

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

І.М. Савицька

М.П. Костенко

_____” _____ 2025 р.

_____” _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У
ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор _____ **Терентьєва Наталія Олександрівна**

Керівник магістерської роботи

кандидат педагогічних наук, доцент _____ **Костенко Микола Петрович**

Виконав

_____ **Мельничук Дмитрій Юрійович**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри фізичної культури і спорту кандидат педагогічних наук,
доцент**

_____ М.П. Костенко
« _____ » _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
ЗДОБУВАЧУ**

Мельничуку Дмитрію Юрійовичу

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки»** затверджена наказом ректора НУБіП України від —25— листопада 2024 р. № 2094 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 19 листопада 2025 р.
Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Розкрити поняття, класифікацію швидкісно-силових якостей футболістів.
- 2) Описати особливості розвитку фізичних якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.

3) Вивчити методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців.

4) Провести емпіричне дослідження стану розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.

5) Розробити систему вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

Дата видачі завдання —16__”_____жовтня____2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Костенко М.П.

Завдання прийняв до виконання _____ Мельничук Д.Ю.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, з них основного тексту – 74 сторінки; робота включає таблиці, рисунки та ілюстративні матеріали, що відображають результати емпіричного дослідження.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, висунуто гіпотезу та окреслено методологічну базу. Підкреслено, що для розвитку швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки необхідно використовувати комплекс спеціально підібраних вправ з урахуванням при цьому вікових, психофізіологічних якостей юних спортсменів.

У першому розділі «Теоретичні основи розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки» розкрито основні поняття дослідження, описано класифікацію швидкісно-силових якостей футболістів, особливості розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки, проаналізовано методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців. Представлено узагальнення сучасних досліджень щодо складу швидкісно-силових якостей (швидкість, сила, витривалість і потужність). Установлено, що робота з формування швидкісно-силових якостей передбачає комплексний підхід до тренувань, контроль та оцінку результатів, поступове збільшення інтенсивності та обсягу навантаження з урахуванням рівня підготовленості спортсменів і специфіки вправ, використання різноманітних методів, чергування й інтегрування методів швидкісного та силового розвитку; регулярність тренувань з контрольованим збільшенням обсягу навантаження; балансування між інтенсивністю та технікою.

У другому розділі «Дослідження стану розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки» представлено організацію і методологію дослідження, опис вибірки, діагностичні методики та процедуру фіксації показників. Проведено тестування розвитку швидкісно-силових якостей футболістів (швидкість, сила, витривалість, координація, потужність). Встановлено, що більшість спортсменів демонструють середній і достатній рівні розвитку швидкості, сили, середні й низькі показники витривалості та координації, середній рівень розвитку потужності.

У третьому розділі «Методика розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки» розроблено та апробовано систему вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки. Порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп підтвердив ефективність програми: підтверджено зростання кількості спортсменів експериментальної групи з достатнім рівнем швидкості, силових якостей, витривалості й координації, з достатнім і середнім рівнями розвитку потужності.

У висновках узагальнено результати дослідження та підтверджено гіпотезу про те, що розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки буде ефективнішим за умови використання спеціально підібраних вправ, що поєднують елементи швидкісних і силових навантажень у ігровій формі. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування у реальному тренерському процесі розробленої системи вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки у спортивних секціях.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, початкова підготовка, фізичний розвиток, тренувальні навантаження, розвиток сили та швидкості, футболісти, навчально-тренувальний процес.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ...	11
1.1. Поняття, класифікація швидкісно-силових якостей футболістів.....	11
1.2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.....	15
1.3. Методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	27
2.1. Етапи і методи дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.....	27
2.2. Вибірка дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців.....	30
2.3. Результати дослідження швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.....	32
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	42
3.1. Система вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.....	42
3.2. Апробація й ефективність вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.....	50
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ	69
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Футбол є таким видом спорту, який ніколи не втрачає популярності серед гравців різних амплуа й вікових категорій. Цей вид спорту характеризується високою активністю, динамічністю, вимагає від гравців високого рівня розвитку фізичних якостей, серед яких швидкісно-силові здібності займають провідне місце. Адже саме від сформованості швидкісно-силових якостей залежить здатність спортсмена виконувати швидкі, вибухові дії з максимальною силою, що особливо важливо під час ривків, стрибків, різких змін напрямку руху, єдиноборств та ударів по м'ячу. Тому формування й вдосконалення швидкісно-силової підготовки є базисом для результативності гри, досягнення перспектив спортсменами та їх конкурентоспроможності.

Велику увагу розвитку швидкісно-силових якостей слід приділити на етапі початкової підготовки, адже від цього залежить формування фундаменту фізичної працездатності юних футболістів. У цей період організм спортсмена має високу чутливість до розвитку швидкісно-силових якостей, що відкриває широкі можливості для їх цілеспрямованого вдосконалення. Під час початкової підготовки закладаються основи рухових навичок, координації, техніки виконання вправ, формується потенціал для подальшого спортивного зростання.

Для розвитку швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки необхідно використовувати комплекс спеціально підібраних вправ з урахуванням при цьому вікових, психофізіологічних якостей юних спортсменів. Адже невдалий, недостатньо обґрунтований вибір методичних засобів спровокує уповільнення спортивного прогресу, формування неправильних рухових стереотипів та зниження майбутніх результатів спортивної діяльності. З огляду на описане вище, актуалізується необхідність ґрунтовного вивчення методики розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки, адже це є базою для оптимізації

процесу тренування, основною гармонійного фізичного розвитку юних спортсменів, інвестицією у подальший прогрес майбутніх футболістів. Більше того, тенденції до залучення до занять футболом все більшої кількості дітей дошкільного, молодшого шкільного віку потребують розробки й експериментальної перевірки нових методик тренувальної підготовки, системи вправ з розвитку швидкісно-силових якостей. Це й зумовило вибір теми випускної кваліфікаційної роботи «Розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки».

До проблеми вивчення розвитку швидкісно-силових якостей футболістів зверталися Артим'юк Н., Ахметов Р., Семчук В., Бондаренко Ю., Дулібський А., Іваніцький Р., Матяш В., Мойсеєнко В., Волков В., Овчаренко С., Яковенко А. та ін. Проте залученість все більшої кількості дітей дошкільного і молодшого шкільного віку до занять футболом зумовлює необхідність проведення подальших наукових досліджень у цьому напрямі, зокрема розробки й експериментальної апробації тренувальних програм з розвитку швидкісно-силових якостей футболістів-початківців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити методику розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.

Відповідно до мети роботи нами поставлено такі **завдання**:

1. Розкрити поняття, класифікацію швидкісно-силових якостей футболістів.
2. Описати особливості розвитку фізичних якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.
3. Вивчити методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців.
4. Провести емпіричне дослідження стану розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки.
5. Розробити систему вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

Об'єктом дослідження є процес розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців.

Предметом дослідження є методика розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців.

У ході роботи над науковою роботою використовувалися такі **методи**:
теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення методичних статей, навчально-програмної документації;

емпіричні: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний).

Гіпотеза дослідження: розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки буде ефективнішим за умови використання спеціально підібраних вправ, що поєднують елементи швидкісних і силових навантажень у ігровій формі.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні відомостей про швидкісно-силову підготовку юних футболістів-початківців, про методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей на етапі початкової підготовки.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування у реальному тренерському процесі розробленої системи вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки у спортивних секціях.

Обсяг і структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, проміжних і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Поняття, класифікація швидкісно-силових якостей футболістів

Швидкісно-силова підготовка є базовою для футболістів на різних етапах тренувального процесу. Це зумовлено тим, що заняття футболом вимагає від спортсменів високого рівня фізичної та функціональної підготовленості. Уся тренувальна багаторічна підготовка спортсменів з футболу спрямована на підвищення швидкісно-силових якостей гравців, підвищення його функціональних можливостей основних систем організму. Для формування швидкісно-силових якостей гравців у футболі велика увага приділяється виконанню різних фізичних вправ: боротьба за м'яч і швидке виконання технічних прийомів поводження з м'ячем тощо [2, с. 44; 21, с. 33].

Швидкісно-силові якості — це здатність організму генерувати максимальну силу за мінімальний час. До швидкісно-силових якостей належать швидкість (здатність швидко змінювати положення тіла або окремих його частин), сила (здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому), витривалість (здатність підтримувати високу швидкість протягом тривалого часу), потужність (здатність виконувати роботу за одиницю часу, поєднуючи швидкість і силу).

Швидкісно-силові якості класифікують за різними критеріями:

за механізмом прояву: швидкісні (реалізуються за короткий час, наприклад, спринти); силові (потребують значних зусиль для подолання опору, наприклад, підйом важких предметів);

за тривалістю прояву: короткочасні (до 10 секунд, наприклад, старт у бігу), середньотривалі (від 10 до 30 секунд, наприклад, спринт на 100 м), довготривалі (понад 30 секунд, наприклад, спринт на 400 м);

за специфікою діяльності: загальні (розвиваються за допомогою загальних фізичних вправ); спеціальні (орієнтовані на специфіку виду спорту, наприклад, вправи з м'ячем для футболістів).

Розвиток швидкісно-силових якостей залежить від віку та фізіологічного стану спортсмена. У юних футболістів спостерігається активний розвиток цих якостей у віці 13–15 років, що є сенситивним періодом для їх формування. Після 16 років розвиток цих якостей стабілізується, але залишається важливим для підтримки високого рівня фізичної підготовленості.

Навчально-тренувальний процес розвитку й вдосконалення швидкісно-силових якостей футболістів поділяється на підготовчий, змагальний та перехідний періоди у межах кожного із циклів. На підготовчому етапі приділяється особлива увага зростанню функціональних можливостей гравців, вдосконалення техніки володіння з м'ячем, розвитку швидкості, сили, гнучкості, швидкісної і спеціальної витривалості. На подальших етапах спортивної підготовки зусилля зосереджуються на розкритті нових резервів у здійсненні техніко-тактичних дій та психологічних проявів, пов'язаних з наявним досвідом у футболістів [2, с. 44; 22, с. 80].

Розглядаючи специфіку швидкісно-силової підготовки гравців, дослідники Р. Ахметов, В. Семчук рекомендують для досягнення високих показників розвитку швидкісно-силових якостей футболістів використовувати різні методи, серед яких – інтервальний, повторний, змінний, рівний, «до відмови», ігровий, змагальний [2, с. 44; 25, с. 93; 26] (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Методи розвитку швидкісно-силових якостей у футболі

[узагальнено на основі [2, с. 44]]

У межах розвитку швидкісно-силових якостей гравців доцільним є підхід, який передбачає проведення роботи над підвищенням рівня фізичної підготовленості та технічної майстерності паралельно. Тренування швидкісних і точних дій найефективніше у дітей до 14–15 років, тоді як подальший прогрес значною мірою визначається індивідуальними особливостями розвитку. Під час періоду статевого дозрівання, через різкі фізіологічні зміни, спостерігається тимчасове зниження швидкості реакцій та

точності виконання технічних елементів, що впливає на рівень технічної майстерності.

У підготовці юних футболістів виділяють три ключові етапи:

Вік 7–10 (інколи до 11) років – етап формування загальної рухової підготовки, розвитку різних видів чутливості та засвоєння базових футбольних навичок.

Вік 11–14 (до 15) років – період оволодіння технічними аспектами гри, активного розвитку швидкісних і координаційних здібностей.

Після завершення статевого дозрівання – етап вдосконалення тактико-технічних умінь, підвищення спеціальної фізичної підготовки та реалізації індивідуального потенціалу кожного гравця.

На першому етапі підготовки наявні сприятливі умови для розвитку чутливих систем організму: зорового сприйняття, рухової чутливості (м'язово-суглобової), виховання «почуття м'яча». На другому етапі важливо, щоб гравці оволоділи основними прийомами, також приділяється розвитку точності й швидкості. Під час третього етапі підготовки юних футболістів основний акцент робиться на вдосконалення технічної майстерності та підвищення спеціальних швидкісно-силових здібностей, витривалості та інших кондиційних рухових якостей [27; 28; 34, с.175-178].

Для розвитку швидкісно-силових якостей використовують вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, вправи з обтяженнями. Водночас у межах розвитку швидкісно-силових якостей футболістів варто враховувати притаманну віку 8–10 років вони недостатню виразність м'язово-рухових відчуттів, що зумовлює необхідність застосування методів і прийомів, пов'язаним із зоровим і слуховим аналізаторами. Удосконалення техніки і фізичних кондицій мають бути в єдності і в прямій залежності один від одного [29; 37].

Отож, швидкісно-силові якості — це здатність організму генерувати максимальну силу за мінімальний час. До швидкісно-силових якостей належать швидкість, сила, витривалість, потужність. Швидкісно-силові

якості диференціюються за механізмом прояву (швидкісні, силові), за тривалістю прояву (короткочасні, середньотривалі, довготривалі); за специфікою діяльності (загальні, спеціальні).

1.2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів є особливо важливим на етапі початкової підготовки. Навчально-тренувальні заняття спрямовуються на те, щоб із допомогою спеціально підібраних, оптимальних вправ сприяти розвитку швидкісних та силових параметрів рухів. Але при цьому варто враховувати необхідність балансування навантажень, доцільність розділення силового та швидкісного тренування. Дослідник Н. Артим'юк підкреслює, що вимоги щодо швидкісно-силової підготовки футболістів також становлять основу проведення контрольних-перекладних тестів, що визначають найбільш обдарованих та перспективних гравців для навчально-тренувальних груп, що відповідають етапу попередньої базової підготовки [1, с. 117-119; 30; 31].

Сформовані на етапі початкової спортивної підготовки швидкісно-силові якості залишаються стійкими протягом всього періоду спортивної зрілості, впливають на подальшу техніко-тактичну майстерність футболістів, їх психологічну й інтелектуальну підготовку, становлять пряму кореляційну залежність із іншими видами якостей гравців [6; 14, с. 216-219; 48].

На початковому етапі спортивної підготовки впроваджуються різноманітні методики, які часто потребують вдосконалення та адаптації до конкретних умов та потреб гравців. Зокрема, у межах спортивної підготовки футболістів акцентується увага на розвиток «вибухової» сили ніг, практикується використання стрибкових вправ (вистрибування угору або

убік, стрибки у довжину та у висоту, багатоскоки); використовується комплекс вправ для розвитку усіх груп м'язів, формування «м'язового корсету», підсилення дихальної мускулатури, м'язів верхнього плечового поясу та задньої поверхні стегна.

А. Дулібський рекомендує використовувати для розвитку першої групи м'язів швидкісно-силових вправ, спрямованих на збільшення швидкості скорочення м'язів (біг на короткі дистанції, стрибки та стрибкові вправи, вправи з обтяженнями та спеціальні вправи з м'ячем), а для розвитку другої групи м'язів – загальнорозвивальних вправ з обтяженням або без нього. Вибір розміру опору та темпу виконання вправ для формування швидкісно-силових здібностей повинен бути індивідуалізованим та враховувати вікові та морфологічні особливості кожної людини [15, с. 61-65].

Окрім того, для розвитку й покращення швидкісно-силових якостей доцільним застосування вправ, спрямованих на формування динамічної міці через стрибки (у висоту, у довжину, в бік, стрибки через перешкоди, скакалка, застрибування та зістрибування з різних висот тумб); вправи на створення вибухової сили або моменту старту; бігових та стрибкових вправ з додатковими навантаженнями; вправ з опорою на партнера (поштовхи під час бігу). При виборі тих чи інших вправ для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів на початковому етапі їх підготовки важливо враховувати можливість регулювати за швидкістю та рівнем навантаження.

Дослідник К. Віхров основне завдання розвитку швидкісно-силових якостей вбачає у раціональному поєднанні у вправах високошвидкісних та силових рухів, що можливо досягти через збалансування швидкісних та силових параметрів рухів, що відбуваються в протилежних напрямках. Згаданий вище науковець також наголошує на недоцільність повного відокремлення силової та швидкісної підготовки у часі. З огляду на це рекомендований комплексний підхід, за якого доцільно застосовувати вправи, які імітують реальні ігрові переміщення футболіста, як із м'ячем, так і без нього. Формування таких навичок у юних спортсменів сприяє

загальному розвитку опорно-рухового апарату, удосконаленню технічних прийомів та оптимальному використанню швидкісно-силових можливостей під час гри. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей можуть бути різноплановими, серед них: удари для підвищення сили та точності; контактні вправи з боротьбою за м'яч із опорою партнера; тренування з додатковим навантаженням; інші спеціальні вправи, що поєднують швидкість і силу [6].

У ході аналізу тактико-технічних процесів футболістів П. Перепелиця приходять до висновку, що під час розвитку швидкісно-силових якостей слід надавати перевагу вправам, які виконуються з максимальною можливою швидкістю при збереженні точної техніки рухів. Особливу увагу слід приділяти регулюванню зовнішніх навантажень, особливо коли тренування спрямоване на розвиток швидкісно-силових якостей. Такі якості природним чином формуються під час виконання вправ із мінімальним або відсутнім додатковим опором, наприклад, під час метання м'яча чи стрибків. Використання додаткових навантажень слід обмежувати, щоб не порушувати технічну правильність рухів і зберігати високу якість виконання вправ [32; 33].

Ефективність швидкісно-силових вправ детермінується їх частотою використання, збереженням чи підвищенням швидкості переміщень, регулюванням періодів відпочинку між повтореннями за умов сповільнення рухів.

Короткочасність швидкісно-силових вправ і обмеженість величини навантажень дозволяють виконувати їх масово у будь-якому занятті і по кілька серій. Водночас слід враховувати, що максимальна активація швидкісно-силових здібностей та використання граничної сили не повинні негативно впливати на швидкість рухів або знижувати якість виконання вправ.

Основний принцип застосування швидкісно-силових вправ полягає у поступовому збільшенні обсягу роботи: тренування повинно бути

інтенсивним, але контрольованим. У межах тренувальних циклів із частотою 2–4 заняття на тиждень ці вправи можуть бути включені в будь-яке тренування, при цьому обсяг навантаження регулюється відповідно до специфіки вправ та рівня фізичної підготовки спортсменів [39, с. 285-290; 40;41].

Дослідники К. Павлова й Р. Павлов поділяють думку інших науковців щодо доцільності застосування комбінованого підходу до тренування швидкісно-силових здібностей та його пряму кореляцію з отриманням оптимальних результатів тренувань. Це зумовлено спрямуванням тренувального процесу на розвиток швидкості та сили, з метою забезпечення балансу та збереження точності техніки рухів. Для досягнення ефективності тренувального процесу необхідно підтримувати або збільшувати швидкість пересування гравців, одночасно коригуючи обсяг навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовки кожного спортсмена [38, с.48-50; 44; 45, с. 77, 79].

Особливості розвитку швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки гравців передбачають використання спеціальних фізичних вправ, зокрема, застосування спеціальних фізичних легкоатлетичних вправ, інтеграція вправ з м'ячем та без нього (поєднання вправ з м'ячем та без нього), забезпечення регулярних тренувань (проведення тренувань 2–4 рази на тиждень з поступовим збільшенням навантаження).

Також для розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів застосовується метод повторного виконання швидкісної вправи без обтяження, що полягає у багаторазовому виконанні рухів із високою швидкістю без додаткового зовнішнього опору. Наприклад, спринти на короткі дистанції, швидкі зміни напрямку руху, стрибки з місця чи у русі. Такий підхід спрямований на розвиток вибухової швидкості, покращення координації та техніки руху. Але при цьому варто враховувати, що навантаження має бути дозованим, кількість повторів поступово збільшується, щоб уникнути перевтоми.

У початковій підготовці футболістів задля розвитку у них швидкісно-силових якостей доцільним є метод повторного виконання силової вправи з обтяженням малої та середньої маси. Він передбачає виконання силових вправ із додатковим обтяженням, що не перевищує 20–40 % від максимальної сили дитини. Наприклад, піднімання легких гантелей, штовхання медичного м'яча, вправи на опір власної ваги (підтягування, віджимання). Мета такого підходу вбачається у поступовому збільшенні м'язової сили без порушення техніки та без ризику травм. Але обтяження повинно відповідати віковим можливостям, робота проводиться у коротких підходах із великою кількістю повторів [42; 43].

Не менш ефективним у процесі формування швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки футболістів є метод виконання вправи при змішаному режимі роботи м'язів, що поєднує елементи швидкості та сили в одній вправі. Наприклад, стрибки з невеликим обтяженням, кидки медичних м'ячів із максимальною швидкістю, прискорений біг із відтягуванням еластичної тяги. Мета спортивної підготовки за такого підходу передбачає одночасний розвиток вибухової сили та швидкості руху, підвищення потужності м'язів. Вправи виконуються короткими серіями із відпочинком для відновлення, техніка руху суворо контролюється тренером.

Метод одноразового виконання силової вправи з обтяженням близькограничної і граничної маси теж може мати ефективність під час початкової підготовки юних футболістів, оскільки він передбачає виконання одиничних вправ із максимально допустимим навантаженням, близьким до граничного, для розвитку максимальної сили. Наприклад, один кидок медичного м'яча або максимальний стрибок із обтяженням. За таких умов досягається стимуляція нервово-м'язової системи для формування високого рівня сили.

У цілому, при формуванні швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки спортсменів з футболу доцільно чергувати

вправи, поєднувати методи швидкісного та силового розвитку для комплексного ефекту; поступово збільшувати тривалість та інтенсивність навантажень поступово в межах одного заняття та тренувального циклу; поєднувати вправи із м'ячем та без нього задля сприяння одночасному розвитку технічних і фізичних якостей [51; 52; 53].

Таким чином, розвиток швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки спортсменів передбачає комплексний підхід до тренувань, контроль та оцінку результатів, поступове збільшення інтенсивності та обсягу навантаження з урахуванням рівня підготовленості спортсменів і специфіки вправ, використання різноманітних методів, чергування й інтегрування методів швидкісного та силового розвитку; регулярність тренувань з контрольованим збільшенням обсягу навантаження; балансування між інтенсивністю та технікою.

1.3. Методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців

Для розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на початковому етапі їх підготовки використовуються різні методи. Насамперед це метод вправ на розвиток спеціальної витривалості, сили, швидкості, гнучкості і спритності. Значна увага приділяється інтегрованим вправам, у яких передбачено комбінування бігу різної інтенсивності з ходьбою, рухливим іграм, спрямованим на розвиток аеробно-анаеробної витривалості. Під час початкової підготовки з футболу особливе місце займають різні вправи з веденням м'яча в різних темпах, відпрацювання серійних ударів по воротах після пробігу поля, швидкі ривки з м'ячем або без нього та послідовна гра з партнером «у стрибку».

Як підкреслюють науковці О. Дубовой, А. Савостьянов, значну роль у системі швидкісно-силових якостей відіграє сила, тому на розвиток сили спрямовані вправи, у яких гравцям надається можливість вигравати силову боротьбу, відбирати м'яч, різко змінювати траєкторію руху. Важливий у розвитку швидкісно-силових якостей є виконання вправ із власною вагою, робота в парах, використання нескладних обтяжень (набивні м'ячі, легкі гантелі чи гумові амортизатори). У межах спортивної підготовки на початковому етапі також використовують вправи для зміцнення м'язів шиї, рук і плечового поясу, м'язів живота і спини (прогинання, скручування, підймання ніг у висі, «зміїні» віджимання), ніг (різні варіації стрибків, присідань, ривків угору та інших дій, що посилюють м'язовий корсет нижніх кінцівок) [12, с. 390-393; 13; 54].

Швидкісно-силові якості футболістів-початківців можна формувати з допомогою різних прийомів, зокрема коротких спринтів, короткої «човникової» роботи з частими поворотами, раптовими зупинками та знову прискореннями. Окрім того, доцільним у процесі тренувальних занять є поєднання бігових вправ з роботою з м'ячем (ведення м'яча з максимальною швидкістю на певну дистанцію, раптова зміна напрямку ведення м'яча, відпрацювання ривків після відскоку м'яча від стіни чи партнера) [23; 24; 55].

На розвиток швидкісно-силових якостей також спрямовуються вправи на розтягування м'язів спини, ніг, тулуба, гомілковостопних суглобів, перекиди вперед і назад, опорні стрибки, послідовне жонглиювання м'ячем із наступним перекидом, потім швидким підхопленням м'яча й подальшим веденням).

Е. Сивохоп й М. Шкірта наголошують на важливості під час тренувальних занять з футболу логічного тренування чергувань, наприклад виконання вправ на витривалість і силу, а також на швидкість, гнучкість, спритність [46; 47].

Ю. Сергієнко й А. Рошак пропонують різні вправи для футболістів-початківців з використанням м'яча, зокрема це вправа «Квадрат» (на

контроль м'яча в обмеженому просторі за умов відбирання його одним чи двома гравцями), що сприяє розвитку швидкості й координації. На кожному навчально-тренувальному занятті з футболістами-початківцями використовується жонгливання м'яча (підкидання у повітря, прокочування стопи верхньою частиною м'яча, підчеплення м'яча носком і підкидання догори прямою стопою), що розвиває швидкість реакції, формує у гравців навички обробки сильного пасу й продовження атаки [45, с. 78].

Значна увага під час тренувань юних футболістів приділяється веденню м'яча різними частинами стопи (внутрішньою і зовнішньою частинами підйому), передаванню м'яча з просуванням вперед і назад, що важливо для розвитку сили передачі та швидкості атаки.

Для вдосконалення швидкісно-силових якостей у футболістів використовуються різні форми силових навантажень. До них належать вправи з масою власного тіла, зокрема стрибки у висоту й довжину, виконання підкатів, вибивання м'яча, бокові стрибки воротарів, а також різкий старт із подальшою зміною напрямку під час бігу. Окрім цього, спортсменам доводиться долати силу, що виникає при ударах і вкиданні м'яча, а також чинити опір фізичному протистоянню суперника під час єдиноборств [45, с. 78; 56].

Групою дослідників (Є. Стрикаленко, О. Шалар, Р. Андрєєва, В. Гузар) розроблено й успішно упроваджена методика розвитку швидкісно-силових якостей футболістів-початківців. Ця методика дала можливість встановити специфічні особливості розвитку швидкісно-силової підготовленості футболістів різного ігрового амплуа: у захисників – це перехоплення та відбори м'яча завдяки прояву стартової швидкості; для півзахисників і нападників – це удари м'ячем по воротах завдяки розвитку сили; у воротарів – це вкидання м'яча на дальність при початку побудови атаки власної команди завдяки силі [49, с. 569-571; 50; 57].

Вивчаючи технологію управління багаторічним процесом формування спортивної майстерності юних футболістів, В. Ніколаєнко й Т. Чопілко

позитивно оцінюють використання так званого спряженого (комплексного) методу. За ним передбачається виконання спеціально підібраного рухового завдання, в якому оптимально поєднано напрями фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки. У тренувальній роботі з футболістами-початківцями також використовують метод ігрової (інтегральної) підготовки, що становить базис для закріплення і розвитку досягнуті результатів. Метод «вільної» гри спрямований на формування у юних футболістів здатності орієнтуватися у мінливих умовах, тактичних умінь, технічних навичок, спеціальних, вольових і моральних якостей. Саме завдяки «вільній» грі футболіст формує власний стиль гри, співвідносний з його особистісними рисами [34, с.175-178; 35; 36].

Задля вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів науковці С. Овчаренко, А. Яковенко, В. Матяш пропонують триетапну тренувальну програму. На першому етапі цієї програми (втягуючому), тривалістю два тижні, використовується аеробна, величина навантажень занять – середня і низька. На другому етапі тренувальної програми (загально підготовчому) переважають змішані й аеробні навантаження, зміна яких є хвилеподібною (від середньої до високої) упродовж шести тижнів. Під час третього (спеціально-підготовчого) етапу, тривалістю сім тижнів, практикується змішана спрямованість навантажень (з перевагою швидкісно-силового компонента) [35, с.115, 116; 36].

Для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів на початковому етапі тренувальної підготовки дослідники І. Бичук, Р. Іваніцький, О. Бичук, Ю. Цюпак, В. Мойсеєнко, В. Волков та інші рекомендують використання різних комплексів вправ. Зокрема, для розвитку швидкості – прискорення на коротких відрізках, старту з різних положень, естафетний та стрибковий біг, біг із обтяженнями та по похилій поверхні. Важливе місце займають вправи з м'ячем – швидке ведення, обведення перешкод, удари по воротах і передачі на час. Для розвитку й вдосконалення швидкості застосовують ведення м'яча

на час, обведення 4–5 стояків на час. На розвиток швидкісно-силових якостей спрямовані вправи на різновиди віджимань, присідань і піднімання ніг; вправи зі штангою та партнером; стрибкові вправи (у висоту, довжину, з місця, через перешкоди, у поєднанні з ударами м'ячем); а також метання набивного м'яча. Розвитку загальної витривалості сприяють вправи з чергування ходьби з бігом, повільний біг, повільного ведення м'яча, тривала гра у квадрат з я з виконанням ударів по воротах, а для спеціальної витривалості – перемінний, повторний, інтервальний, човниковий біг; ведення, передачі м'яча й удари по воротах, гра в квадрат тощо [3, с. 11-15; 33, с. 131; 58; 59].

Отже, на початковому етапі підготовки футболістів розвиток швидкісно-силових якостей забезпечується комплексним використанням різних методів та вправ, спрямованих на формування витривалості, сили, швидкості, гнучкості й спритності. Значна увага приділяється інтегрованим формам тренування, що поєднують бігову підготовку з технічними вправами з м'ячем, ігровими елементами та силовими навантаженнями. Практика показує, що поєднання вправ з власною вагою, додатковими обтяженнями, стрибкових і металевих рухів, роботи в парах і спеціальних вправ з м'ячем забезпечує гармонійний розвиток фізичних і технічних можливостей юних гравців. Науковці наголошують на доцільності комплексного підходу, який передбачає взаємопов'язане удосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, що створює передумови для формування стійкої бази спортивної майстерності й індивідуального стилю гри.

Висновки до розділу 1

Вивчаючи сутність, види і класифікацію швидкісно-силових якостей, ми з'ясували, що швидкісно-силові якості — це здатність організму генерувати максимальну силу за мінімальний час. До складу швидкісно-силових якостей відносять такі компоненти, як швидкість, сила, витривалість і потужність. Вони забезпечують результативність техніко-тактичних дій у футболі: швидкість характеризує здатність спортсмена виконувати рухові дії за мінімальний час; сила визначає можливість м'язів протидіяти зовнішнім або внутрішнім навантаженням; витривалість відображає спроможність тривалий час зберігати високий рівень активності у швидкісно-силових діях; потужність поєднує прояв сили й швидкості та демонструє ефективність м'язових зусиль у динамічній роботі.

У межах аналізу особливостей розвитку швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки спортсменів з футболу ми дійшли висновку, що ця робота передбачає комплексний підхід до тренувань, контроль та оцінку результатів, поступове збільшення інтенсивності та обсягу навантаження з урахуванням рівня підготовленості спортсменів і специфіки вправ, використання різноманітних методів, чергування й інтегрування методів швидкісного та силового розвитку; регулярність тренувань з контрольованим збільшенням обсягу навантаження; балансування між інтенсивністю та технікою.

Аналізуючи методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців, ми дійшли висновку, що розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на початковому етапі підготовки забезпечується комплексним використанням бігових, стрибкових, силових та ігрових вправ із м'ячем, поєднанням роботи з власною вагою й обтяженнями, інтеграцією елементів технічної, тактичної та психологічної підготовки, що в сукупності створює підґрунтя для формування фізичної досконалості,

розвитку індивідуального стилю гри та становлення спортивної майстерності юних гравців.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Етапи і методи дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Для визначення розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки було проведено емпіричне дослідження. Воно передбачало 3 етапи: констатувальний, формувальний, контрольний. На констатувальному етапі основна увага була приділена формуванню вибірки, добору тестів для визначення рівнів розвитку швидкісно-силових якостей, проведенню тестів, аналізу їх результатів. У ході формувального етапу проводилася розробка й апробація системи вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки. Контрольний етап передбачав повторні тести рівнів розвитку швидкісно-силових якостей (рис. 2.1).

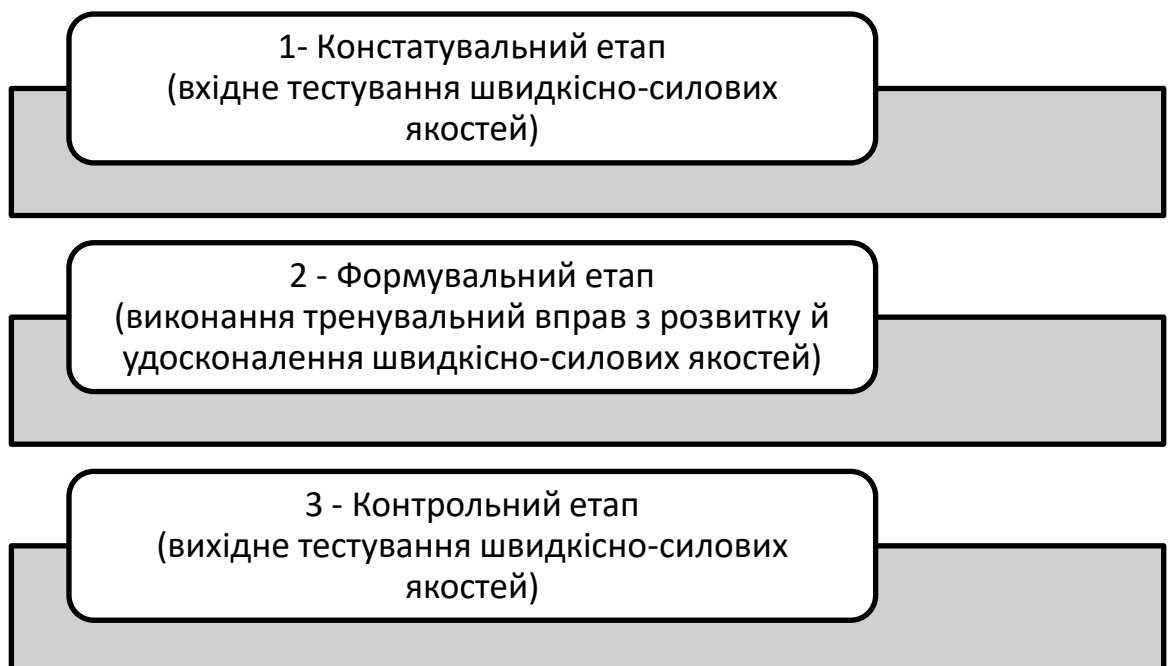


Рис. 2.1. Етапи дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Для проведення вхідного тесту було взято за основу такі якості [4; 5;7] (табл.. 2.1).

Таблиця 2.1

Методи вхідного тестування швидкісно-силових якостей футболістів

№ з/п	Якості	Тести	Норми і рівні
1	Швидкість	Біг 10 м з високого старту – вимірюється час проходження дистанції.	Низький > 3,0 с Середній ≈ 2,4–3,0 с Достатній < 2,4 с
		Реакція на сигнал – дитина стартує на звуковий або світловий сигнал і пробігає 5 м, фіксується час реакції та виконання.	Низький > 2,0 с Середній ≈ 1,5–2,0 с Достатній < 1,5 с
2	Сила	Стрибок у довжину з місця – оцінка сили ніг.	Низький < 100 см Середній ≈ 100–130 см Достатній > 130 см
		Кидок набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови – оцінка сили верхнього плечового пояса.	Низький < 5 м Середній ≈ 5–8 м Достатній > 8 м
3	Витривалість й координація	Біг 6 хвилин (тест Купера для дітей) – визначається відстань, яку пододала дитина	Низький < 700 м Середній ≈ 700–900 м Достатній > 900 м
		Човниковий біг 4×9 м – оцінка витривалості в поєднанні з координацією	Низький > 12 с Середній ≈ 10–12 с Достатній < 10 с
4	Потужність	Стрибки на одній нозі через скакалку за 30 секунд – кількість виконаних стрибків.	Низький < 40 (стрибків) Середній ≈ 40–60 Достатній > 60
		Багаторазові стрибки («жабки») на 10 м – оцінка здатності швидко виконувати серію вибухових рухів	Низький > 8 с Середній ≈ 6–8 с Достатній < 6 с

Для тестування швидкості використовується біг 10 м з високого старту. Виконання тесту проводиться таким чином: дитина малюк стартує з високого положення (одна нога попереду), щоб оцінити реакцію, техніку та максимальну швидкість. Розвиток швидкості також оцінюється за стартом з реакцією на сигнал – дитина стоїть у стартовій позиції, а за звуковим або світловим сигналом спринтує на 5 м. Важливо зафіксувати час від сигналу до фінішу [8; 9; 10].

Діагностика сили складалася з виконання стрибків у довжину з місця – оцінка сили м'язів ніг, а також з кидка набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови – тестує силу верхнього плечового поясу і координацію.

Визначення витривалості футболістів-початківців виконувалося через біг 6 хвилин (модифікація тесту Купера), за яким дитині пропонується пробігти якомога більше за 6 хвилин на закритому майданчику/біговій доріжці. Також досліджуваним пропонувався човниковий біг 4×9 м – дитина виконує чотири пробіги (в тому числі розвороти) між двома лініями, загальна дистанція — 36 м. Це допомагає визначити витривалість та швидкість рухів у поєднанні з координацією [11; 16; 17].

Діагностика потужності складалася з виконання серії стрибків на одній нозі через скакалку за 30 секунд – за цей час підраховується кількість виконаних стрибків. Також використовувалися багаторазові «жабки» — стрибки з повним випрямленням ніг на 10 м – дитина виконує серію вибухових стрибків по дистанції 10 м. Фіксується час виконання — показник потужності в умовах серії повторень [18; 19; 20].

Отже, дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки складалася з констатувального, формувального й контрольного етапі й передбачало тестування рівнів розвитку таких якостей, як: швидкість, сила, витривалість, потужність.

2.2. Вибірка дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців

Для дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців було сформовано вибірку в кількості 37 дітей 6-8 років (хлопці). Цю вибірку розділено на контрольну й експериментальну групи: 18 – контрольна, 19 – експериментальна група. Дані про вибірку узагальнено на рис. 2.2 – 2.3.

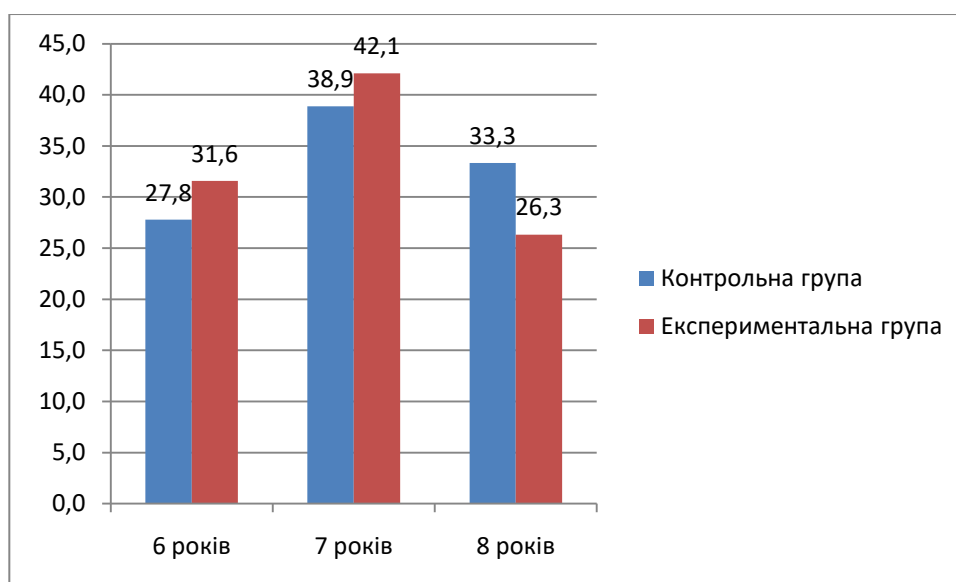


Рис. 2.2. Віковий склад вибірки футболістів-початківців, %

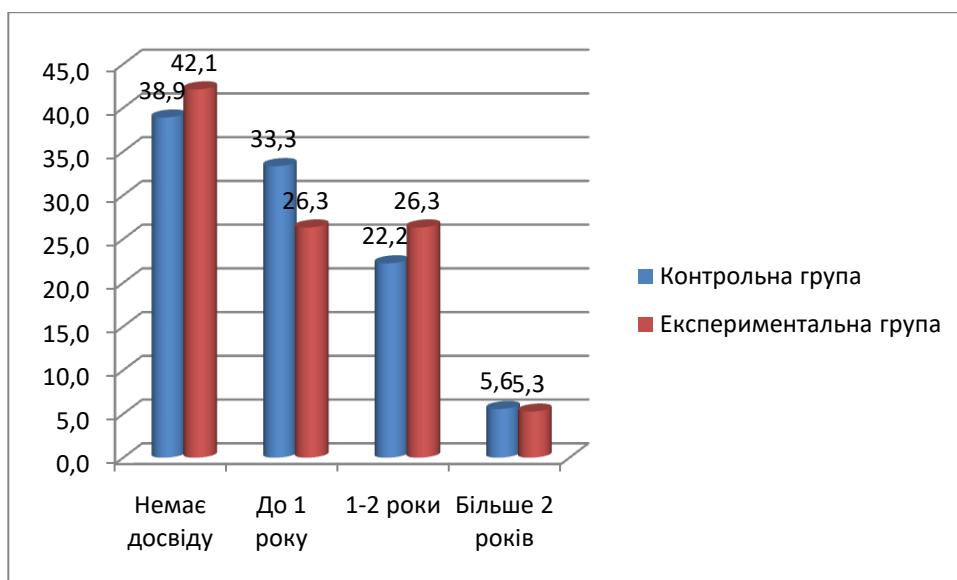


Рис. 2.3. Наявність досвіду участі у тренуваннях, %

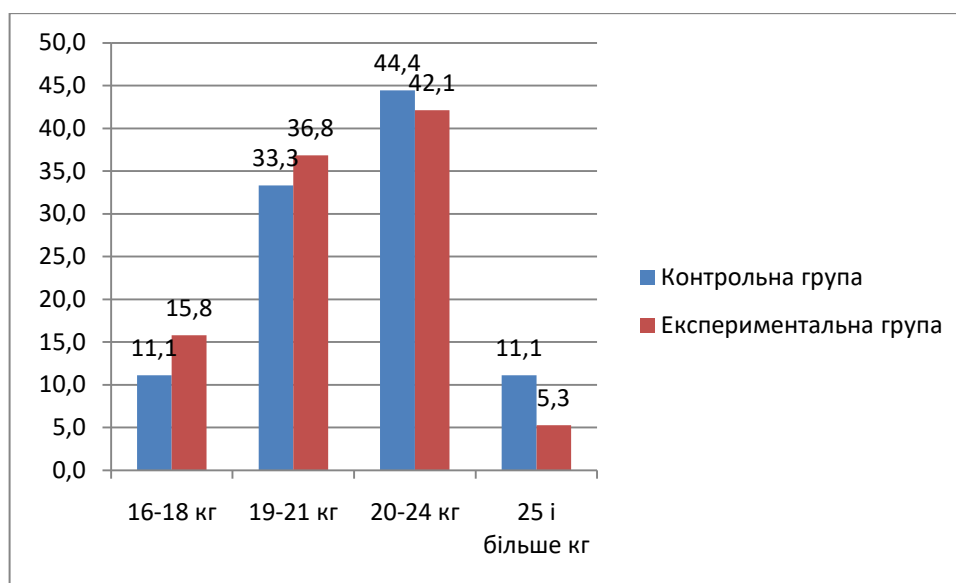


Рис. 2.4. Маса тіла футболістів-початківців, %

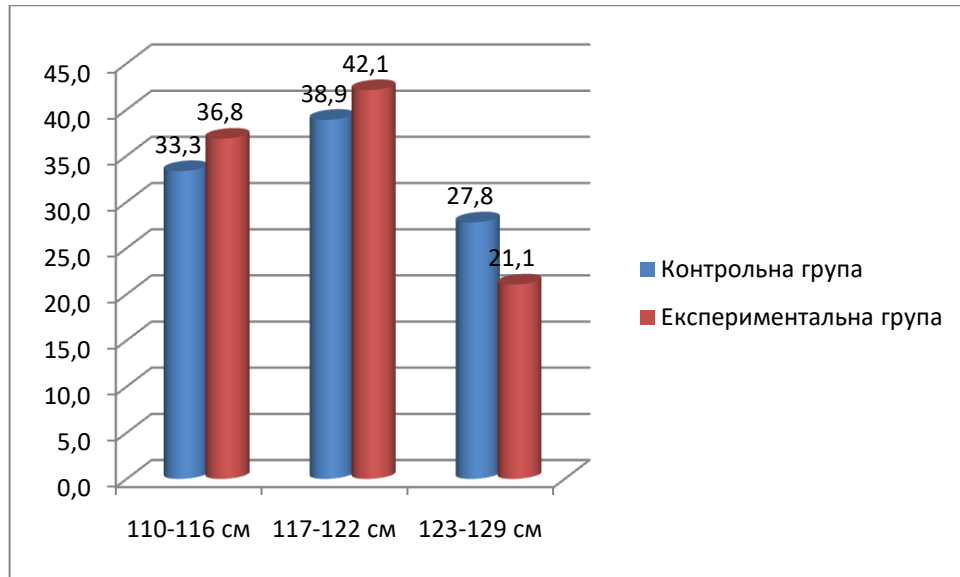


Рис. 2.5. Зріст футболістів-початківців, %

Як видно з наведених вище рисунків у процесі дослідження зроблено спробу побудувати більш-менш збалансовану вибірку.

2.3. Результати дослідження швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Отримані результати дослідження швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки узагальнено нижче у рисунках і таблицях. Спочатку проводилося тестування на швидкість в контрольній й експериментальній групі. Дані тестування наведено на рис. 2.6.

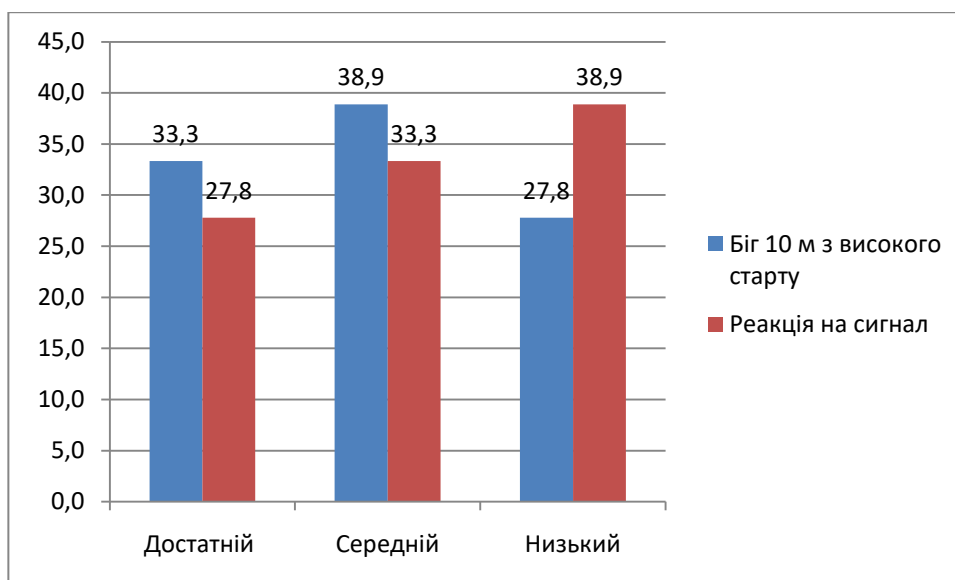


Рис. 2.6. Результати вхідного тесту на швидкість серед футболістів-початківців контрольної групи, %

За тестом на біг 10 м з високого старту (рис. 2.6), більшість спортсменів контрольної показали середній (38,9%) або достатній рівень (33,3%). Тільки 27,8% мають низькі показники швидкісних здібностей. Це свідчить, що стартова швидкість у більшості новачків знаходиться на прийнятному рівні для початкового етапу підготовки. Результати тесту на реакцію на сигнал свідчать про те, що 38,9% футболістів показали низький рівень реакції на сигнал, що є критичним для гри у футбол, адже швидкість реакції безпосередньо впливає на прийняття рішень під час матчу. Ще 33,3% досліджуваних мають середні показники і 27,8% футболістів-початківців продемонстрували високі результати.

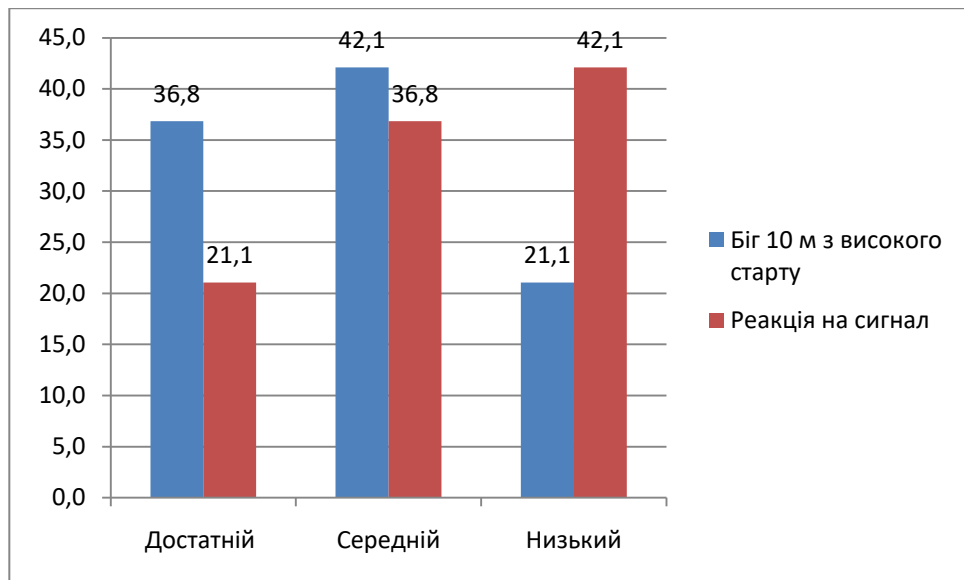


Рис. 2.7. Результати вхідного тесту на швидкість серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

Результати тесту на біг 10 м з високого старту (рис. 2.7) засвідчують, що більшість спортсменів експериментальної групи показали середній (42,1%) або достатній рівень (36,8%). Тільки 21,1% мають низькі показники швидкісних здібностей. Це свідчить, що стартова швидкість у більшості новачків знаходиться на прийнятному рівні для початкового етапу підготовки. Результати тесту на реакцію на сигнал свідчать про те, що 42,1% футболістів показали низький рівень реакції на сигнал, що є критичним для гри у футбол, адже швидкість реакції безпосередньо впливає на прийняття рішень під час матчу. Ще 36,8% досліджуваних мають середні показники і 21,1% футболістів-початківців продемонстрували високі результати, тобто достатній рівень швидкісної підготовки.

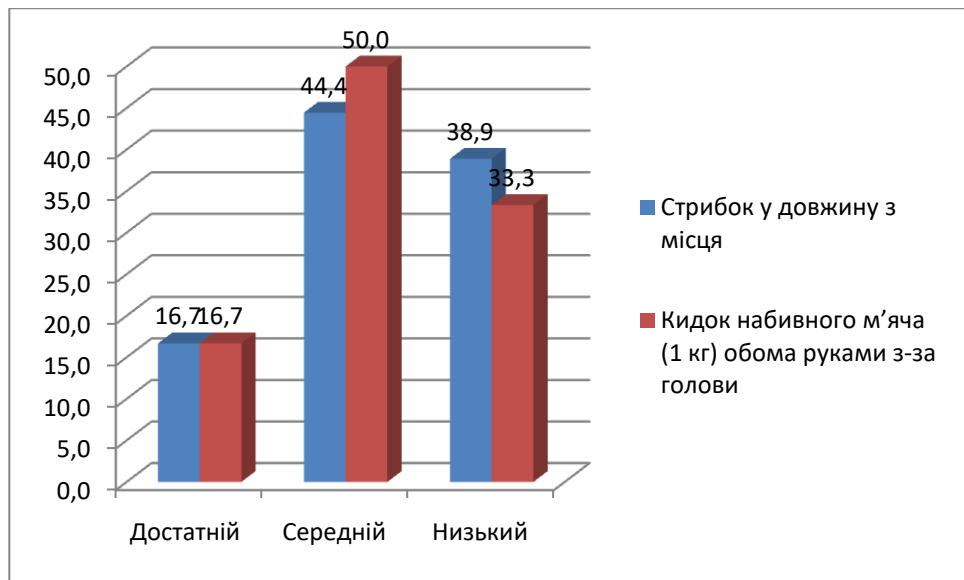


Рис. 2.8. Результати вхідного тесту на силу серед футболістів-початківців контрольної групи, %

Результати вхідного тесту на силу серед футболістів-початківців контрольної групи (рис. 2.8) свідчать про те, що майже половина групи (44,4%) має середній рівень розвитку вибухової сили ніг, але значна частина (38,9%) демонструє низькі результати, тобто у багатьох гравців бракує потужності у нижніх кінцівках, що важливо для стартових прискорень, стрибків і ударів по м'ячу. Окрім того, половина спортсменів (50%) має середній рівень розвитку сили верхнього плечового поясу. Однак 33,3% показали низькі результати, що свідчить про недостатній розвиток м'язів рук, плечей та корпусу. Достатній рівень розвитку силових якостей продемонстрували тільки по 16,7% футболістів.

Загалом, в аналізованій групі футболістів-початківців домінує середній рівень сили як у нижніх, так і у верхніх кінцівках. Однак достатній рівень розвитку сили спостерігається лише у 16,7% спортсменів, що є низьким показником.

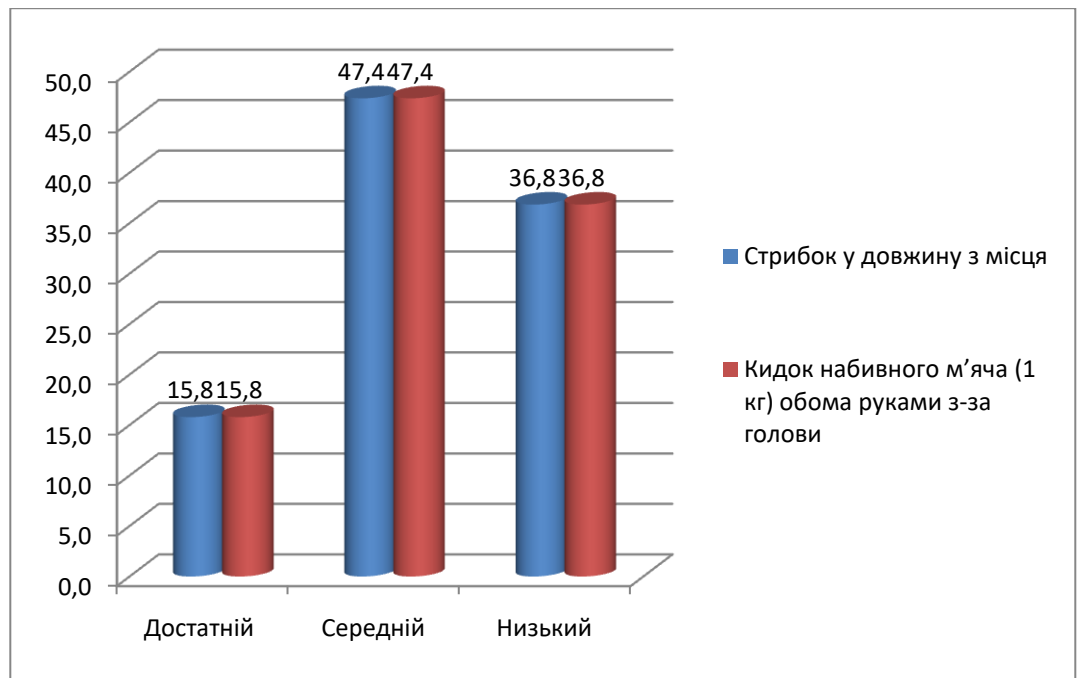


Рис. 2.9. Результати вхідного тесту на силу серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

За результатами вхідного тесту на силу серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 2.9) можна підсумувати, що майже половина групи (47,44%) має середній рівень розвитку вибухової сили ніг і плечового поясу, але значна частина (36,8%) демонструє низькі результати, тобто у багатьох гравців бракує потужності у нижніх і верхніх кінцівках, що важливо для стартових прискорень, стрибків і ударів по м'ячу. Також це свідчить про недостатній розвиток м'язів рук, плечей та корпусу. Загалом, в аналізованій групі футболістів-початківців домінує середній рівень сили як у нижніх, так і у верхніх кінцівках. Однак достатній рівень розвитку сили спостерігається лише у 15,8% спортсменів, що є низьким показником.

Результати вхідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців контрольної групи, %

Тести	Рівень		
	Достатній	Середній	Низький
Біг 6 хвилин (тест Купера для дітей)	22,2	44,4	33,3
Човниковий біг 4×9 м	27,8	38,9	33,3

Результати вхідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців контрольної групи (табл. 2.2) свідчать про те, що за тестом на біг 6 хвилин 44,4 % спортсменів показали середній рівень загальної витривалості. Водночас третина гравців (33,3%) має низьку витривалість, що свідчить про недостатню аеробну підготовленість. Лише 22,2% футболістів володіють достатнім рівнем. Це вказує на потребу систематичних тренувань для розвитку витривалості.

Окрім того, за тестом на човниковий біг 4×9 м у футболістів контрольної групи виявлено середні показники координації (38,9%), але третина футболістів (33,3%) мають низький рівень. Лише 27,8% продемонстрували достатній рівень розвитку швидко-координаційних здібностей. Це означає, що гравцям необхідно більше вправ на зміну напрямку руху, баланс і орієнтацію в просторі.

Загалом, у контрольній групі переважає середній рівень витривалості, та координації. Але негативною тенденцією є велика частка спортсменів із низьким рівнем (понад 30%). Невелика кількість спортсменів із достатнім рівнем вказує на необхідність спрямованої роботи тренера.

Результати вхідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

Тести	Рівень		
	Достатній	Середній	Низький
Біг 6 хвилин (тест Купера для дітей)	26,3	42,1	31,6
Човниковий біг 4×9 м	26,3	42,1	31,6

Як свідчать результати вхідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців експериментальної групи (табл. 2.3) свідчать про те, що за тестом на біг 6 хвилин 42,1 % спортсменів показали середній рівень загальної витривалості. Водночас третина гравців (31,6%) має низьку витривалість, що свідчить про недостатню аеробну підготовленість. Лише 26,3% футболістів володіють достатнім рівнем. Це вказує на потребу систематичних тренувань для розвитку витривалості.

За тестом на човниковий біг 4×9 м у футболістів експериментальної групи виявлено середні показники координації (42,1%), але третина футболістів (31,6%) мають низький рівень. Лише 26,3% досліджуваних продемонстрували достатній рівень розвитку аналізованого показника. Це означає, що гравцям необхідно більше вправ на зміну напрямку руху, баланс і орієнтацію в просторі.

Загалом, у в експериментальній групі переважає середній рівень витривалості, та координації. Але негативною тенденцією є велика частка спортсменів із низьким рівнем (понад 30%). Невелика кількість спортсменів із достатнім рівнем вказує на необхідність спрямованої роботи тренера.

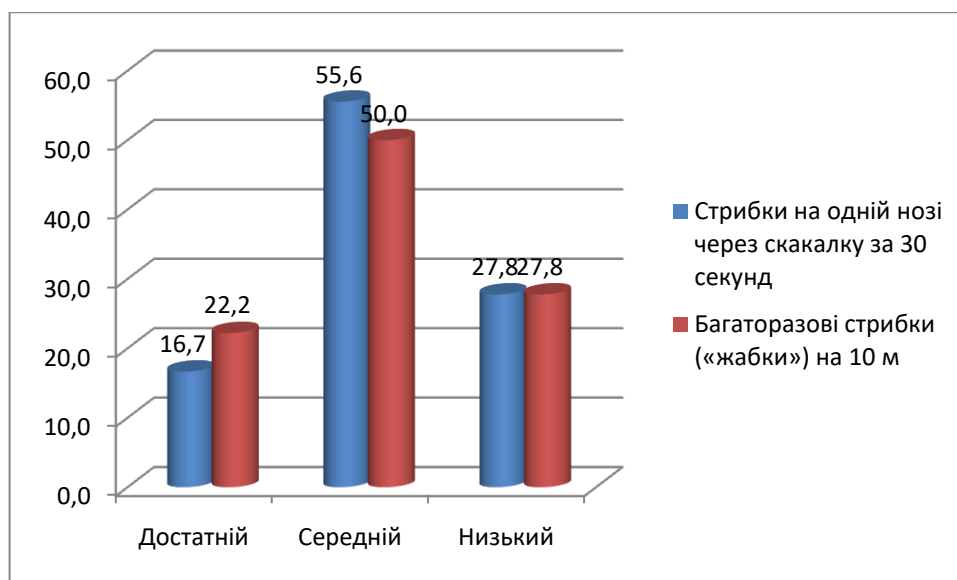


Рис. 2.10. Результати вхідного тесту на потужність серед футболістів-початківців контрольної групи, %

За результатами тесту на потужність, наведеними на рис. 2.10, можна констатувати, що під час виконання стрибків на одній нозі через скакалку за 30 секунд. більшість спортсменів (55,6%) показали середній рівень розвитку швидко-силових якостей ніг. Але 27,8% досліджуваних продемонстрували низький рівень, що вказує на недостатню стрибкову підготовку. Лише 16,7% футболістів-початківців мають достатній рівень підготовленості..

У тесті на багаторазові стрибки («жабки») на 10 м 50% гравців знаходиться на середньому рівні, а 27,8% досліджуваних — на низькому. Достатній рівень (22,2%) продемонструвала лише невелика частина футболістів. Це свідчить про середній розвиток вибухової сили та потужності нижніх кінцівок у групі. У цілому, в контрольній групі переважає середній і низький рівень потужності, що вказує на недостатню підготовку у плані розвитку потужності.

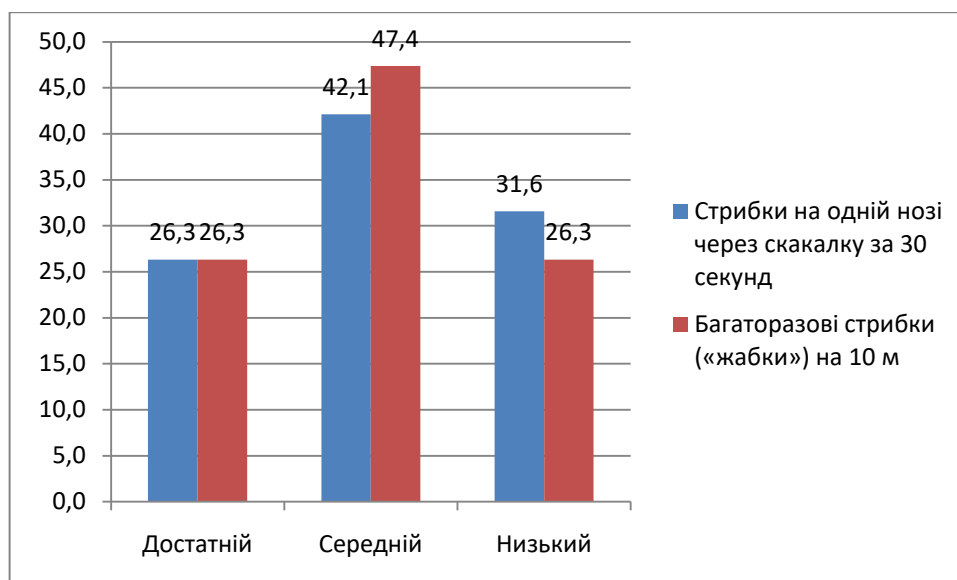


Рис. 2.11. Результати вхідного тесту на потужність серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

За результати тесту на потужність (рис. 2.10) бачимо, що під час виконання стрибків на одній нозі через скакалку за 30 секунд 42,1% спортсменів показали середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей ніг. Але 31,6% досліджуваних продемонстрували низький рівень, що вказує на недостатню стрибкову підготовку. Лише 26,3% футболістів-початківців мають достатній рівень підготовленості..

У тесті на багаторазові стрибки («жабки») на 10 м 47,4% гравців знаходиться на середньому рівні, а 26,3% досліджуваних — на низькому. Достатній рівень (26,3%) продемонструвала лише невелика частина футболістів. Це свідчить про середній розвиток вибухової сили та потужності нижніх кінцівок у групі. У цілому, в експериментальній групі переважає середній і низький рівень потужності, що вказує на недостатню підготовку у плані розвитку потужності.

Висновки до розділу 2

За результатами вхідного тестування футболістів-початківців контрольної й експериментальної груп (швидкість, сила, витривалість, координація, потужність) можна констатувати, що:

за тестом на біг на 10 м більшість футболістів мають середній та достатній рівень, лише чверть — низький; за тестом реакції на сигнал більшість досліджуваних мають низькі результати;

за тестом на силову підготовку більшість футболістів-початківців мають середній рівень;

за тестом на витривалість й рухову координацію більшість спортсменів показали середній і низький результати;

за тестом на потужність більшість футболістів показали середній рівень.

У цілому, у більшості футболістів спостерігається середній рівень фізичної підготовки при низькій частці спортсменів із достатнім рівнем.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.

3.1. Система вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

На формувальному етапі дослідження для перевірки гіпотези: розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки буде ефективнішим за умови використання спеціально підібраних вправ, що поєднують елементи швидкісних і силових навантажень у ігровій формі – розроблено систему вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки. Ці вправи увійшли у чотиримісячну тренувальну програму, подану у таблиці 3.1. Тренувальна програма передбачає тривалість заняття 50–60 хв, кожне з яких складається з розминки (10–12 хв), основної частини (30–35 хв, 6–8 вправ), заключної частини. Для досягнення прогресії рекомендовано поступово ускладнювати вправи (додати повтори, варіації, збільшувати дистанцію).

Таблиця 3.1

Тренувальна програма з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Етапи програми	Мета	Зміст тренувань
Адаптаційний	Засвоєння техніки виконання вправ, розвиток базової швидкості й сили.	Спринти з різних положень, стрибки з місця, «сигнал і ривок», вправи зі скакалкою. Човниковий біг, стрибки через міні-бар'єри, ведення м'яча змієюю, віджимання. «Ривок за м'ячем», стрибки з поворотами, кидки набивного м'яча, міні-гра «Хто швидше схопить».

Розвиток швидкості й вибухової сили	Поєднання стрибкових і швидкісних вправ, робота на реакцію	Спринт + стрибки (комбіновані естафети), вправа «Змійка на швидкість», парні перетягування, спринт у гору. Човниковий біг із м'ячем, стрибки на одній нозі, вправи «Назад і вперед», віджимання «на час». Сигнал і ривок, стрибки з поворотами, кидки набивного м'яча, рухлива гра «М'яч за сигналом».
Розвиток силової витривалості в ігрових навантаженнях	Розвиток витривалості швидкісно-силових вправ, застосування у міні-іграх.	Спринти з паузами, комбіновані вправи (стрибки + ведення м'яча), парні силові вправи, міні-гра «Перехопи м'яч». Біг по конусах (змійка + зигзаг), стрибки серіями, вправи зі скакалкою, віджимання + підтягування. Човниковий біг із м'ячем, спринт після удару по м'ячу, кидки набивного м'яча, рухлива гра з тривалим бігом.
Інтеграція в гру	Розвиток комплексної потужності й координації в умовах ігрової дії.	Естафета (стрибки + спринт + м'яч), реакція на кілька сигналів, спринт із раптовою зупинкою, парні ігри на силу. Біг у змінних напрямках, стрибки з обертами, вправи з медболом на корпус, ведення м'яча на швидкість. Комбінована вправа (бар'єри + ведення + удар), спринт у гору, стрибки на одній нозі, міні-гра «Хто швидше заб'є».

Кожен із етапів програми розрахований на 1 місяць тренувань. Усього 4 місяці тренувань. Зміст тренувань на кожен місяць подаємо нижче.

Зміст тренувань на перший місяць підготовки (1-4 тижні)

День	Вправи	Об'єм
Тренування 1	1. Спринт із різних положень (10–15 м) 2. Стрибки у довжину з місця 3. «Сигнал і ривок» 4. Стрибки зі скакалкою	3С×3–4П, відп. 40 с
Тренування 2	1. Човниковий біг 5×10 м 2. Стрибки через міні-бар'єри (6 шт.) 3. Ведення м'яча змієюю 4. Віджимання	3С, 4–6П
Тренування 3	1. «Ривок за м'ячем» 2. Стрибки з поворотами (90°) 3. Кидки набивного м'яча 4. Міні-гра «Хто швидше схопить»	3С, по 20–25 с

Примітка: П – повтори (рази), С – серії (підходи), Відп. – пауза між серіями.

Зміст тренувань на другий місяць підготовки (5-8 тижні)

День	Вправи	Об'єм
Тренування 1	1. Естафета (стрибки + спринт) 2. «Змійка на швидкість» 3. Парні перетягування 4. Спринт у гору (10–15 м)	3С, 4–5П
Тренування 2	1. Човниковий біг із м'ячем 2. Стрибки на одній нозі 3. Біг «Назад–вперед» 4. Віджимання «на час»	3С, 15–20 с
Тренування 3	1. «Сигнал і ривок» (з кількома сигналами) 2. Стрибки з поворотами (180°) 3. Кидки набивного м'яча 4. Міні-гра «М'яч за сигналом»	3С, по 20–30 с

Примітка: П – повтори (рази), С – серії (підходи), Відп. – пауза між серіями.

Таблиця 3.4

Зміст тренувань на другий місяць підготовки (9-12 тижні)

День	Вправи	Об'єм
Тренування 1	1. Спринти серіями (6×15 м, пауза 20 с) 2. Комбінована вправа (стрибки + ведення м'яча) 3. Парні силові вправи (штовхання, перетягування) 4. Міні-гра «Перехопи м'яч»	3С
Тренування 2	1. Біг по конусах (зигзаг) 2. Серії стрибків через бар'єри 3. Стрибки зі скакалкою на час 4. Віджимання + підтягування	3С, 15–25 с
Тренування 3	1. Човниковий біг із м'ячем 2. Спринт після удару по м'ячу 3. Кидки набивного м'яча в парах 4. Міні-гра з тривалим бігом	3С, по 25–30 с

Примітка: П – повтори (рази), С – серії (підходи), Відп. – пауза між серіями.

Таблиця 3.5

Зміст тренувань на другий місяць підготовки (13-16 тижні)

День	Вправи	Об'єм
Тренування 1	1. Естафета (бар'єри + спринт + м'яч) 2. Реакція на кілька сигналів 3. Спринт із раптовою зупинкою 4. Парні ігри на силу	3–4С, 4–6П
Тренування 2	1. Біг у змінних напрямках 2. Стрибки з обертами (360°) 3. Вправи з медболом на корпус 4. Ведення м'яча на швидкість	3С, 20–30 с
Тренування 3	1. Комбінована вправа (бар'єри + ведення + удар) 2. Спринт у гору 3. Стрибки на одній нозі вперед 4. Міні-гра «Хто швидше заб'є»	3С, 4–6П

Примітка: П – повтори (рази), С – серії (підходи), Відп. – пауза між серіями.

До тренувальної програми увійшли різні типи вправ. Їх опис подаємо нижче.

Вправа 1. Спринт.

Мета: Розвиває стартову швидкість, вибухову силу ніг.

Опис: Спринт із різних положень: діти стартують із положення сидячи, лежачи на животі чи спині, після сигналу роблять 10–15 м ривок.

Вправа 2. Стрибки через міні-бар'єри

Мета: Поєднання сили ніг і прискорення.

Опис: Серія стрибків через 5–6 невеликих бар'єрів (20–30 см), після чого виконується короткий спринт.

Вправа 3. «Сигнал і ривок»

Мета: Розвиває швидкість реакції й спритність.

Опис: Тренер подає сигнал (свисток, колір картки, крик), діти стартують у заданий бік на 10 м.

Вправа 4. Човниковий біг 10×5 м

Мета: поєднання швидкості, сили і координації.

Опис: Біг між двома конусами з різкими поворотами.

Вправа 5. «Ривок за м'ячем»

Мета: тренує швидкість реакції та вибухову силу.

Опис. Тренер котить м'яч убік, дитина зривається зі старту й намагається перехопити.

Вправа 6. Стрибки у довжину з місця

Мета: Розвиває силу ніг та координацію.

Опис: Виконуються серії змагальних стрибків, можна у формі гри «хто далі».

Вправа 7. Естафета «Стрибки + спринт»

Мета: Комбінує силу і швидкість.

Опис: Діти виконують 5 стрибків на одній нозі, потім спринт на 15 м.

Вправа 8. Ведення м'яча зі зміною напрямку

Мета: Розвиває швидкість ніг, координацію, роботу з м'ячем.

Опис: Біг із м'ячем між конусами зі швидкою зміною напрямку.

Вправа 9. Стрибки з поворотами

Мета: Розвиває силу, координацію, спритність.

Опис: Виконуються стрибки вгору з поворотами на 90° або 180°.

Вправа 10. «Схопи м'яч»

Мета: Розвиває вибухову швидкість, реакцію.

Опис: Тренер кидає м'яч у різні боки, діти зриваються з місця, щоб перші доторкнутися.

Вправа 11. Спринт у гору

Мета: Посилене навантаження на ноги, розвиток сили і швидкості.

Опис: Біг 10–15 м по невеликому схилу чи штучному підйому.

Вправа 12. Вправи зі скакалкою

Мета: Розвиває вибухову силу ніг і координацію

Опис: Стрибки на швидкість, серії з подвійним обертом.

Вправа 13. Вправи «Назад і вперед»

Мета: Розвиває швидкість зміни руху, координацію.

Опис: Біг короткими відрізками вперед-назад (5–7 м).

Вправа 14. Кидки набивного м'яча

Мета: Розвиває силу рук і корпусу.

Опис: Кидки вперед, угору, з-за голови.

Вправа 15. Віджимання «на час»

Мета: Розвиває силу рук і витривалість.

Опис: Виконуються швидкі віджимання в ігровій формі («хто більше за 20 сек.»).

Вправа 16. Парні вправи «Перетягування»

Мета: Силове навантаження в ігровій формі.

Опис: Діти намагаються відтягнути один одного за пояс або легкий канат.

Вправа 17. «Змійка на швидкість»

Мета: Тренує координацію та вибухову швидкість.

Опис: Біг між конусами із максимальною швидкістю

Вправа 18. Стрибки на одній нозі вперед

Мета: Розвиває силу ніг і рівновагу.

Опис: Серії стрибків на правій і лівій нозі з просуванням уперед.

Вправа 19. Міні-гра «Хто швидше схопить»

Мета: Розвиває швидкість, реакцію, ігрову кмітливість.

Опис: На майданчику розкидані кілька м'ячів. Після сигналу діти мають схопити й повернути м'яч на базу.

Вправа 20. Комбінована естафета

Мета: комплексний розвиток швидкісно-силових якостей.

Опис: послідовність: стрибки через бар'єри → ведення м'яча змієюю → ривок до фінішу.

Відповідно до програми було розроблено методичний план (таблиця 3.6).

Методичний план до тренувальної програми з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Тренування	Вправа 1	Вправа 2	Вправа 3	Вправа 4
Перший місяць				
Тренування 1	Спринт із різних положень (3С×3–4П)	Стрибки у довжину з місця (3С×4П)	Сигнал і ривок (3С×20с)	Стрибки зі скакалкою (3С×30с)
Тренування 2	Човниковий біг 5×10 м (3С)	Стрибки через міні-бар'єри (3С×6П)	Ведення м'яча змійкою (3С×20с)	Віджимання (3С×6–8П)
Тренування 3	Ривок за м'ячем (3С×4П)	Стрибки з поворотами 90° (3С×6П)	Кидки набивного м'яча (3С×8П)	Міні-гра «Хто швидше схопить» (3С×20с)
Другий місяць				
Тренування 1	Естафета (стрибки + спринт) (3С)	Змійка на швидкість (3С×20с)	Парні перетягування (3С×20с)	Спринт у гору 10–15 м (3С×4П)
Тренування 2	Човниковий біг із м'ячем (3С)	Стрибки на одній нозі (3С×6П)	Назад–вперед (3С×20с)	Віджимання на час (3С×15–20с)
Тренування 3	Сигнал і ривок (3С×20с)	Стрибки з поворотами 180° (3С×6П)	Кидки набивного м'яча (3С×8П)	Міні-гра «М'яч за сигналом» (3С×20с)
Третій місяць				
Тренування 1	Спринти серіями 6×15 м (3С)	Комбінація (стрибки + ведення м'яча) (3С)	Парні силові вправи (3С×20с)	Міні-гра «Перехопи м'яч» (3С×20с)
Тренування 2	Біг по конусах (зигзаг) (3С)	Стрибки через бар'єри (3С×8П)	Скакалка (3С×30с)	Віджимання + підтягування (3С×6–8П)
Тренування 3	Човниковий біг із м'ячем	Спринт після удару	Кидки набивного	Міні-гра з тривалим

	(3С)	(3С×4П)	м'яча в парах (3С×8П)	бігом (3С×30с)
Четвертий місяць				
Тренування 1	Естафета (бар'єри + спринт + м'яч) (3С)	Реакція на кілька сигналів (3С×20с)	Спринт із зупинкою (3С×4П)	Парні ігри на силу (3С×20с)
Тренування 2	Біг у змінних напрямах (3С)	Стрибки з обертами 360° (3С×6П)	Медбол на корпус (3С×8П)	Ведення м'яча на швидкість (3С×20с)
Тренування 3	Комбінація (бар'єри + ведення + удар) (3С)	Спринт у гору (3С×4П)	Стрибки на одній нозі вперед (3С×6П)	Міні-гра «Хто швидше заб'є» (3С×20с)

3.2. Апробація й ефективність вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки

Запропонована система вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки була апробована в експериментальній групі футболістів-початківців. Тривалість апробації – 4 місяці. Тренувальний процес у контрольній групі проводився без змін. Для оцінки ефективності вправ з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки було проведено вихідний тест швидкості, сили, витривалості й координації, потужності в обох групах респондентів. Також здійснено порівняльний аналіз даних експериментальної й контрольної груп за результатами вхідних і вихідних тестів. Отримані результати дослідження швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки узагальнено нижче у рисунках і таблицях.

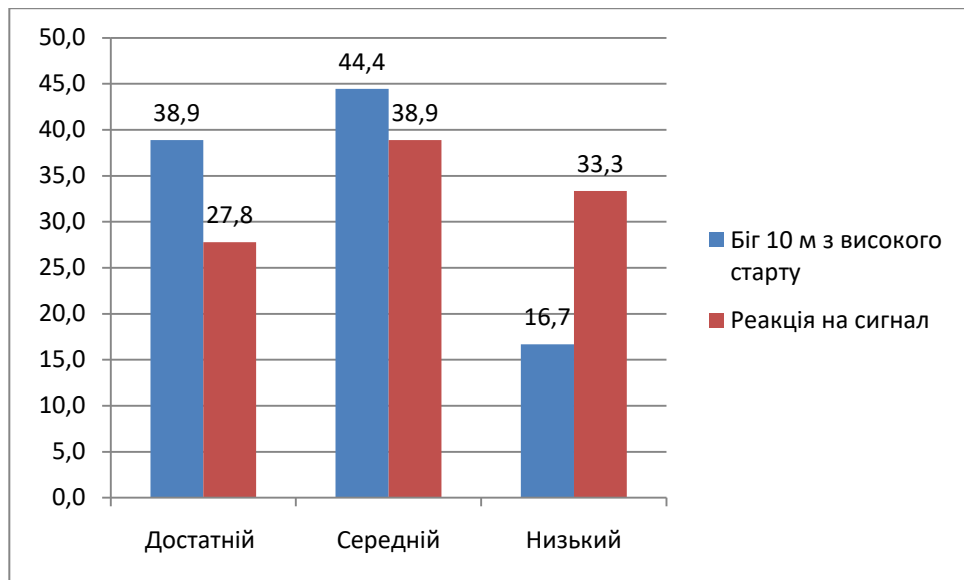


Рис. 3.1. Результати вихідного тесту на швидкість серед футболістів-початківців контрольної групи, %

За результатами вихідного тесту на швидкість серед футболістів-початківців контрольної групи (рис. 3.1) видно, що 44,4 і 38,9% досліджуваних продемонстрували середні показники швидкості, що характерно для футболістів аналізованої вікової категорії та є резервом для розвитку. 38,9 і 27,8% спортсменів мають достатній рівень розвитку швидкості, причому найвищі показники фіксуються саме за результатами тесту на біг, ніж реакції на сигнал, що можна пояснити рівнем розвитку психічних процесів дітей у віці 6-8 років. Низький рівень мають 16,7 і 33,3% футболістів-початківців, що вказує на необхідність роботи тренерів у цьому напрямі.

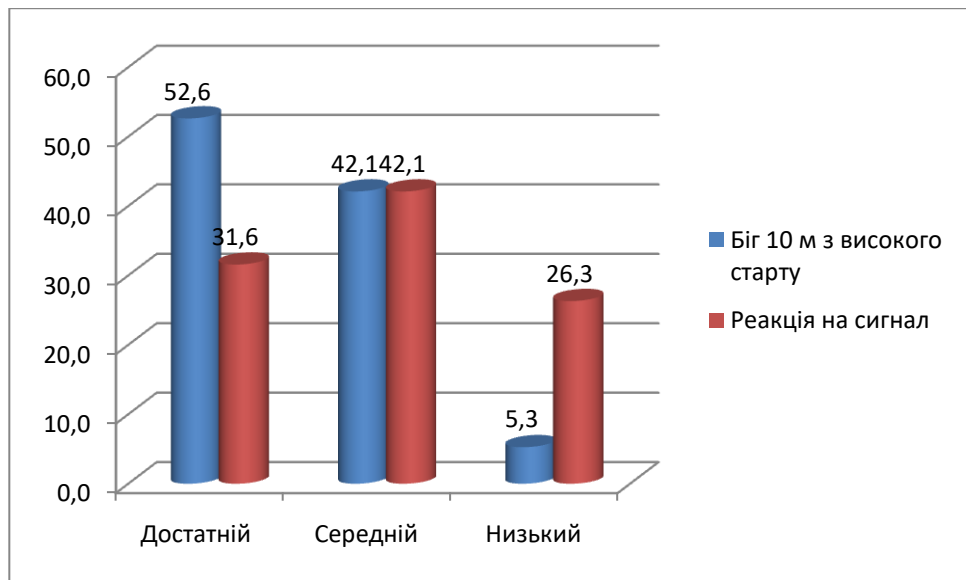
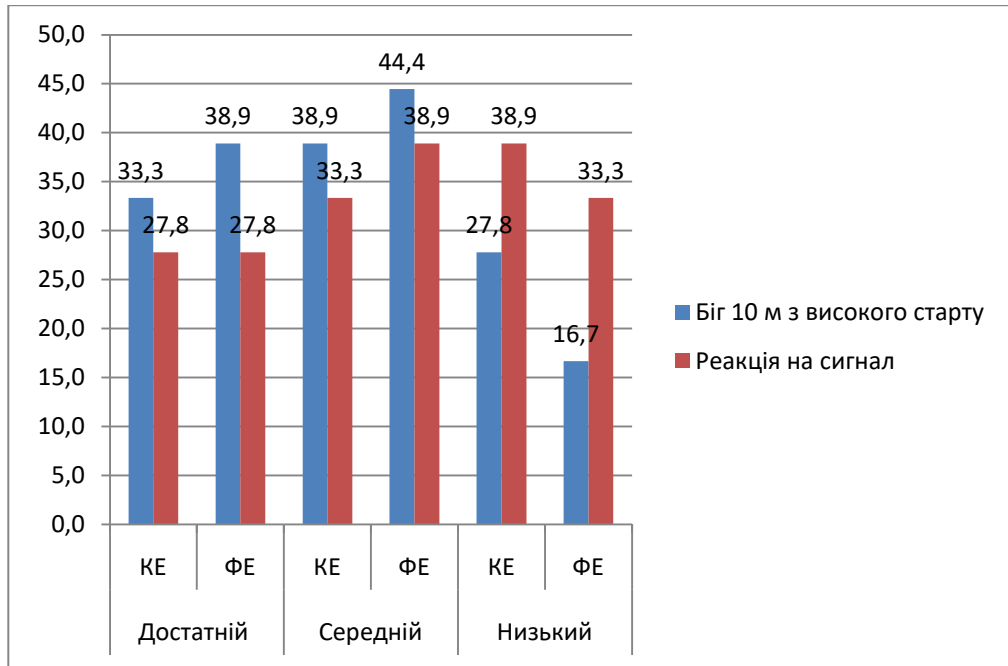


Рис. 3.2. Результати вихідного тесту на швидкість серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

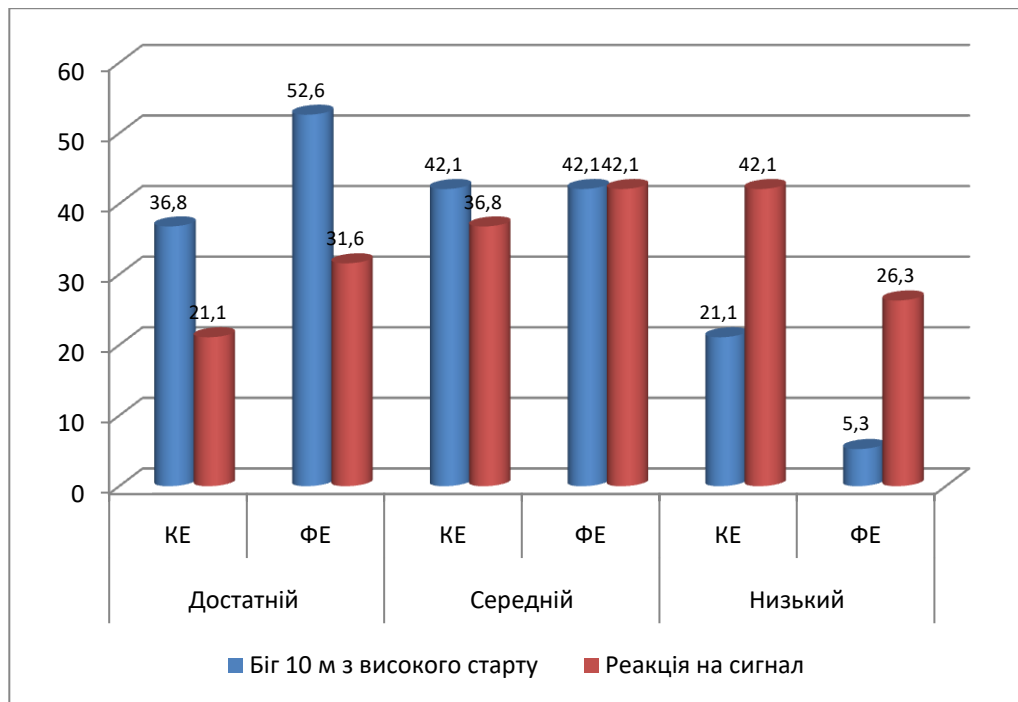
З результатів вихідного тесту на швидкість серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 3.2) бачимо, що серед футболістів експериментальної групи більшість досліджуваних мають достатній рівень швидкості за тестом на біг з високого старту (52,6% респондентів), але середній рівень за тестом на реакцію на сигнал (42,1% спортсменів). Також 31,6% досліджуваних продемонстрували достатній рівень за тестом реакції на сигнал. Досить незначною є кількість спортсменів з низькими показниками швидкості за тестом на біг (5,3% тестованих), проте все ще суттєвою є кількість досліджуваних з низькими результатами тесту реакції на сигнал (26,3% тесстованих).



Примітка: KE, FE – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.3. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на швидкість серед футболістів-початківців контрольної групи, %

Проведений порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на швидкість серед футболістів-початківців контрольної групи (рис. 3.3) вказує на те, що на формувальному етапі дослідження (вихідний тест) незначною мірою збільшилася кількість респондентів з достатнім і середнім рівнем швидкості за тестом на біг (на 5,6%), з середнім рівнем аналізованого параметра за тестом реакції на сигнал (на 5,6%). Також зафіксовано пропорційне зменшення кількості тестованих з низькими показниками. Описане вище засвідчує наявність низької позитивної динаміки в аналізованій вибірці футболістів.



Примітка: KE, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.4. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на швидкість серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

З проведеного порівняльного аналізу результатів вхідного й вихідного тестування на швидкість серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 3.4) бачимо, що на формувальному етапі дослідження (вихідний тест) порівняно з констатувальним (вхідний тест) збільшилася кількість респондентів з достатнім рівнем швидкості за тестом на біг (на 15,8%). Водночас кількість досліджуваних з середніми результати залишилася сталою (42,1% тестованих). Також виявлено збільшення кількості досліджуваних з достатнім рівнем швидкісної підготовки за тестом реакції на сигнал (на 10,5%), з середнім рівнем аналізованого параметра за тестом реакції на сигнал (на 5,3%). Усе це свідчить про позитивну динаміку в аналізованій групі футболістів-початківців.

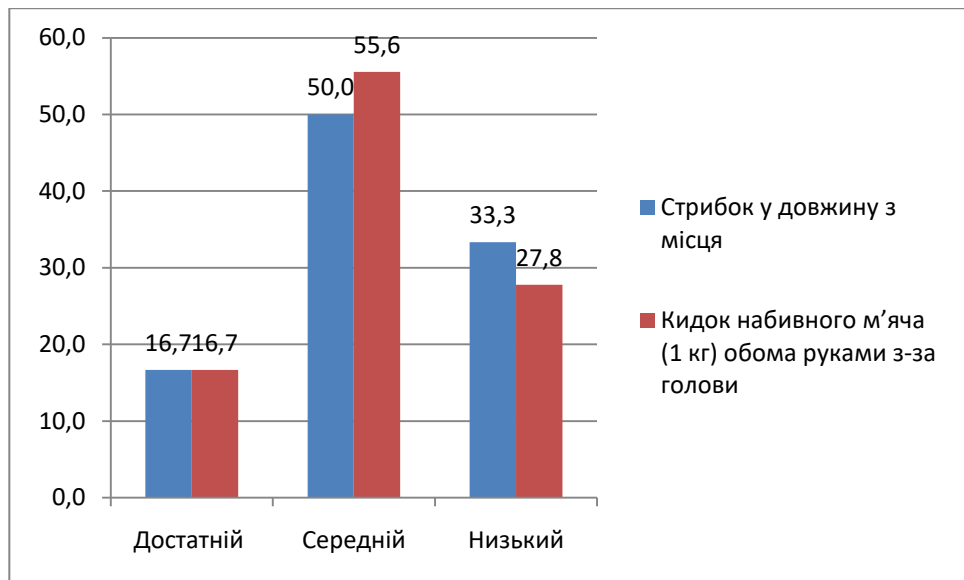


Рис. 3.5. Результати вихідного тесту на силу серед футболістів-початківців контрольної групи, %

За наведеними на рис. 3.5 результатами вихідного тесту на силу серед футболістів на початковому етапі підготовки бачимо, що достатній рівень сили за обома тестами показали по 16,7% гравців. Проте позитивним в аналізованій вибірці є те, що понад половину (відповідно 50 і 55,6% досліджуваних) продемонстрували середні показники сили.

На жаль, суттєвою залишається кількість футболістів з низькими результатами за тестом на силові якості (33,3 і 27,8% відповідно). У цілому, більшість початківців демонструють середні результати, які вказують на наявність резерву з розвитку силових якостей, з якими слід працювати тренерам.

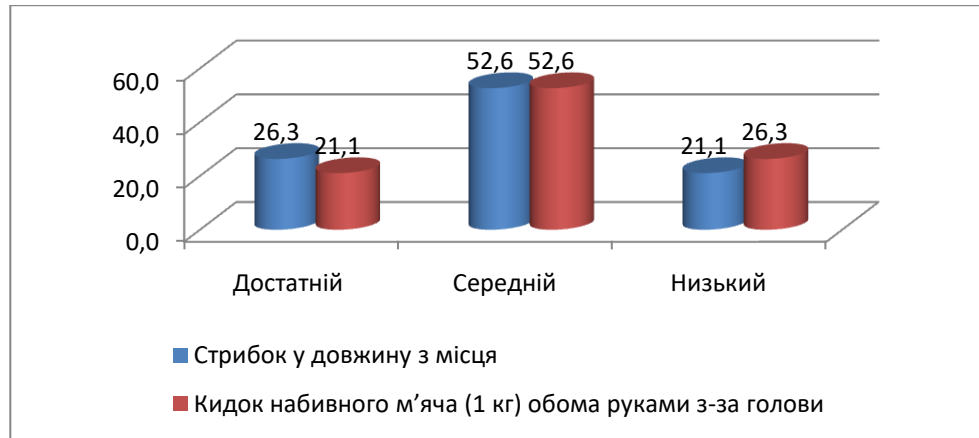
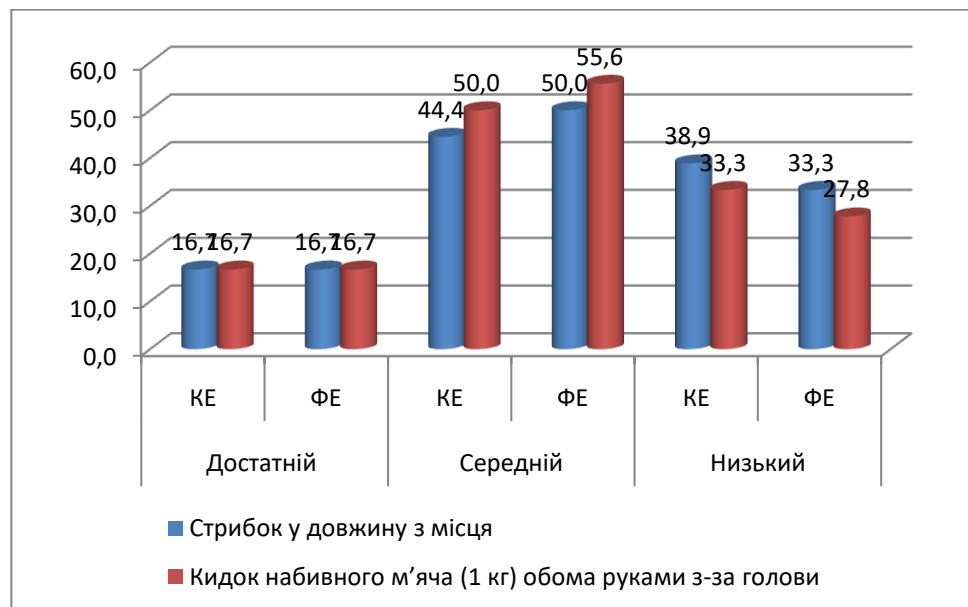


Рис. 3.6. Результати вихідного тесту на силу серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

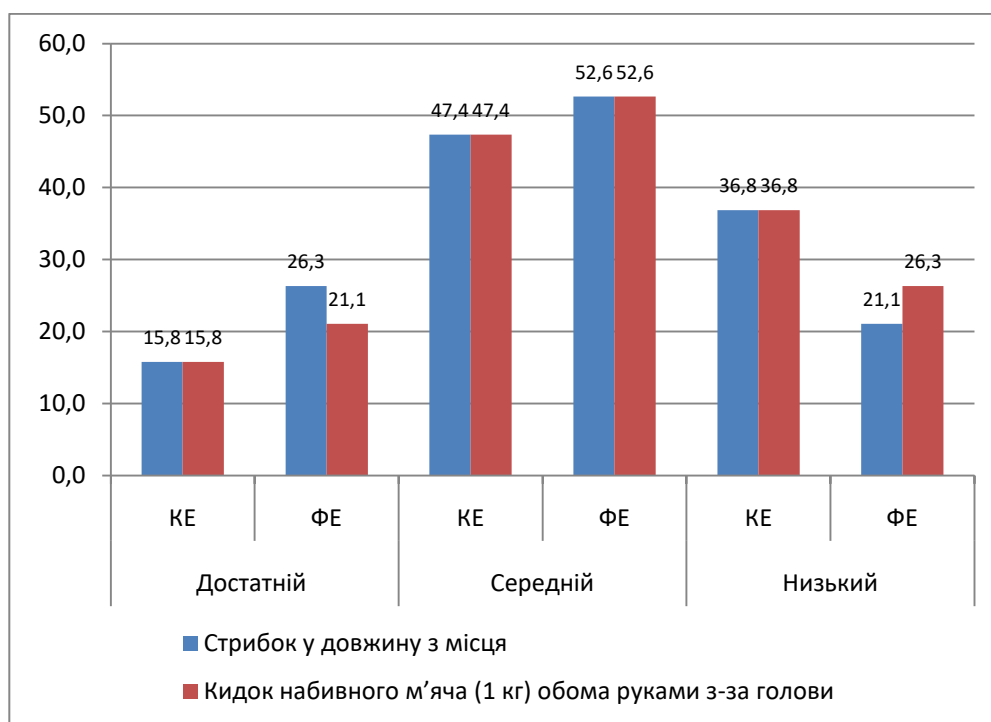
Як показують результати вихідного тесту на силу серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 3.6), більшість по 52,6% тестованих показали середній рівень розвитку силових якостей. Також 26,3 і 21,1% респондентів відповідно продемонстрували достатній рівень розвитку аналізованого показника. Аналогічна кількість досліджуваних все ще мають низькі результати розвитку силових якостей і потребують уваги тренерів.



Примітка: КЕ, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.7. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на силу серед футболістів-початківців контрольної групи, %

Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на силу серед футболістів-початківців контрольної групи (рис. 3.7) свідчить про те, що кількість досліджуваних з достатнім рівнем розвитку силових якостей є сталою за обома тестами. Водночас виявлено незначне зростання кількості респондентів з середніми результатами: за тестом на стрибки у довжину і за тестом на кидки набивного м'яча на 5,6%. Також фіксується пропорційне зменшення кількості тестованих з низькими показниками, проте кількість спортсменів з низьким рівнем розвитку силових якостей за результатами обох тестів все ще є значною (33,3 і 27,8% відповідно).



Примітка: КЕ, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.8. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на силу серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

Дані порівняльного аналізу результатів вхідного й вихідного тестування на силу серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 3.8) засвідчують факт зростання кількості гравців з достатнім рівнем розвитку силових якостей за обома тестами (на 10,5% за тестом на стрибки і на 5,3% за тестом на кидок набивного м'яча). Також виявлено зменшення кількості осіб з низьким рівнем розвитку силових якостей за умови збереження в аналізованій вибірці все ще значної кількості спортсменів з низькими показниками (21,1 і 26,3%). Усе це свідчить про якісні динамічні зміни серед спортсменів аналізованої групи, але потреба у приділенні особливої уваги тренерів розвитку сили у футболістів-початківців залишається.

Таблиця 3.7

Результати вихідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців контрольної групи, %

Тести	Рівень		
	Достатній	Середній	Низький
Біг 6 хвилин (тест Купера для дітей)	22,2	50,0	27,8
Човниковий біг 4×9 м	27,8	38,9	33,3

Результати вихідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців контрольної групи (табл. 3.7) свідчать про те, що за тестом на біг 6 хвилин 50 % спортсменів показали середній рівень загальної витривалості. Водночас третина 27,8% гравців має низьку витривалість, що свідчить про недостатню аеробну підготовленість. Лише 22,2% футболістів володіють достатнім рівнем. Це вказує на потребу систематичних тренувань для розвитку витривалості.

За тестом на човниковий біг 4×9 м у футболістів контрольної групи виявлено середні показники координації (38,9%), але третина футболістів (33,3%) мають низький рівень. Лише 27,8% продемонстрували достатній

рівень розвитку швидко-координаційних здібностей. Це означає, що гравцям необхідно більше вправ на зміну напрямку руху, баланс і орієнтацію в просторі.

Загалом, у контрольній групі переважає середній рівень витривалості, та координації. Але негативною тенденцією є велика частка спортсменів із низьким рівнем (понад 30%).

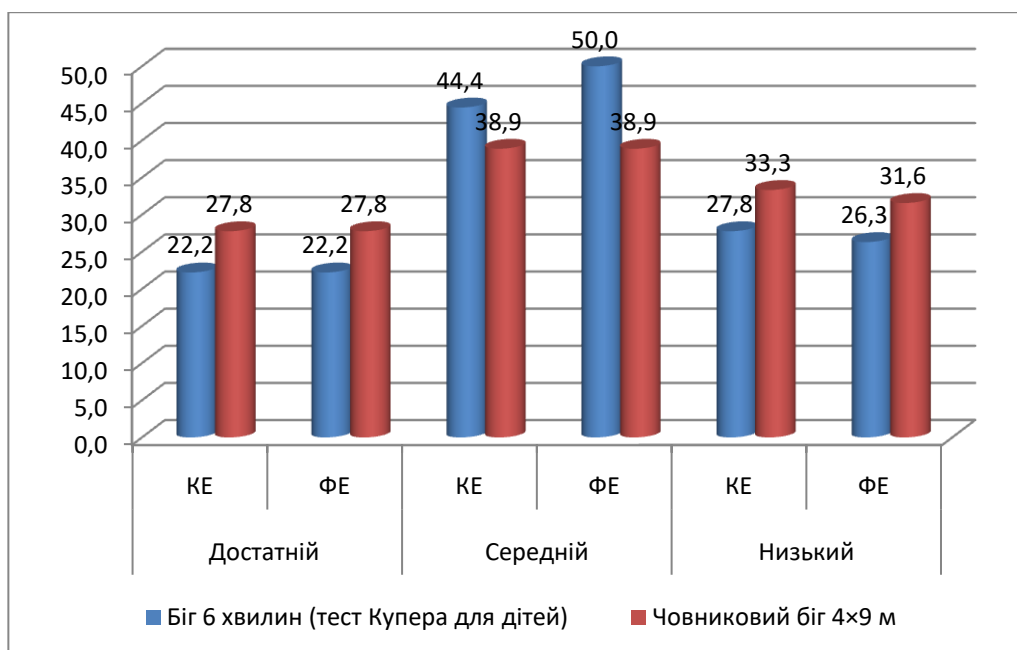
Таблиця 3.8

Результати вихідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

Тести	Рівень		
	Достатній	Середній	Низький
Біг 6 хвилин (тест Купера для дітей)	42,1	52,6	5,3
Човниковий біг 4×9 м	31,6	52,6	15,8

Як свідчать результати вихідного тесту на витривалість і координацію серед футболістів-початківців експериментальної групи (табл. 3.8) свідчать про те, що за тестом на біг 6 хвилин 52,6 % спортсменів показали середній рівень загальної витривалості. Незначна частина гравців (усього 5,3%) має низьку витривалість. Позитивним є те, що 42,1% футболістів володіють достатнім рівнем аналізованого параметра.

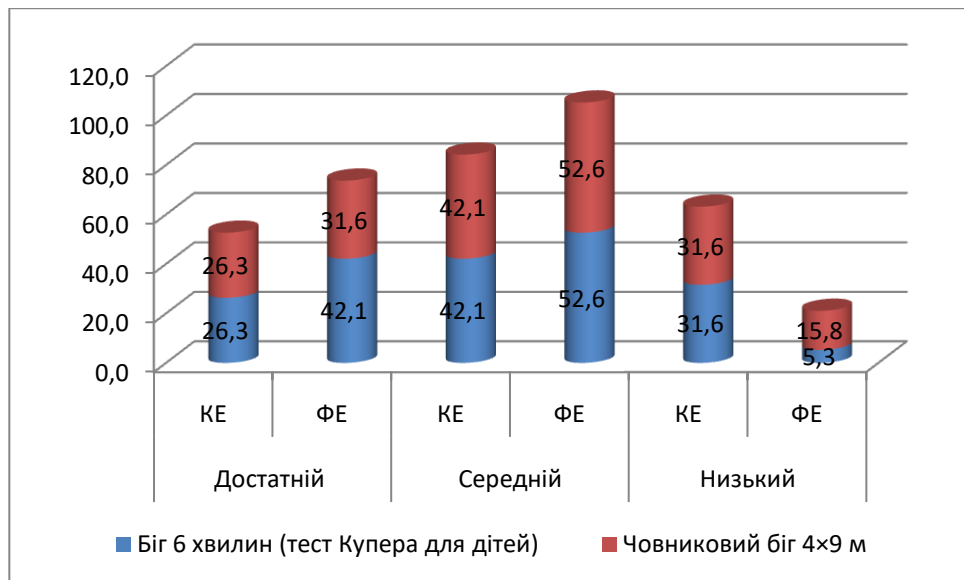
За тестом на човниковий біг 4×9 м у більшості футболістів експериментальної групи виявлено середні показники координації (52,6%), також третина футболістів (31,6%) мають високий рівень. Лише 15,8% досліджуваних продемонстрували низький рівень розвитку аналізованого показника. Загалом, у експериментальній групі переважає середній рівень витривалості, та координації.



Примітка: КЕ, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.9. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на витривалість і координацію серед футболістів-початківців контрольної групи, %

За даними порівняльного аналізу результатів вхідного й вихідного тестування на витривалість і координацію серед футболістів-початківців контрольної групи (рис. 3.9) встановлено, що кількість спортсменів з високими показниками витривалості й координації є незмінною. Проте виявлено незначне зростання кількості футболістів з середніми показниками витривалості й координації на 5,6% за тестом на біг 6 хв, що засвідчує наявність малої позитивної динаміки в аналізованій вибірці.



Примітка: KE, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.10. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на витривалість і координацію серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

Як видно з даних порівняльного аналізу результатів вхідного й вихідного тестування на витривалість і координацію серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 3.10), на формувального етапі дослідження (вихідне тестування) порівняно із констатувальним (вхідне тестування) фіксується зростання кількості гравців з достатнім рівнем витривалості й координації за тестом на біг 6 хв на 15,8%, за тестом на човниковий біг на 5,3%. Також виявлено збільшення кількості футболістів, які показали середній результат, за тестом на біг 6 хв на 10,5%, за тестом на човниковий біг теж на 5,3%. Окрім того, аналізованій вибірці притаманне пропорційне зменшення кількості гравців з низькими результатами. У цілому, динаміка експериментальної групи позитивна, адже спостерігається збільшення кількості спортсменів з достатнім і середнім рівнями розвитку витривалості й координації.

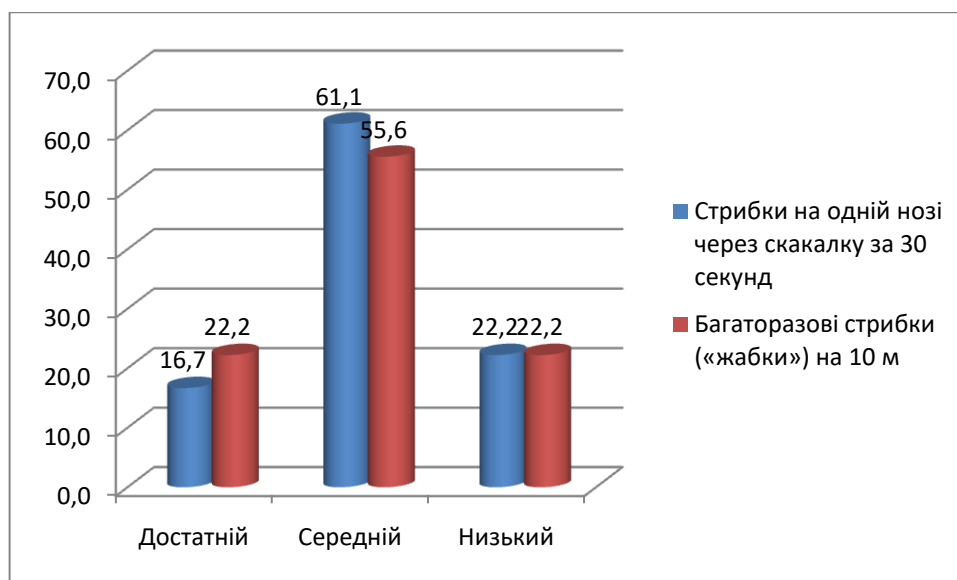


Рис. 3.11. Результати вихідного тесту на потужність серед футболістів-початківців контрольної групи, %

За результатами тесту на потужність, наведеними на рис. 3.11, можна констатувати, що під час виконання стрибків на одній нозі через скакалку за 30 секунд. більшість спортсменів (61,7%) показали середній рівень розвитку швидко-силових якостей ніг. Але 22,28% досліджуваних продемонстрували низький рівень, що вказує на недостатню стрибкову підготовку. Лише 16,7% футболістів-початківців мають достатній рівень підготовленості..

У тесті на багаторазові стрибки («жабки») на 10 м 55,6% гравців знаходиться на середньому рівні, а 22,2% досліджуваних — на низькому. Достатній рівень (22,2%) продемонструвала лише невелика частина футболістів. Це свідчить про середній розвиток вибухової сили та потужності нижніх кінцівок у групі. У цілому, в контрольній групі переважає середній і низький рівень потужності.

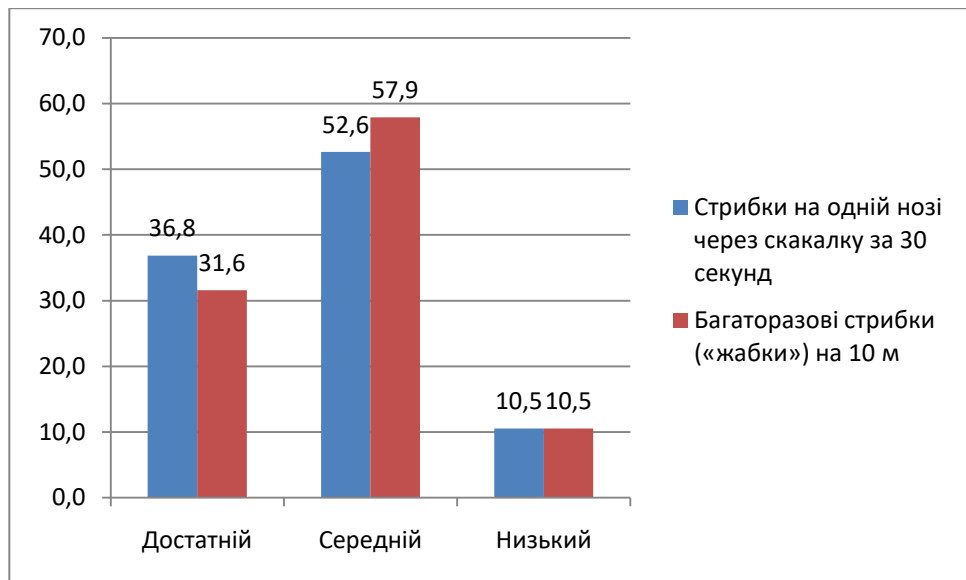
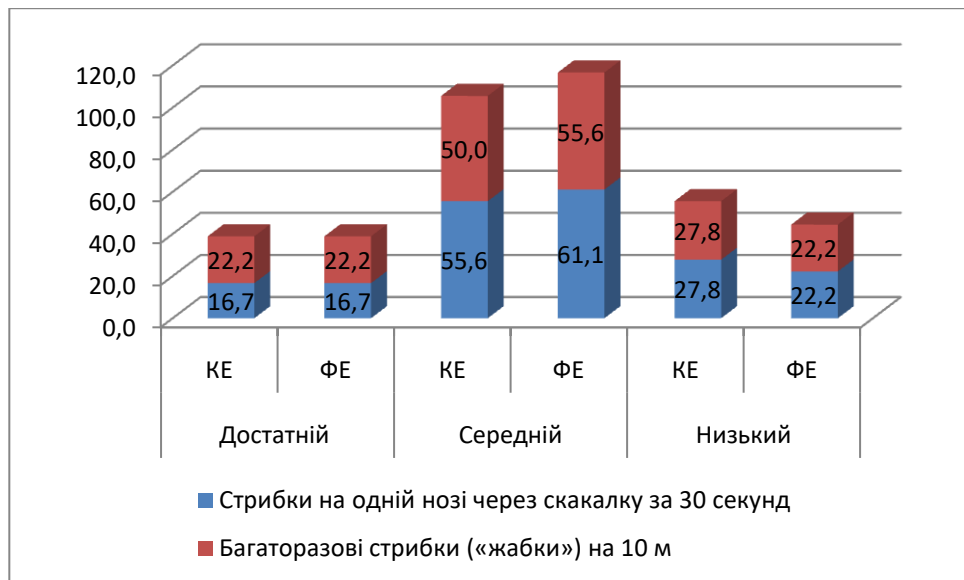


Рис. 3.12. Результати вихідного тесту на потужність серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

За результати тесту на потужність (рис. 3.12) бачимо, що під час виконання стрибків на одній нозі через скакалку за 30 секунд 52,6% спортсменів показали середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей ніг. Також 36,8% футболістів-початківців мають достатній рівень підготовленості. Тільки 10,5% досліджуваних продемонстрували низький рівень, що вказує на недостатню стрибкову підготовку.

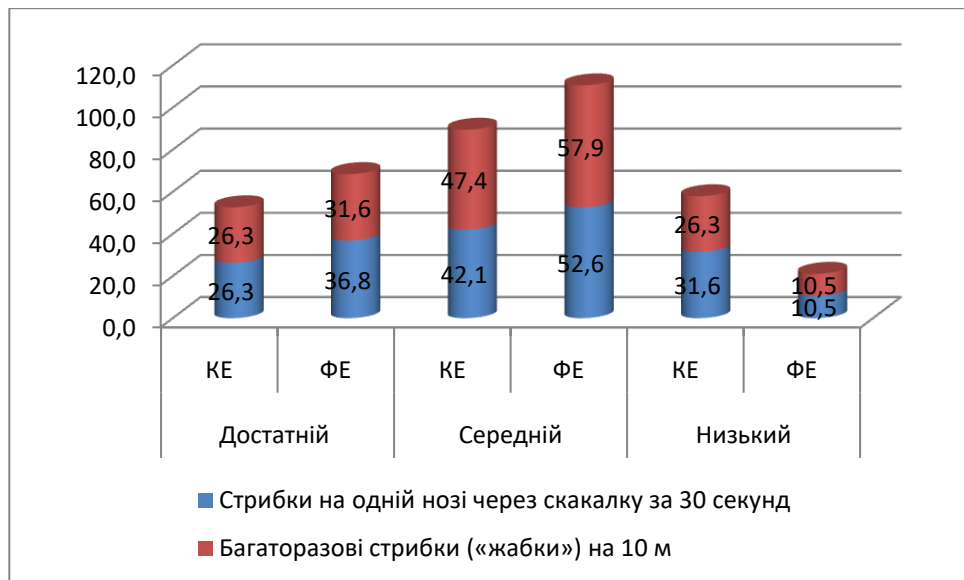
У тесті на багаторазові стрибки («жабки») на 10 м 57,9% гравців знаходиться на середньому рівні, а 31,6% досліджуваних — на достатньому. Тільки у 10,5% футболістів виявлено низькі результати. У цілому, в експериментальній групі переважає достатній рівень потужності, що є позитивною тенденцією.



Примітка: КЕ, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.13. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на потужність серед футболістів-початківців контрольної групи, %

Проведеним порівняльним аналізом аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на потужність серед футболістів-початківців контрольної групи (рис. 3.13) засвідчено, що у контрольній групі на вихідному тестуванні порівняно з вхідним виявлено збільшення кількості гравців з середніми показниками за тестом на стрибки на одній нозі через скакалку та багаторазовими стрибками «жабками (по 5,6%), що вказує на позитивну, але незначну за обсягу динаміку. Водночас позитивних зрушень у кількості футболістів з достатнім рівнем потужності виявлено не було. Також фіксується пропорційне зниження кількості гравців з низькими результатами, проте кількість футболістів з низьким рівнем потужності все ж таки залишається суттєвою в аналізованій вибірці.



Примітка: КЕ, ФЕ – констатувальний і формувальний етапи (вхідний і вихідний тести).

Рис. 3.14. Порівняльний аналіз результатів вхідного й вихідного тестування на потужність серед футболістів-початківців експериментальної групи, %

Як бачимо з даних порівняльного аналізу вхідного й вихідного тестування на потужність серед футболістів-початківців експериментальної групи (рис. 3.14), після запровадження запропонованої нами системи вправ з розвитку швидко-силових якостей фіксується зростання кількості спортсменів з достатнім (на 10,5 і 5,3%) і середнім (по 10,5 %) рівнями потужності, а також пропорційне зменшення кількості футболістів, які показали низькі результати тестування. Це вказує на однозначну позитивну динаміку в аналізованій вибірці респондентів.

Для визначення статистичних відмінностей між групами було використано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA: H_1 : між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності; H_0 : між контрольною й експериментальною групами є статистично не значущі відмінності. Результати аналізу наведено у таблиці 3.9.

Визначення статистичних відмінностей між групами футболістів

Швидкісно-силові якості	Значущість	
Швидкість	Fемп = 8.4, p = 0.007 → відмінності статистично значущі на рівні 0,01; приймається Н ₁ .	Відмінності між результатами груп статистично значущі при p ≤ 0,01.
Сила	Fемп = 9.6, p = 0.004 → значущість 0,01; приймається Н ₁ .	Між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності (p ≤ 0,01).
Витривалість і координація	Fемп = 10.9, p = 0.002 → значущість 0,01; приймається Н ₁ .	Приймається Н ₁ : між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності (p ≤ 0,01).
Потужність	Fемп = 7.9, p = 0.009 → значущість 0,01; приймається Н ₁ .	Приймається Н ₁ : між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності (p ≤ 0,01).

З таблиці 3.9 бачимо, що за всіма основними показниками швидкісно-силових якостей (швидкість, сила, витривалість, координація, потужність) зафіксовано статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами ($p \leq 0,01$). Усі результати свідчать про те, що запропонована тренувальна програма має статистично доведену ефективність, адже забезпечує значне покращення швидкісно-силових якостей футболістів на початковому етапі підготовки.

Висновки до розділу 3

Складено тренувальну програма з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки, яка передбачає адаптаційний, розвиток швидкості й вибухової сили, розвиток силової витривалості в ігрових навантаженнях, інтеграцію в гру. Завданнями програми є: засвоєння техніки виконання вправ, розвиток базової швидкості й сили; поєднання стрибкових і швидкісних вправ, робота на реакцію; розвиток витривалості швидкісно-силових вправ, застосування у міні-іграх; розвиток комплексної потужності й координації в умовах ігрової дії.

У тренувальну програму для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 6–8 років включено різні типи вправ, які гармонійно поєднують: швидкісні вправи – спринти з різних положень, човниковий біг, ривки за сигналом; силові вправи – стрибки в різних варіаціях, вправи з набивним м'ячем, віджимання, парні силові ігри; координаційні вправи – ведення м'яча зі зміною напрямку, біг «змійкою», стрибки з поворотами; комбіновані вправи – естафети, поєднання стрибків і спринтів, вправи «ведення + удар»; ігрові вправи – рухливі міні-ігри на швидкість, реакцію й витривалість. Завдяки поєднанню цих типів вправ забезпечується комплексний розвиток швидкості, сили, витривалості, координації та реакції, що відповідає віковим особливостям дітей та зберігає їхню мотивацію через ігрову форму.

Проведеною експериментальною перевіркою запропонованої системи вправ з розвитку швидкісно-силових якостей футболістів на початковому етапі підготовки підтверджено зростання кількості спортсменів з достатнім рівнем швидкості за тестом на біг (на 15,8%) і тестом реакції на сигнал (на 10,5%), з середнім рівнем швидкості за тестом реакції на сигнал (на 5,3%); з достатнім рівнем розвитку силових якостей на 10,5% за тестом на стрибки і на 5,3% за тестом на кидок набивного м'яча; з достатнім рівнем витривалості

й координації за тестом на біг 6 хв на 15,8%, за тестом на човниковий біг на 5,3%, з середнім рівнем за тестом на біг 6 хв на 10,5% і за тестом на човниковий біг на 5,3%; з достатнім (на 10,5 і 5,3%) і середнім (по 10,5 %) рівнями розвитку потужності, а також пропорційне зменшення кількості футболістів, які показали низькі результати тестування.

Дослідженням підтверджено гіпотезу про те, що розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки буде ефективнішим за умови використання спеціально підібраних вправ, що поєднують елементи швидкісних і силових навантажень у ігровій формі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження є основою для формулювання таких висновків:

1. Вивчено сутність, види і класифікацію швидкісно-силових якостей. З'ясовано, що швидкісно-силові якості — це здатність організму генерувати максимальну силу за мінімальний час. До складу швидкісно-силових якостей відносять такі компоненти, як швидкість, сила, витривалість і потужність. Вони забезпечують результативність техніко-тактичних дій у футболі: швидкість характеризує здатність спортсмена виконувати рухові дії за мінімальний час; сила визначає можливість м'язів протидіяти зовнішнім або внутрішнім навантаженням; витривалість відображає спроможність тривалий час зберігати високий рівень активності у швидкісно-силових діях; потужність поєднує прояв сили й швидкості та демонструє ефективність м'язових зусиль у динамічній роботі.

2. Зроблено аналіз особливостей розвитку швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки спортсменів з футболу. Встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей на початковому етапі підготовки спортсменів з футболу передбачає комплексний підхід до тренувань, контроль та оцінку результатів, поступове збільшення інтенсивності та обсягу навантаження з урахуванням рівня підготовленості спортсменів і специфіки вправ, використання різноманітних методів, чергування й інтегрування методів швидкісного та силового розвитку; регулярність тренувань з контрольованим збільшенням обсягу навантаження; балансування між інтенсивністю та технікою.

3. Проаналізовано методи і прийоми розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців. Встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів на початковому етапі підготовки забезпечується комплексним використанням бігових, стрибкових, силових та

ігрових вправ із м'ячем, поєднанням роботи з власною вагою й обтяженнями, інтеграцією елементів технічної, тактичної та психологічної підготовки, що в сукупності створює підґрунтя для формування фізичної досконалості, розвитку індивідуального стилю гри та становлення спортивної майстерності юних гравців.

4. У межах емпіричного дослідження проведено вхідне тестування швидкісно-силових якостей у футболістів-початківців контрольної й експериментальної груп. За результатами цього тестування встановлено, що більшість досліджуваних характеризуються середнім і достатнім рівнем швидкості, низьким рівнем реакції на сигнал, середнім рівнем сили, потужності; середнім і низьким рівнем витривалості й координації.

5. Розроблено тренувальну програму з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки. Вона містить такі етапи: адаптаційний, розвиток швидкості й вибухової сили, розвиток силової витривалості в ігрових навантаженнях, інтеграцію в гру. Тренувальна програма спрямована на засвоєння техніки виконання вправ, розвиток базової швидкості й сили; поєднання стрибкових і швидкісних вправ, робота на реакцію; розвиток витривалості швидкісно-силових вправ, застосування у міні-іграх; розвиток комплексної потужності й координації в умовах ігрової дії. До чотирьохмісячної тренувальної програми з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів на етапі початкової підготовки включено спринти з різних положень, човниковий біг, ривки за сигналом; стрибки в різних варіаціях, вправи з набивним м'ячем, віджимання, парні силові ігри; ведення м'яча зі зміною напрямку, біг «змійкою», стрибки з поворотами; естафети, поєднання стрибків і спринтів, вправи «ведення + удар»; ігрові вправи – рухливі міні-ігри на швидкість, реакцію й витривалість.

6. Експериментальна перевірка запропонованої системи вправ підтвердила її ефективність у підвищенні рівня швидкісно-силової підготовленості футболістів на початковому етапі тренування. У спортсменів спостерігається помітне зростання показників швидкості, сили, витривалості,

координації та потужності, що відображається у збільшенні кількості футболістів із достатнім та середнім рівнем розвитку зазначених якостей. Одночасно зафіксовано зменшення кількості спортсменів із низькими результатами тестування, що свідчить про позитивний вплив системи вправ на загальну фізичну підготовленість.

Проведене дослідження не є вичерпним. Перспективний науковий інтерес становить збільшення обсягу вибірки, урізноманітнення її складу й проведення на цій основі упровадження запропонованої системи вправ; розробка методичних рекомендацій для тренерів щодо розвитку й вдосконалення швидкісно-силових якостей футболістів на початковому етапі підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведене дослідження є основою для формулювання таких практичних рекомендацій:

1. Включати вправи на розвиток стартової швидкості та вибухової сили (спринти з різних положень, стрибкові вправи).
2. Приділити особливу увагу тренуванню реакції (ігри на увагу, вправи з несподіваним сигналом, робота з м'ячем на швидкість прийняття рішень).
3. Для розвитку сили ніг використовувати стрибкові вправи, присідання з обтяженням; спринти у гору.
4. Для розвитку сили рук та корпусу використовувати вправи на кидки набивного м'яча різними способами; віджимання, підтягування; вправи з еспандерами, гантелями, власною вагою.
5. Для комплексного розвитку потужності пропонувати гравцям комбіновані вправи (стрибки + спринт); естафети з елементами стрибкових завдань; вправи з медболом для активації м'язів корпусу та координації.
6. Для розвитку витривалості футболістів використовувати інтервальний біг (короткі відрізки з паузами); поступове збільшення дистанції у рівномірному бігу; рухливі ігри з тривалим навантаженням.
7. Для розвитку координації проводити естафети зі зміною напрямку руху; вправи на рівновагу та баланс; практикувати роботу з м'ячем у змінних умовах.
8. Використовувати вправи з опором партнера (легке штовхання, утримання при старті).
9. Застосовувати міні-бар'єри для стрибків у серіях з різною висотою.
10. Проводити вправи на прискорення після технічних дій (удар по м'ячу – спринт, ведення м'яча – ривок).
11. Тренувати «човниковий біг» з варіаціями відстані та напрямків.

12. Використовувати ігрові естафети з елементами боротьби за м'яч.
13. Включати вправи на швидку зміну положення тіла (падіння на живіт або спину з подальшим ривком).
14. Практикувати біг із різними амплітудами кроку (дрібний біг, біг з високим підніманням стегна).
15. Виконувати стрибки з поворотами (на 90°, 180°).
16. Використовувати стрибки на одній нозі з просуванням уперед.
17. Застосовувати «сходинку» – серії стрибків через розмічені відрізки на землі.
18. Виконувати вправи з короткими прискореннями після різкої зупинки.
19. Використовувати вправи на швидку зміну опори (біг на місці з високою частотою кроків).
20. Включати вправи з канатом або скакалкою для розвитку вибухової сили ніг.
21. Застосовувати парні вправи з перетягуванням або поштовхами в обмеженій зоні.
22. Виконувати вправи з конусами: біг «змійкою», прискорення між орієнтирами.
23. Проводити вправи на реакцію з кількома варіантами сигналу (свисток, колір, рух).
24. Використовувати різні види ведення м'яча з раптовим зміщенням у бік.
25. Організовувати міні-ігри з обмеженою кількістю дотиків до м'яча.
26. Проводити тренування з використанням нестандартного інвентарю (м'які фітболи, невеликі бар'єри, гумові кільця).
27. Виконувати вправи на силу й координацію з баланс-платформами.

28. Використовувати короткі забіги «назад» або «убік» для розвитку різнобічної швидкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С. 117–119.
2. Ахметов Р., Семчук В. Особливості швидкісно-силової підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. С. 41–48.
3. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : метод. рек. Луцьк, 2023. 54 с.
4. Бойко О. Особливості навчання техніки передачі м'яча у дітей молодшого віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2019. № 6. С. 27–33.
5. Бондаренко Ю. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів 12–13 років. *Молодіжний науковий вісник*. 2019. Вип. 34. С. 112–118.
6. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч. посіб. Київ : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
7. Волков В. Теоретико-методичні засади початкової підготовки у футболі. Харків : ХДАФК, 2017. 224 с.
8. Горбунов І. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Молодіжний науковий вісник*. 2017. Вип. 30. С. 101–107.
9. Гузар В. Підготовка юних футболістів: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Прикарпат. ун-т, 2019. 148 с.
10. Гузар В. Техніко-тактична підготовка дітей 7–9 років у футболі. *Фізична культура, спорт і здоров'я*. 2017. № 1. С. 19–24.
11. Гуменюк С., Сапрун С., Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Фізична культура і спорт: наукові перспективи*. 2020. № 2. С. 45–53.

12. Дубовой О. В., Савостьянов А. Г. Комплексний підхід до розвитку провідних фізичних якостей у тренувальному процесі юних футболістів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 17–18 квіт. 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 390–393.

13. Дубовой О. Початкова підготовка футболістів у системі ДЮСШ. Київ : НУФВСУ, 2016. 192 с.

14. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. Львів : ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216–219.

15. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. С. 61–65.

16. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

17. Іваніцький Р. Сучасні методики тренування юних футболістів. Тернопіль : ТНПУ, 2021. 136 с.

18. Кашуба В., Скакун А. Біомеханічний аналіз технічних дій юних футболістів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. Т. 37, № 1. С. 25–31.

19. Коваль О. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3. С. 72–78.

20. Козак Л. Особливості формування стратегії гри у юних футболістів. *Фізична культура, спорт і здоров'я*. 2020. № 2. С. 49–55.

21. Козіна Ж., Гринь Л. Розвиток когнітивних здібностей у процесі початкової підготовки футболістів. *Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві*. 2021. № 2. С. 33–40.
22. Козлов Д. Адаптація навчально-тренувального процесу до вікових особливостей дітей у футболі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 6. С. 77–82.
23. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
24. Костюкевич В. Теорія і практика тренування у футболі. Вінниця : Планер, 2019. 208 с.
25. Кравець О. Удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів засобами ігрових вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 92–98.
26. Кравчук С. Формування ігрового мислення у юних футболістів. *Молодіжний науковий вісник*. 2018. Вип. 32. С. 65–71.
27. Круцевич Т., Безверхня Г. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів у футболі. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2019. № 7. С. 11–18.
28. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
29. Лисенко В. Розвиток витривалості у юних футболістів на етапі багаторічної підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. Вип. 4. С. 96–101.
30. Малиновський Ю. Вікові особливості навчання техніці ударів по м'ячу у футболі. *Молодіжний науковий вісник*. 2020. Вип. 40. С. 145–150.
31. Матяш В. Розвиток швидко-силових якостей у юних футболістів. Полтава : ПНПУ, 2017. 132 с.
32. Мойсеєнко В. О., Волков В. Л. Методичні особливості розвитку швидкості та швидко-силових здібностей у юних футболістів 10–13 років

з урахуванням диференціації контингенту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 5 (99). С. 129–132.

33. Мойсеєнко В. Організація навчально-тренувального процесу футболістів-початківців. Київ : НУФВСУ, 2018. 164 с.

34. Ніколаєнко В., Чопілко Т. Технології багаторічної підготовки футболістів. Київ : Освіта України, 2020. 200 с.

35. Овчаренко С., Яковенко А. Тренувальні програми початкової підготовки футболістів. Суми : СумДПУ, 2021. 144 с.

36. 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. 113–121.

37. Островський В. В., Грибан Г. П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування.

38. Павлова Є. А., Павлов Р. Г. Вплив рівня швидкісно-силової та технічної підготовки на результативність молодих футболістів. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : тези доп. V Регіональної студент. наук.-практ. інтернет-конф. (7 трав. 2024 р.) / гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава–Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 46–50.

39. Перепелиця П. Є. Аналіз тактико-технічних процесів футболістів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧДПУ, 2006. № 35. С. 285–290.

40. Петренко Р. Контроль і оцінка фізичної підготовленості юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 4. С. 54–60.

41. Пітин М. Теоретичні засади багаторічної підготовки футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2. С. 14–20.

42. Рошак А. Специфіка фізичної підготовки юних футболістів. Дніпро : ДНУ, 2017. 118 с.

43. Савостьянов А. Основи тренування футболістів початкового етапу. Харків : ХДАФК, 2019. 152 с.
44. Сергієнко Ю. Методика розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Київ : НУФВСУ, 2016. 176 с.
45. Сергієнко Ю. П., Рошак А. Проблеми розвитку футболістів на етапі базової підготовки. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. (Ірпінь, 24–25 трав. 2024 р.) [Електронне вид.]. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. С. 74–82.
46. Сивохоп Е. М., Шкірта М. І., Маріонда І. І. Теорія і методика викладання футболу : навч.-метод. посіб. Ужгород, 2013. 52 с.
47. Сивохоп Е., Шкірта М. Сучасні підходи до розвитку витривалості футболістів. Ужгород : УжНУ, 2018. 128 с.
48. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом : метод. посіб. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України, 2011. 300 с.
49. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І., Гузар В. М. Шляхи оптимізації швидкісно-силової підготовки юних футболістів різного ігрового амплуа. Scientific Collection «InterConf», (97) : 9th International Scientific and Practical Conference «International Forum: Problems and Scientific Solutions» (February 6–8, 2022). Melbourne, Australia : CSIRO Publishing House, 2022. С. 566–574.
50. Стрикаленко Є., Шалар О. Методика розвитку швидкісно-силових якостей футболістів-початківців. Одеса : ОНУ, 2020. 196 с.
51. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.
52. Ткаченко Л. Фізична підготовка у футболі: навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ, 2019. 138 с.

53. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : МОН України, 2017. 64 с.
54. Чижик В. Початкова технічна підготовка юних футболістів. Рівне : РДГУ, 2018. 120 с.
55. Чухланцева Н. Формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку у футбольних секціях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 5. С. 41–47.
56. Шалар О., Андреева Р. Теорія і практика тренування футболістів у дитячо-юнацькому спорті. Миколаїв : МНУ, 2021. 188 с.
57. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія / Б. Б. Шаповалов, В. С. Бажанюк, В. В. Кмишин. Київ Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.
58. Шевченко О. Методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2018. № 2. С. 83–90.
59. Шиян Б. Теорія і методика навчання гри у футбол у дитячо-юнацькому спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 9. С. 58–65.

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол індивідуальних результатів контрольної групи (вхідний тест)

№	Біг 10 м (сек)	Рівень	Реакція (сек)	Рівень	Стрибок у довжину (см)	Рівень	Кидок м'яча (м)	Рівень	Біг 6 хв (м)	Рівень	Човниковий біг (сек)	Рівень	Скакалка 30 с (разів)	Рівень	Жабки 10 м (сек)	Рівень
1	2.20	сер.	0.28	низ.	165	сер.	4.5	сер.	1200	сер.	10.8	сер.	42	сер.	7.9	сер.
2	1.95	дост.	0.22	сер.	185	дост.	5.8	дост.	1450	дост.	9.9	дост.	57	дост.	6.5	дост.
3	2.40	сер.	0.19	дост.	175	сер.	4.2	сер.	1350	сер.	10.7	сер.	50	сер.	8.2	сер.
4	2.55	низ.	0.31	низ.	140	низ.	3.0	низ.	950	низ.	11.9	низ.	36	низ.	9.4	низ.
5	2.05	сер.	0.25	сер.	160	сер.	4.7	сер.	1280	сер.	11.1	сер.	45	сер.	7.6	сер.
6	1.85	дост.	0.18	дост.	190	дост.	6.2	дост.	1500	дост.	10.0	дост.	60	дост.	6.9	дост.
7	2.30	сер.	0.27	сер.	170	сер.	4.8	сер.	1100	низ.	11.5	сер.	48	сер.	8.1	сер.
8	2.60	низ.	0.29	низ.	130	низ.	3.5	низ.	870	низ.	12.0	низ.	32	низ.	9.7	низ.
9	2.10	сер.	0.24	сер.	155	сер.	4.3	сер.	1250	сер.	11.0	сер.	47	сер.	8.0	сер.
10	1.90	дост.	0.21	сер.	200	дост.	5.9	дост.	1550	дост.	9.8	дост.	62	дост.	6.3	дост.
11	2.45	сер.	0.33	низ.	145	низ.	2.8	низ.	900	низ.	12.3	низ.	28	низ.	9.9	низ.
12	2.25	сер.	0.23	сер.	170	сер.	4.6	сер.	1320	сер.	10.9	сер.	51	сер.	7.7	сер.
13	2.60	низ.	0.30	низ.	135	низ.	3.7	низ.	890	низ.	12.1	низ.	34	низ.	9.5	низ.

14	2.00	дост.	0.20	дост.	185	дост.	6.1	дост.	1480	дост.	10.1	дост.	58	дост.	6.8	дост.
15	2.35	сер.	0.26	сер.	165	сер.	4.4	сер.	1180	сер.	11.3	сер.	44	сер.	7.8	сер.
16	2.50	низ.	0.28	низ.	150	сер.	4.0	сер.	1050	низ.	11.8	низ.	39	низ.	8.9	сер.
17	1.80	дост.	0.17	дост.	195	дост.	6.4	дост.	1520	дост.	9.7	дост.	63	дост.	6.4	дост.
18	2.15	сер.	0.22	сер.	160	сер.	4.9	сер.	1270	сер.	10.6	сер.	46	сер.	7.5	сер.

Протокол індивідуальних результатів експериментальної групи (вхідний тест)

№	Біг 10 м (сек)	Рівень	Реакція (сек)	Рівень	Стрибок у довжину (см)	Рівень	Кидок м'яча (м)	Рівень	Біг 6 хв (м)	Рівень	Човниковий біг (сек)	Рівень	Скалка 30 с (разів)	Рівень	Жабки 10 м (сек)	Рівень
1	2.20	сер.	0.28	низ.	165	сер.	4.5	сер.	1200	сер.	10.8	сер.	42	сер.	7.9	сер.
2	1.95	дост.	0.22	сер.	185	дост.	5.8	дост.	1450	дост.	9.9	дост.	57	дост.	6.5	дост.
3	2.40	сер.	0.19	дост.	175	сер.	4.2	сер.	1350	сер.	10.7	сер.	50	сер.	8.2	сер.
4	2.55	низ.	0.31	низ.	140	низ.	3.0	низ.	950	низ.	11.9	низ.	36	низ.	9.4	низ.
5	2.05	сер.	0.25	сер.	160	сер.	4.7	сер.	1280	сер.	11.1	сер.	45	сер.	7.6	сер.
6	1.85	дост.	0.18	дост.	190	дост.	6.2	дост.	1500	дост.	10.0	дост.	60	дост.	6.9	дост.
7	2.30	сер.	0.27	сер.	170	сер.	4.8	сер.	1100	низ.	11.5	сер.	48	сер.	8.1	сер.
8	2.60	низ.	0.29	низ.	130	низ.	3.5	низ.	870	низ.	12.0	низ.	32	низ.	9.7	низ.
9	2.10	сер.	0.24	сер.	155	сер.	4.3	сер.	1250	сер.	11.0	сер.	47	сер.	8.0	сер.
10	1.90	дост.	0.21	сер.	200	дост.	5.9	дост.	1550	дост.	9.8	дост.	62	дост.	6.3	дост.
11	2.45	сер.	0.33	низ.	145	низ.	2.8	низ.	900	низ.	12.3	низ.	28	низ.	9.9	низ.

12	2.25	сер.	0.23	сер.	170	сер.	4.6	сер.	1320	сер.	10.9	сер.	51	сер.	7.7	сер.
13	2.60	низ.	0.30	низ.	135	низ.	3.7	низ.	890	низ.	12.1	низ.	34	низ.	9.5	низ.
13	2.60	низ.	0.30	низ.	135	низ.	3.7	низ.	890	низ.	12.1	низ.	34	низ.	9.5	низ.
14	2.00	дост.	0.20	дост.	185	дост.	6.1	дост.	1480	дост.	10.1	дост.	58	дост.	6.8	дост.
15	2.00	дост.	0.20	дост.	185	дост.	6.1	дост.	1480	дост.	10.1	дост.	58	дост.	6.8	дост.
16	2.35	сер.	0.26	сер.	165	сер.	4.4	сер.	1180	сер.	11.3	сер.	44	сер.	7.8	сер.
17	2.50	низ.	0.28	низ.	150	сер.	4.0	сер.	1050	низ.	11.8	низ.	39	низ.	8.9	сер.
18	1.90	дост.	0.21	сер.	200	дост.	5.9	дост.	1550	дост.	9.8	дост.	62	дост.	6.3	дост.
19	2.45	сер.	0.33	низ.	145	низ.	2.8	низ.	900	низ.	12.3	низ.	28	низ.	9.9	низ.