАВЕНКО