

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Шевченко Сергій Юрійович

студент групи ФВм-1-24-1.4д

**ДИНАМІКА РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

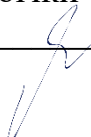
другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева



Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Науковий керівник:

Микола Латишев,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	6
1.1. Поняття та значення фізичних якостей у футболі	6
1.2. Вікові особливості розвитку рухових якостей у дітей 10–12 років.....	10
1.3. Сучасні підходи до тренувального процесу в дитячому футболі	13
Висновки до розділу.....	16
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1. Методи дослідження.....	18
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
3.1. Методики розвитку швидкісно-силових якостей	29
3.2. Динаміка змін швидкісно-силових якостей у футболістів 10-12 років.....	32
3.3. Практичні рекомендації	47
Висновки до розділу.....	50
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	52
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Футбол є видом спорту, якому притаманний прояв таких рухових якостей, як швидкість, сила, координація, витривалість, гнучкість. У якості засобу фізичного виховання футбол сприяє зміцненню здоров'я людини та підвищенню працездатності, виховує морально-вольові якості [32, 36].

Фізична підготовка є одним найважливіших розділів у навчально тренувальному процесі футболістів. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані між собою. Загальна фізична підготовка футболіста вирішує завдання всебічного розвитку рухових якостей. Метою ж спеціальної фізичної підготовки є розвиток та удосконалення специфічних для футболістів рухових якостей і функціональних можливостей організму [31].

Дослідженням фізичної підготовки футболістів приділяли особливу увагу вчені. Аналіз спеціалізованої літератури [13, 22, 25, 30] свідчить про наявність великого обсягу теоретичного матеріалу і практичного досвіду з підготовки футболістів різних вікових груп. Вагоме значення має етап попередньої базової підготовки.

На думку вчених, загальна фізична підготовка і спеціальна фізична підготовка не є двома різними явищами, а представляють собою дві сторони одного явища. Ці дві сторони підготовки спортсменів органічно пов'язані між собою, а також з іншими видами спортивної підготовки. Тому на сучасному етапі розвитку футболу без належного рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки у єдності з іншими видами підготовки неможливо досягти високих спортивних результатів.

Як зазначає Х.Р. Хіменес [38], «основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення

здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації)».

Вік 10–12 років у юних футболістів є важливим періодом для спортивної підготовки, саме у цей період досягається найбільший приріст у розвитку швидкості, сили, вправності, закладаються основи техніки та тактики, формується спортивний характер. Тому є необхідність у пошуках нових прийомів та методів спортивного тренування, які б враховували зазначені особливості та покращували розвиток швидкісно-силових якостей футболістів 10–12 років.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики підвищення рівня швидкісно-силових якостей у футболістів 10–12 років, а також сформулювати практичні рекомендації щодо їх удосконалення.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.

2. Визначити сучасні підходи й засоби розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів та оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів 10–12 років.

3. Експериментально перевірити ефективність методики підвищення рівня швидкісно-силових якостей у футболістів 10–12 років.

4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу з розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів 10–12 років.

Об'єкт дослідження: процес фізичної підготовки юних футболістів.

Предмет дослідження: методика підвищення швидкісно-силових якостей у футболістів 10-12 років.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет;
- тестування фізичних якостей;
- методи математичної статистики.

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути використані тренерами ДЮСШ, учителями фізичної культури при організації процесу підготовки юних футболістів з різними ігровими амплуа, а також при проведенні занять з теорії спорту і футболу у ВНЗ спортивного профілю.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменувань) та додатку. Повний обсяг роботи становить 72 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Поняття та значення фізичних якостей у футболі

Фізичні якості –це комплекс анатомо-фізіологічних і психомоторних властивостей людини, які забезпечують ефективність виконання рухових дій у процесі фізичної діяльності. У футболі ці якості є базовим елементом фізичної підготовки спортсмена, що безпосередньо впливає на ігрову результативність, витривалість та здатність протистояти високим навантаженням упродовж гри.

До основних фізичних якостей, що мають значення у футболі, належать:

Швидкість – здатність виконувати рухи або серію рухів за найкоротший проміжок часу. У футболі важлива як стартова швидкість, так і швидкість переміщення, що дозволяє гравцю ефективно реагувати на зміну ситуації на полі [23].

Роботу над розвитком швидкості й швидкісно–силових якостей необхідно виконувати на початку основної частини заняття на фоні повного відновлення організму спортсменів – за умови відсутності в попередній день фізичного навантаження середньої або значної величини.

Для вдосконалення швидкісних здібностей слід використовувати повторний та ігровий методи, для підвищення швидкісно-силового потенціалу – повторний, серійний та ігровий методи виконання вправ (див. Додаток 1).

Необхідними умовами розвитку цих якостей є невелика тривалість (до 10–15 с) і висока (максимальна або близька до максимальної) інтенсивність виконуваних вправ. Водночас кількість повторень повинна становити не більше 4–5. Тривалість інтервалів відпочинку необхідно визначати за показниками частоти пульсу. За ЧСС, що дорівнює 110–125 уд/хв, рекомендується починати виконання наступної вправи (повторення) [1, 35].

Розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей у юних футболістів слід здійснювати одночасно з навчанням технічним елементам гри. Такий підхід називається поєднаним методом. Для цього доцільно використовувати вправи, що імітують легкоатлетичні змагання, включати рухливі ігри, естафети та спеціальні футбольні вправи. На одному тренуванні не варто зосереджуватись лише на чомусь одному –потрібно паралельно працювати як над розвитком швидкості, так і над витривалістю.

Сила – це здатність м'язів протидіяти зовнішньому навантаженню або подолати його. У футболі ця якість необхідна під час боротьби за м'яч, виконання стрибків, ударів та оборонних дій. Розвиток сили є важливим елементом у підготовці футболістів. Для цього доцільно використовувати вправи з власною вагою, з опором партнера, а також з легким додатковим навантаженням. Оптимальна кількість повторень –від 3 до 15 у кожному підході, всього рекомендується 2–4 підходи, з перервами на відпочинок по 1 хвилині 30 секунд. Одним з ефективних засобів підвищення силових здібностей спортсменів є рухливі ігри та естафети з використанням набивних м'ячів та подоланням опору партнера (див. Додаток 1) [4,].

Особливу увагу слід приділяти тим м'язам, які несуть основне навантаження під час гри у футбол. До таких м'язів належать: згинач і розгинач стегна, згинач і розгинач гомілки, підшовний згинач стопи та інші дрібні м'язові групи нижніх кінцівок. Рекомендована кількість повторень – 10–16, кількість підходів – 3–5, тривалість інтервалів відпочинку – 40 с–1 хв.

З метою удосконалення силових здібностей слід використовувати, крім вправ із вагою власного тіла, роботу з обтяженнями й на тренажерах; а в якості ефективного методу організації спортсменів рекомендується занотовувати метод «тренування по колу» – так звану роботу «на станціях»

Витривалість – здатність протистояти втомі при тривалому фізичному навантаженні. Ця якість є ключовою у матчах, що тривають 90 і більше хвилин.

Вагоме місце у підготовці футболістів займає розвиток різноманітних видів витривалості. Важливо пам'ятати, що під час розвитку аеробної витривалості футболістів потрібно дотримуватися правила: краще трохи недовантажити, ніж перевантажити організм спортсмена. Тому слід постійно стежити за інтенсивністю тренувань, контролюючи навантаження через вимірювання частоти пульсу [15, 33].

Загальну витривалість розвивають, виконуючи вправи з не високою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу. Для підвищення аеробних можливостей використовують безперервний, ігровий, рідше серійний методи виконання тренувальної роботи. Основними засобами є кросовий біг, двостороння гра у футбол, баскетбол, волейбол, гандбол з не високою інтенсивністю. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу – за ЧСС, що дорівнює 135–140 уд/хв, необхідно починати виконання наступної вправи (див. Додаток 1).

Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості футболістів, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і дещо більшою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної) [12, 23].

Рекомендовані методи для розвитку швидкісної витривалості – повторний (5–8 повторень), серійний (4–6 серій) та ігровий. Основні тренувальні засоби – повторний біг на відрізках від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без м'яча, рухливі ігри, естафети; двостороння гра у футбол, баскетбол, волейбол, гандбол на полях і майданчиках зменшених розмірів. Частота пульсу, за якої слід розпочинати виконання наступної вправи (повторення) – не менше 130–140 уд/хв.

Гнучкість – забезпечує амплітуду рухів у суглобах, що знижує ризик травм і сприяє виконанню складних технічних елементів.

Не меншу увагу на заняттях слід приділяти розвитку гнучкості спортсменів. У футболі особливе значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребта.

Відмінним засобом розвитку гнучкості є різноманітні рухливі ігри й естафети, спеціально підібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера (ті, що розвивають «пасивну» гнучкість) (див. Додаток 1) [24, 31].

З метою уникнення травм у процесі занять слід використовувати індивідуальний підхід (добираючи вправи та їх дозування). Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендується протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи заключною. Ці вправи є ефективним засобом відновлення працездатності («активного» відпочинку) й можуть виконуватися під час інтервалів відпочинку під час роботи різної спрямованості.

Координація рухів – здатність точно, швидко та економно виконувати складні рухові дії, що особливо важливо для дриблінгу, передач, ударів по м'ячу та інших технічних елементів гри.

Від рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів значною мірою залежить, наскільки успішно вони опанують техніку гри у футбол. Тому вже з самого початку тренувань важливо приділяти увагу розвитку спритності. З цією метою рекомендується використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, вправи на розучування техніки й тактики футболу, вправи з легкої атлетики, баскетболу, гандболу, волейболу (див. Додаток 1).

Метод виконання цих вправ – повторний, їх кількість на занятті повинна бути невеликою. Паузи відпочинку під час удосконалення координаційних здібностей лімітуються частотою пульсу. Якщо пульс становить 110–125 уд/хв, то можна починати виконання наступної вправи (повторення) [11, 29].

Розучувати нові вправи й тактичні комбінації необхідно на початку основної частини тренування, а повторювати й удосконалювати вже вивчені – як на початку, так і в кінці.

Фізична підготовка футболістів базується на цілеспрямованому розвитку цих якостей, що дозволяє досягати високої ефективності гри та знижувати ризик травм. Правильне поєднання фізичних навантажень, технічних і тактичних тренувань формує всебічно підготовленого спортсмена, здатного діяти в умовах високої динаміки гри.

Фізичні якості є фундаментом спортивної підготовки у футболі. Їх розвиток повинен здійснюватися систематично та відповідно до вікових і індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволяє максимально реалізувати їх потенціал у змагальній діяльності.

1.2. Вікові особливості розвитку рухових якостей у дітей 10–12 років

Віковий період 10–12 років є надзвичайно важливим для формування фізичних якостей дитини. У цьому віці спостерігається інтенсивний ріст і розвиток організму, зокрема опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, що створює сприятливі умови для вдосконалення рухових здібностей.

Однією з ключових особливостей цього вікового етапу є підвищена пластичність нервової системи, що забезпечує високу здатність до навчання новим рухам, розвитку координації, швидкості реакції, а також вдосконалення техніко-тактичних дій у спортивних іграх, зокрема у футболі. Саме в цьому віці діти починають краще усвідомлювати свої дії, здатні до аналізу власних помилок, а їхня увага й мислення стають більш стабільними [19, 27].

Як зазначає В. К. Бальсевич, існування сензитивних періодів розвитку фізичних якостей у дітей дозволяє ефективніше формувати координацію,

витривалість, гнучкість тощо саме в молодшому шкільному віці, коли організм найбільш чутливий до відповідного тренувального впливу [3, 41].

Серед фізичних якостей, що активно формуються у дітей 10–12 років, виділяють: швидкість, силу, витривалість, координацію та гнучкість. Проте в цьому віці ще не рекомендується надмірне навантаження на силу й витривалість через незавершене формування опорно-рухового апарату. Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей, оскільки саме ці якості мають найбільш сприятливий період для розвитку в цьому віці.

Також важливим є врахування індивідуальних особливостей дітей. В одному й тому ж віці діти можуть значно відрізнятися за рівнем фізичного розвитку, статурою, моторикою. Тому тренувальні програми повинні бути диференційовані з урахуванням індивідуального підходу [9, 13].

Особливості розвитку окремих рухових якостей:

Швидкість найкраще піддається розвитку саме в цьому віці. Діти 10–12 років мають високий потенціал для розвитку швидкісних здібностей через пластичність нервової системи та високу рухову активність. Рекомендовано використовувати ігрові вправи, короткі спринти, естафети.

Сила у цьому віці формується поступово. Зважаючи на ще не зміцнює кісткову й м'язову систему, силові навантаження повинні бути дозованими та переважно виконуватися з використанням маси власного тіла.

Витривалість починає активно формуватися ближче до 11–12 років. Це пов'язано з функціональними змінами в дихальній та серцево-судинній системах. Оптимальними методами розвитку витривалості є рухливі ігри та вправи на витримку помірної інтенсивності [8, 15].

Гнучкість залишається досить високою у дітей цього віку, однак поступово починає знижуватись. Тому важливо підтримувати її розвиток регулярними вправами на розтягування.

Спритність і координація рухів інтенсивно розвиваються завдяки активному вдосконаленню сенсомоторної сфери. Ефективними засобами є спортивні ігри, вправи зі зміною напрямку руху, ритму, положення тіла тощо.

Методичні підходи

При організації фізичної підготовки дітей 10–12 років важливо дотримуватись принципу індивідуалізації, враховуючи темпи росту, рівень фізичного розвитку, мотивацію до занять спортом. Також необхідно дотримуватися принципів поступовості та варіативності, щоб уникнути перевантажень та зберегти інтерес до занять.

Ігрові форми, змагальні елементи, емоційне підкріплення – усе це підвищує мотивацію дітей, покращує результати фізичної підготовки й сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості.

Фізичне виховання дітей цього віку повинне бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування стійкого інтересу до занять спортом, позитивної мотивації, командного духу та дисципліни. Саме через гру – як основну форму діяльності дітей – можна ефективно формувати рухові навички та позитивне ставлення до фізичної активності [23, 31].

Г. М. Рижкова у своїх дослідженнях зазначає, що в юному шкільному віці (10–12 років) розвиток фізичних якостей відбувається найбільш інтенсивно за умов правильно організованого тренувального процесу. Саме в цей період спостерігається позитивна динаміка у розвитку витривалості, сили, швидкості та координації [33, 40].

Правильна організація тренувального процесу у футболі з урахуванням вікових особливостей розвитку дітей 10–12 років є запорукою ефективного фізичного та психічного розвитку юного спортсмена, а також основою формування фундаменту для подальших спортивних досягнень.

1.3. Сучасні підходи до тренувального процесу в дитячому футболі

Футбол має особливе значення в житті сучасної молоді, адже він сприяє вихованню та зміцненню здоров'я. Заняття футболом активно формують здоровий спосіб життя, спонукають молодь до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Під час тренувань у футболі молоді спортсмени постійно адаптуються до змін ігрових ситуацій, ведуть активну боротьбу за м'яч, а також використовують різноманітні рухові й тактико-технічні прийоми. Побудова ефективного навчально-тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки має вирішальне значення для майбутніх результатів юних футболістів, оскільки саме від якості базового навчання залежить їхній подальший спортивний успіх. Сучасна методика тренування дітей базується на педагогічному принципі розвитку, а не перемоги за будь-яку ціну. Надмірне навантаження, психологічний тиск і високі вимоги до результатів можуть спричинити втрату інтересу до занять, перетренованість або навіть травматизм. Замість цього акцент робиться на формуванні позитивної мотивації, командної роботи, спортивної етики. Сучасні наукові дослідження у сфері спортивної педагогіки та дитячої фізичної культури акцентують на необхідності застосування цілісного, системного підходу до підготовки юних футболістів [12, 36].

Одним з ключових принципів сучасного тренування є індивідуалізація. Вона передбачає підбір вправ і навантажень з урахуванням рівня фізичного розвитку, моторної підготовки, емоційного стану та навіть типу темпераменту дитини. Такий підхід дозволяє уникати перенавантаження, запобігати травмам і сприяє більш гармонійному розвитку спортсмена.

Ігровий метод також залишається домінуючим у тренуваннях дітей 10–12 років. Завдяки використанню ігор на тренуваннях діти краще засвоюють тактичні й технічні елементи футболу, розвивають креативність, комунікацію та

мислення. Тренери все частіше включають у заняття міні-ігри з обмеженим простором, моделюючи ситуації, які виникають у реальному матчі [3, 37].

Таблиця 1.1

Сучасні методики тренувального процесу у дитячому футболі

	Назва методики	Суть методу	Застосування у тренуванні	Переваги
1	Функціональне тренування	Поєднання вправ на силу, баланс, гнучкість, координацію	Вправи з фідболом, нестійкими платформами, власною вагою	Розвиває всі рухові якості, попереджає травми
2	Малі ігри	Тренування в ігрових умовах у малих групах	Гра 2х2, 3х3, з обмеженням простору чи часу	Розвиток тактики, швидкості мислення, мотивації
3	«Футбол-фор-фан»	Орієнтація на позитивні емоції та задоволення від гри	Веселі конкурси, міні-турніри, командна робота	Підвищення мотивації, зниження стресу
4	Цифрові технології	Використання GPS-трекерів, додатків для аналізу руху та навантаження	Аналіз швидкості, навантаження, зональної активності	Об'єктивна оцінка прогресу, точний зворотний зв'язок
5	Диференційований підхід	Індивідуальний підбір вправ для дітей різного рівня	Мікрогрупи, персональні завдання	Ефективне навчання, адаптація до потреб кожної дитини
6	Крос Дисциплінарний підхід	Поєднання техніки, фізики й когніції в одному занятті	Вправи на увагу + техніка володіння м'ячем	Формування «розумного» футболіста, який швидко приймає рішення

Також активно впроваджуються інтерактивні та цифрові технології, зокрема відео аналіз гри, цифрові трекери активності, мобільні додатки для

моніторингу фізичних показників. Це дозволяє тренеру та самому спортсмену бачити динаміку розвитку та оперативно коригувати тренувальний процес.

Важливим аспектом є й психолого-педагогічна підготовка тренера, адже успішний тренувальний процес ґрунтується не тільки на знанні методики, а й на вмінні мотивувати, підтримати, налагодити емоційний контакт з дітьми. Сучасний тренер повинен виступати не лише наставником, а й вихователем, який сприяє розвитку особистості юного футболіста.

Результативність гри юного футболіста значною мірою залежить від рівня його фізичної підготовки, яка слугує фундаментом для демонстрації високих технічних навичок. Рівень фізичної підготовки, у свою чергу, визначається розвитком рухових якостей, які впливають на спеціальну працездатність спортсмена. Підготовка юних футболістів у фізичному плані має тривати протягом усього року, охоплювати різні аспекти фізичного розвитку та враховувати принципи узгодженої взаємодії тренувальних засобів з основними руховими навичками. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та допомагає вдосконалити ключові фізичні якості, необхідні для досягнення високих результатів у футболі [19, 39].

У новітній підготовці юних футболістів активно впроваджуються цифрові інструменти: відеоаналіз, GPS-навігатори для оцінки навантаження, онлайн-платформи для зворотного зв'язку між тренером і гравцем. Такі підходи дозволяють краще аналізувати динаміку розвитку спортсмена, формувати індивідуальні тренувальні завдання та відстежувати техніко-тактичні дії під час гри.

Сучасні підходи до тренувального процесу у футболі для дітей 10–12 років ґрунтуються на принципах науковості, індивідуалізації, поступовості, системності та мотивації. Це дозволяє не лише покращити спортивні результати,

але й забезпечити гармонійний розвиток дитини, сформувати в неї любов до спорту та здорового способу життя.

Висновок до розділу 1

Виходячи з цього розділу розвиток швидкісно-силових якостей є важливим аспектом підготовки юних футболістів, оскільки ці фізичні якості суттєво впливають на їхню здатність досягати високих результатів на полі. У цьому контексті, необхідно розглядати як теоретичні, так і практичні аспекти розвитку швидкісно-силових якостей, що включають специфічні методики тренування, принципи побудови тренувального процесу та індивідуалізацію підходу залежно від вікових та фізіологічних особливостей дітей.

По-перше, важливо підкреслити, що швидкісно-силові якості включають не тільки фізичну силу, але й швидкість реакції, швидкість рухів і здатність до раптових змін в русі, що є критично важливим для футболістів. Вікові особливості юних спортсменів мають значення при підборі тренувальних методів, оскільки на різних етапах розвитку дитина має різний потенціал до розвитку швидкості та сили. Тому важливо враховувати принципи педагогічного поступу, щоб уникнути перевантажень і травм.

У розділі було зазначено, що для розвитку швидкісно-силових якостей важливо застосовувати спеціалізовані вправи, які сприяють не тільки зміцненню м'язів, а й розвитку швидкості, координації та спритності. Зокрема, силові вправи повинні включати різноманітні види навантажень, такі як вправи з власною вагою, тренування на тренажерах, а також функціональні вправи, що дозволяють покращити м'язову витривалість.

По-друге, для ефективного розвитку цих якостей важливо дотримуватися правильного співвідношення між силовими тренуваннями та тренуваннями на швидкість. Це дозволить зберегти оптимальний рівень фізичної підготовленості

і уникнути перевантажень. Відзначено, що комбінування силових і швидкісних вправ дозволяє значно підвищити результативність тренувань і забезпечити більш високу спортивну форму.

Особливу увагу в теоретичних основах розвитку швидкісно-силових якостей слід приділяти також важливості активної відновлювальної роботи, адже відновлення є необхідною умовою для запобігання перенапруженням і збереження здоров'я спортсменів. Врахування фізіологічних аспектів у плануванні тренувального процесу дозволяє досягти найкращих результатів у розвитку швидкісно-силових якостей, не перевантажуючи організм юних футболістів.

Теоретичні основи розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів демонструють необхідність комплексного підходу до тренувального процесу, що включає правильне поєднання силових і швидкісних тренувань, збереження здоров'я спортсменів та забезпечення високих результатів. Розуміння цих основ дозволяє тренерам ефективно планувати тренування, забезпечуючи поступовий та безпечний розвиток фізичних якостей молодих футболістів.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Згідно з позицією О. В. Іващенко, для ефективного контролю динаміки фізичної підготовленості дітей 10–12 років доцільно застосовувати комплекс тестів, які охоплюють різні групи рухових якостей. Це дозволяє індивідуалізувати тренувальний вплив та підвищити ефективність тренувального процесу [12, с. 45].

Аналіз наукових та методичних джерел, таких як книги, статті, методичні рекомендації, які стосуються фізичної підготовки дітей у футболі, дозволили розглянути проблему дослідження. Це допомогло зрозуміти, які фізичні якості потрібно розвивати у віці 10–12 років, як правильно будувати тренувальний процес, які тести найчастіше використовують для оцінки підготовленості.

Методи оцінки фізичних якостей (тестування).

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися загальноприйняті тести:

Для оцінки швидкісно-силових якостей футболістів 10–12 років використовуються наступні вправи:

1. Біг 30 м

Мета виконання:

Визначення рівня швидкісних здібностей та стартової реакції у дітей 10–12 років. Тест спрямований на оцінку здатності футболіста швидко розвивати максимальну швидкість на короткій дистанції, що є важливою якістю під час ігрових епізодів –наприклад, під час ривків до м'яча або переміщень у захисті.

Опис виконання тесту:

Дитина займає вихідне положення стоячи за стартовою лінією.

За командою «Руш!» або сигналом стартера виконує біг на відстань 30 метрів максимально швидко. Час фіксується за допомогою секундоміра з моменту старту до перетину фінішної лінії. Кожному учаснику надається 2 спроби, зараховується кращий результат.

Рекомендації до проведення:

Перед тестом обов'язково провести розминку тривалістю 8–10 хвилин, яка включає легкий біг, прискорення та вправи на розтягування. Поверхня для бігу має бути рівною, неслизькою (бажано –бігова доріжка або рівне футбольне поле). Старт і фініш мають бути чітко позначені, а вимірювання часу –точними та однаковими для всіх учасників. Під час виконання важливо уникати передчасного старту та дотримуватися правил безпеки. Рекомендується проводити тест в однакових умовах (час доби, температура, взуття) для забезпечення об'єктивності результатів.

Інтерпретація результатів:

Кращий результат (менший час) свідчить про високий рівень розвитку швидкісних якостей. Поступове зниження часу після тренувань відображає позитивну динаміку фізичної підготовленості юного спортсмена.

2. Стрибок у довжину з місця (см)

Мета виконання:

Оцінка рівня розвитку вибухової сили м'язів ніг, що є одним із ключових компонентів фізичної підготовленості футболістів 10–12 років. Цей тест показує здатність спортсмена здійснювати потужне одночасне відштовхування та ефективно використовувати м'язову силу під час стрибкових і швидкісних дій у грі (наприклад, під час ударів головою, відборів чи стартових ривків).

Опис виконання тесту:

Учасник стає на лінію відштовхування, ноги –на ширині плечей, носки за лінією. Виконується замах руками та мах ногами для створення максимальної сили відштовхування. Стрибок здійснюється одночасно обома ногами вперед,

приземлення –на обидві ноги. Результат вимірюється у сантиметрах –від лінії відштовхування до найближчої точки торкання п'ятами або частиною тіла. Виконується дві спроби, зараховується кращий результат.

Рекомендації до проведення:

Перед тестом потрібно виконати розминку (легкий біг, присідання, махи ногами, вправи на координацію). Поверхня повинна бути рівною, неслизькою, бажано –гумове покриття або спортивний зал. Забезпечити сталі умови для всіх учасників (однакова взуття, тип поверхні, інвентар). Після кожного стрибка слід чітко фіксувати результат, не округлюючи показники. Уникати розбігу –стрибок виконується з місця.

Інтерпретація результатів:

Більша довжина стрибка свідчить про вищий рівень розвитку вибухової сили ніг. Поліпшення результату після тренувань означає позитивні зміни у функціональному стані м'язової системи та підвищення ефективності рухових дій. Для дітей 10–12 років середні показники зазвичай становлять 130–160 см, тому результат понад 150 см вважається добрим рівнем фізичної підготовленості.

3. Біг 5×10 м

Мета виконання:

Визначення рівня розвитку спритності, швидкісної витривалості та координаційних здібностей у футболістів 10–12 років. Цей тест відображає здатність футболіста швидко змінювати напрям руху, підтримуючи високу швидкість, що є важливим під час ігрових ситуацій –наприклад, при зміні позиції, обводці суперника або переміщенні в обороні.

Опис виконання тесту:

Встановлюються дві лінії на відстані 10 метрів одна від одної. За командою «Руш!» учасник стартує з однієї лінії, біжить до другої, доторкається до неї ногою або рукою, повертається назад –і так 5 разів поспіль (загальна дистанція 50 м).

Час проходження фіксується секундоміром від старту до завершення п'ятого відрізка. Виконується 2 спроби, зараховується кращий результат.

Рекомендації до проведення:

Перед тестом провести розминку (8–10 хв): включити легкий біг, прискорення, вправи на зміну напрямку та короткі ривки. Поверхня для бігу має бути рівною, сухою та неслизькою (спортивний майданчик або зал). Старт і фініш повинні бути чітко визначені, а дистанція –точно виміряна. Важливо забезпечити максимальну мотивацію учасників, адже тест виконується на швидкість і витривалість. Рекомендується робити повноцінний відпочинок між спробами (1,5–2 хв) для уникнення перевтоми.

Інтерпретація результатів:

Менший час виконання свідчить про високий рівень спритності, координації та швидкісної витривалості. Покращення результатів після тренувань означає, що в дітей підвищився контроль над рухами, зменшився час реакції та покращилася економічність рухової діяльності. Для футболістів 10–12 років середній показник становить приблизно 9,7–10,2 с, що дає можливість оцінювати рівень фізичної підготовленості як середній або вище середнього.

4.Стрибки через бар'єри

Мета виконання:

Оцінити рівень розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей, а також ритмічність рухів у дітей 10–12 років.

Тест спрямований на визначення здатності спортсмена швидко й технічно долати перешкоди, що є важливою складовою гри у футбол –під час стрибків, зміни положення тіла та підтримання балансу в динаміці.

Опис виконання тесту:

Встановлюються 5–6 невисоких бар'єрів (висотою 30–40 см) на відстані 1–1,2 м один від одного. Учасник стає перед першим бар'єром у положенні готовності. За командою «Руш!» виконує послідовні стрибки через усі бар'єри,

намагаючись долати їх швидко, ритмічно і без зупинок. Час проходження дистанції фіксується секундоміром від старту до приземлення після останнього бар'єра. Кожному учаснику надається дві спроби, зараховується краща.

Рекомендації до проведення:

Перед тестом необхідно провести розминку з акцентом на вправи для м'язів ніг: присідання, махи, стрибки на місці, короткі ривки. Поверхня для виконання має бути рівною, неслизькою (зали, спортивні майданчики, газон). Бар'єри повинні бути однакової висоти і стійко закріплені. Учасник має виконувати стрибки з максимальною швидкістю, але з контролем техніки, не торкаючись бар'єрів. Після першої спроби рекомендується короткий відпочинок (1–2 хв) для відновлення дихання.

Інтерпретація результатів:

Менший час подолання дистанції свідчить про високий рівень розвитку швидкісно-силових і координаційних якостей. Покращення результату після тренувань означає підвищення ефективності ритмічної роботи м'язів ніг, зростання вибухової сили та кращу узгодженість рухів. Для дітей 10–12 років середні показники зазвичай коливаються в межах 8,3–8,5 с, а результат нижче 8,2 с свідчить про добрий рівень фізичної підготовленості.

5. Біг 30 м (2-й раз)

Мета виконання:

Повторне виконання тесту «Біг 30 м» проводиться з метою перевірки стабільності результатів і оцінки здатності спортсмена підтримувати високу швидкість при повторних зусиллях.

Цей тест дозволяє визначити витривалість швидкісного характеру, що є важливою якістю у футболі, коли гравець має виконувати кілька коротких ривків поспіль протягом гри.

Опис виконання тесту:

Учасник після відпочинку (1–2 хвилини після першого бігу) знову займає вихідне положення за стартовою лінією. За сигналом стартера виконує біг на 30 метрів максимально швидко. Час фіксується секундоміром з моменту старту до перетину фінішної лінії. Обидва результати (перший і другий біг) записуються для подальшого аналізу.

Рекомендації до проведення:

Важливо забезпечити достатній інтервал відпочинку між спробами (щоб уникнути втоми, яка може спотворити результати). Поверхня для бігу має бути однаковою для обох спроб. Слід контролювати однакові умови старту, сигнали, взуття та покриття. Учасник повинен прагнути до максимальної швидкості, зберігаючи правильну техніку бігу. Тест бажано проводити в одному тренувальному занятті для забезпечення достовірності порівняння.

Інтерпретація результатів:

Якщо другий результат покращується (менший час), це свідчить про підвищення рівня швидкісної витривалості та ефективність тренувального процесу. Невелика різниця між першою та другою спробами вказує на стабільність швидкісних можливостей спортсмена. Значне погіршення другого результату може свідчити про недостатню витривалість або нераціональний розподіл зусиль. Для футболістів 10–12 років оптимальні показники становлять 4,7–4,9 с, що відповідає середньому або високому рівню розвитку швидкості для цієї вікової категорії.

6. Влучення по м'ячу (з 10 спроб) на швидкість

Мета виконання:

Тест спрямований на оцінку точності, швидкості та координації рухів під час виконання ударів по м'ячу. Мета полягає у визначенні рівня розвитку технічних навичок, уміння швидко орієнтуватися в просторі та точно виконувати рухи під тиском часу – важливі якості для юних футболістів віком 10–12 років.

Опис виконання тесту:

Учасник розташовується за лінією на відстані 5–6 метрів від цілі (наприклад, мішені або воріт розміром 1×1 м). За сигналом тренера виконує 10 ударів по м'ячу поспіль у найкоротший час. Фіксується кількість влучень із 10 спроб та загальний час виконання серії ударів. Для кожного учасника зараховується кількість успішних влучень як основний результат тесту.

Рекомендації до проведення:

Перед початком тесту необхідно провести коротку розминку з м'ячем (передачі, ведення, удари). Важливо забезпечити однакові умови для всіх учасників –однакова дистанція, тип м'яча, положення цілі. Тренер повинен контролювати правильність техніки удару (положення корпусу, точку контакту, роботу опорної ноги). Під час виконання тесту учасник має зберігати максимальну концентрацію й темп роботи, не жертвуючи точністю. Між серіями ударів (якщо тест повторюється) рекомендується короткий відпочинок 1–2 хвилини.

Інтерпретація результатів:

Більша кількість влучень свідчить про високий рівень технічної підготовленості, точність і координацію. Поліпшення результату після тренувань (наприклад, з 6,5 до 7 влучень) вказує на зростання точності ударів, кращу роботу м'язів нижніх кінцівок і розвиток просторового відчуття. Для вікової групи 10–12 років середнім вважається показник 6–7 влучень із 10, тоді як 8 і більше свідчить про високий рівень технічної майстерності.

7. Біг 10 м

Мета виконання:

Тест призначений для оцінки стартової швидкості, реакції на сигнал та здатності швидко набирати максимальну швидкість на короткій дистанції. У футболі ці якості надзвичайно важливі, оскільки саме від швидкості першого ривка залежить успішність у боротьбі за м'яч, виході на вільну позицію чи виконанні відбору.

Опис виконання тесту:

Учасник займає вихідне положення стоячи за стартовою лінією, без блоку старту. За командою «Руш!» або звуковим сигналом дитина виконує біг на відстань 10 метрів максимально швидко. Фіксується час від старту до перетину фінішної лінії. Тест виконується двічі, і в протокол заноситься кращий результат.

Рекомендації до проведення:

Перед тестом обов'язково провести розминку (легкий біг, прискорення, вправи на координацію, розтягування м'язів ніг). Поверхня повинна бути рівною, сухою та неслизькою – бажано бігова доріжка або рівна ділянка футбольного поля. Старт і фініш мають бути чітко позначені, а вимірювання часу – однаковим для всіх учасників. Важливо слідкувати, щоб діти не робили передчасного старту й виконували біг з максимальною концентрацією на прискоренні. Між спробами необхідно забезпечити короткий відпочинок (1–2 хвилини).

Інтерпретація результатів:

Менший час виконання свідчить про високий рівень стартової швидкості та добру реакцію на сигнал. Покращення результатів після тренувань (наприклад, з 1,74 с до 1,70 с) свідчить про зростання швидкісних можливостей і вибухової сили ніг. Для футболістів 10–12 років типовий середній показник становить 1,7–1,8 с, а результат 1,6–1,7 с вважається високим рівнем підготовленості.

8. Кидок медболу з-за голови стоячи

Мета виконання:

Тест спрямований на оцінку сили м'язів рук, плечового пояса, спини та корпусу, а також координації рухів верхньої частини тіла. Для юних футболістів цей тест є важливим, адже сильний плечовий пояс і корпус забезпечують точні та далекі передачі, потужні удари головою і стабільність тіла під час зіткнень чи різких змін напрямку руху.

Опис виконання тесту:

Учасник стає ногами на ширині плечей за лінією кидка, обличчям уперед. Медбол (м'яч вагою 1–2 кг для дітей 10–12 років) утримується обома руками над головою. Виконується кидок уперед з-за голови, без кроку, використовуючи роботу рук, плечей і спини. Міряється дальність польоту м'яча від лінії кидка до місця першого торкання землі. Кожен учасник має дві спроби, зараховується краща.

Рекомендації до проведення:

Перед тестом потрібно провести розминку верхнього плечового поясу – обертання руками, нахили, легкі кидки м'яча. Поверхня має бути рівною і безпечної структури (трав'яне покриття або спортивний зал). Під час виконання слід уникати розбігу чи кроку вперед, щоб зберегти точність вимірювання. Рекомендується забезпечити чітку техніку руху: руки прямі, кидок відбувається за рахунок потужного руху плечей і розгинання корпусу. Між спробами дати короткий відпочинок (1–2 хв).

Інтерпретація результатів:

Більша дальність кидка свідчить про високий рівень розвитку сили верхніх кінцівок і корпусу, а також узгодженість рухів. Поліпшення результату після тренувань (наприклад, з 5,9 м до 6,2 м) означає зміцнення м'язів плечового пояса та розвиток вибухової сили. Для футболістів 10–12 років середній результат становить 5,5–6,0 м, а показник понад 6,0 м вважається добрим або високим рівнем фізичної підготовленості.

Кожну вправу попередньо демонструє тренер або дослідник, а діти отримують чіткі пояснення мети та правил виконання. За потреби проводиться пробний запуск вправи для ознайомлення з рухами.

Під час виконання важливо дотримуватися правильної техніки: тримати спину прямо, активно працювати руками, контролювати приземлення та розвороти, уникати різких рухів і падінь.

Результати фіксуються за допомогою секундоміра або інших засобів вимірювання, одразу після виконання вправи записується час, точність або висота/дистанція.

Між повтореннями передбачено відпочинок: 1–2 хвилини для спринтів, 2–3 хвилини для стрибків та комплексних вправ, щоб уникнути перевтоми.

Під час тестування важливо створювати дружню і безпечну атмосферу, заохочувати дітей виконувати вправи максимально старанно, зберігаючи техніку, і підтримувати їх морально для досягнення найкращих результатів.

Статистичні методи дослідження.

Усі результати тестів занесені у таблиці, порівняв показники до і після експерименту, розрахував середні значення та відсоткові зміни. Це дало змогу побачити, чи покращилися результати дітей і наскільки. Також було проведено просту статистичну обробку, щоб переконатися, що зміни є достовірними, а не випадковими.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося з метою вивчення динаміки змін швидкісно-силових якостей у юних футболістів 10–12 років, які займаються у Конотопській дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ). Заняття проходили 3 рази на тиждень у звичних умовах: у спортивному залі або на футбольному полі залежно від пори року. У дослідженні взяли участь 14 хлопців, які мають спортивний досвід від 2 до 3 років футбольних тренувань. Діти пройшли усне інформування про мету дослідження (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Загальні відомості про учасників дослідження

	Прізвище, ім'я	Вік (на поч. року)	Стаж занять, років	Група здоров'я
1	С.А.	10	2	Основна
2	В.І.	11	3	Основна
3	С.Т.	12	3	Основна
4	Л.В.	10	2	Основна
5	О.Є.	11	2	Основна
6	Б.В.	12	3	Основна
7	М.Є.	11	3	Основна
8	В.А.	10	2	Основна
9	Ш.М.	12	3	Основна
10	Я.К.	11	2	Основна
11	Б.Д.	10	2	Основна
12	С.П.	11	2	Основна
13	Д.М.	12	3	Основна
14	Л.С.	10	2	Основна

Дослідження проводилося у два основних етапи:

Констатувальний етап (лютий):

На початку лютого, всі учасники пройшли тестування, яке дозволило визначити початковий рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість).

Контрольний етап (травень):

У травні за два тижні до турніру було проведено повторне тестування з метою визначення змін у фізичній підготовленості. Упродовж цього періоду діти продовжували тренування за програмою моєї методики.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методики розвитку швидкісно-силових якостей

Швидкісно-силові якості є важливими складовими фізичної підготовленості футболістів, особливо в дитячому віці (10–12 років), коли організм активно розвивається. Вони включають в себе спритність, швидкість, потужність м'язів, витривалість і здатність до різких змін напрямку руху, що важливо для успішної гри у футболі. Розвиток швидкісно-силових якостей є необхідним для досягнення високих результатів на полі.

1. Загальні принципи тренування швидкісно-силових якостей у дітей 10-12 років

Тренування швидкісно-силових якостей повинні бути поступовими та відповідати віковим особливостям організму. У віці 10-12 років важливо використовувати безпечні методи тренування, які сприяють правильному розвитку м'язової маси і координації рухів.

Основні принципи тренувального процесу:

Принцип поступовості –вправи повинні нарощуватись за інтенсивністю та складністю, щоб уникнути перевантаження.

Принцип індивідуалізації –кожен спортсмен має власні фізіологічні особливості, тому програма повинна адаптуватися до індивідуальних потреб.

Принцип різноманітності –для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей важливо чергувати різні види вправ: силові, швидкісні, комбіновані.

Принцип відновлення –для досягнення найкращих результатів важливо також включати в програму тренувань періоди відпочинку та відновлення.

2. Методики розвитку швидкісно-силових якостей

Швидкісно-силові вправи на коротких дистанціях

Спринти на короткі дистанції (30 м, 40 м). Вони сприяють розвитку швидкості та потужності. Під час виконання цих вправ акцент робиться на максимально швидкий старт, оптимальну техніку бігу та ефективну роботу м'язів ніг.

Швидкісні вправи на зміну напрямку. Вони покращують здатність футболіста швидко змінювати напрямок руху, що є важливим в ігрових ситуаціях.

Силові вправи для розвитку м'язів ніг та корпусу

Присідання зі штангою/гирями –ефективні для розвитку сили м'язів ніг. Важливо виконувати ці вправи з правильним технічним виконанням, щоб уникнути травм.

Підйом на ступені (степ-апи) –сприяють розвитку м'язів стегон і сідниць, що важливо для швидких і потужних рухів на полі.

Підтягування, віджимання –ці вправи активують м'язи корпусу, сприяють розвитку сили верхньої частини тіла.

Плиометрика та вибухова сила

Стрибки з місця та в довжину –для розвитку вибухової сили ніг. Вправи на стрибки дозволяють поліпшити координацію і швидкість реакції.

Стрибки через перешкоди –допомагають розвинути не тільки вибухову силу, але й спритність, необхідну для успішних дій на полі.

Плиометричні віджимання –ці вправи активують швидкі волокна м'язів і розвивають вибухову силу верхньої частини тіла.

Загальнорозвиваючі вправи та тренування на витривалість

Біг на середні дистанції (300–500 м) сприяє розвитку витривалості та стійкості м'язів до тривалих навантажень.

Інтервальні тренування –включають чергування коротких спринтів з періодами відпочинку, що дозволяє тренувати як швидкість, так і витривалість.

Таблиця 3.1

**Зразковий тренувальний план для розвитку швидкісно-силових якостей
(на 1 тиждень)**

День тижня	Вправи	Опис
Понеділок	Спринти на 30 м, присідання з гирями	5 повторень на 30 м, 4 підходи по 12 присідань
Вівторок	Пліометричні стрибки, віджимання	5 підходів по 10 стрибків, 3 підходи по 12 віджимань
Середа	Біг на середні дистанції (300 м)	4 підходи по 300 м з перервами по 2 хвилини
Четвер	Підтягування, степ-апи	4 підходи по 10 підтягувань, 3 підходи по 12 степ-апів
П'ятниця	Швидкісні вправи на зміну напрямку	6 повторень на зміну напрямку за 20 м
Субота	Інтервальні тренування (спринти 100 м)	6 підходів по 100 м з відпочинком 2 хвилини
Неділя	Відпочинок або легка пробіжка	Легкий біг 20-30 хвилин для відновлення

4. Контроль результатів

Прогрес у розвитку швидкісно-силових якостей можна відстежувати за допомогою регулярних тестувань, таких як:

Тест на спринт на 30 м (швидкість).

Тест на стрибок у довжину (потужність).

Човниковий біг 4×9 м (спритність).

Швидкісні вправи з перешкодами (підвищена координація та швидкість реакції).

Контрольні тести варто проводити на початку та в кінці кожного етапу навчання, щоб оцінити ефективність застосованих методик та адаптувати тренувальний процес.

3.2. Динаміка змін швидкісно-силових якостей у футболістів 10-12 років

У ході дослідження було проведено порівняльний аналіз фізичних показників. Основна мета – встановити, як змінився рівень розвитку швидкісно-силових якостей під впливом змагальної діяльності та систематичних тренувань.

Всі тести були проведені в однакових умовах у два етапи:

- лютий – початок занять за методикою;
- травень (за два тижні до турніру) – контрольне обстеження.

На початку тренувального періоду (лютий) було проведено тестування фізичних та швидкісно-силових якостей 10–12-річних футболістів. Основна мета тестування полягала у визначенні початкового рівня розвитку швидкості, вибухової сили, спринтерської витривалості та координації рухів у дітей.

Результати показали, що більшість учасників демонстрували середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, властивий їхньому віку.

Загалом, тестування дозволило визначити індивідуальні сильні та слабкі сторони кожного футболіста і стало базою для планування тренувальних занять, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей та технічних навичок протягом наступного періоду (див. таб. 3.2).

Проведене тестування 14 юнаків віком 10-12 років на початку підготовчого періоду (лютий) дало важливу інформацію щодо їх фізичних і технічних параметрів – бігу на 30 м, бігу 5×10 м, стрибка з місця, стрибків через бар'єри, другого бігу 30 м, влучання по м'ячу на швидкість, бігу 10 м, кидка медболу з-за голови (таб. 3.2).

Аналіз результатів дозволяє зробити кілька ключових висновків:

Рівень фізичних показників. Середні показники бігу на 30 м знаходяться приблизно у діапазоні 4,70–5,10 с, що для віку 10-12 років вважається хорошим стартом (порівняно з літературними нормами молодих футболістів).

Дослідження свідчать, що лінійна швидкість і стрибова сила є важливими компонентами фізичної підготовки футболістів молодших вікових груп.

Визначення сильних та слабких сторін. Деякі гравці показали дуже високі стрибкові результати (наприклад понад 150 см), що свідчить про добру силову підготовку. Інші мають показники нижчі (приблизно 137–140 см) –це сигналізує про необхідність додаткової роботи на силову витривалість нижніх кінцівок. У технічному тесті –влучання по м'ячу на швидкість –результати варіюють (від 5 до 8 успішних спроб), що показує, що техніка та координація ще можуть бути укріплені.

Необхідність індивідуалізації тренувального процесу. Як зазначено в літературі, тестування молодих футболістів допомагає визначити профіль фізичної й технічної готовності і спрямувати тренування на дефіцити.

У нашій групі видно, що деякі юнаки мають добру швидкість, але слабшу техніку влучення чи силу кидка, інші –навпаки. Тому план підготовки має передбачати модульну структуру: базова фізична підготовка для всіх + технічні/силові модулі за необхідністю.

Моніторинг і динаміка. Отримані результати можуть служити базовою лінією (pre-тестом). В подальшому важливо провести повторне тестування (через 3-4 місяці), аби оцінити динаміку, ефективність тренувального впливу та коригувати програму. Дослідження підкреслюють важливість регулярного обстеження для моніторингу тренувальної адаптації.

Цілі для тренувального процесу.

Покращити час бігу на 5×10 м, що пов'язано з прискоренням і змінною швидкістю на полі.

Поліпшити стрибоку та кидкову потужність через силові вправи (пліометрія, кидки медболу, вправи на кор).

Таблиця 3.2

**Результати тестування футболістів 10–12 років
(до початку тренувань, лютий)**

Прізвище, ім'я	Біг 30 м (с)	Стрибок з місця (см)	Біг 5×10 м (с)	Стрибки через бар'єри (с)	Біг 30 м (с) – 2-й раз	Влуча- ння по м'ячу	Біг 10 м (с)	Кидок медболу з-за голови стоячи (м)
С.А.	4,80	150	9,50	8,20	4,75	7	1,70	6,0
В.І.	4,92	145	9,80	8,45	4,90	6	1,75	5,8
Є.Т.	4,70	155	9,40	8,10	4,65	8	1,68	6,2
Л.В.	5,00	142	10,10	8,60	4,98	5	1,78	5,5
О.Є.	4,85	148	9,60	8,30	4,80	7	1,72	6,1
Б.В.	4,95	140	9,90	8,50	4,92	6	1,74	5,9
М.Є.	4,78	153	9,45	8,15	4,70	8	1,69	6,3
В.А.	5,05	138	10,20	8,70	5,02	5	1,80	5,4
Ш.М.	4,82	149	9,55	8,25	4,78	7	1,71	6,0
Я.К.	4,88	147	9,70	8,35	4,85	6	1,73	5,8
Б.Д.	4,73	152	9,50	8,12	4,68	8	1,67	6,4
С.П.	4,98	144	9,85	8,50	4,95	6	1,76	5,7
Д.М.	4,90	146	9,75	8,40	4,88	7	1,75	5,9
Л.С.	5,10	137	10,30	8,80	5,08	5	1,82	5,3

Удосконалити техніку влучення по м'ячу на швидкість –через спеціалізовані вправи, що тренують точність під тиском.

Розвивати координацію при стрибках через бар'єри –що має пряме відношення до ігрових ситуацій (переходи, стрибки, обводки).

В цілому, результати тестування свідчать про добрий стартовий рівень групи, але й вказують на потенційні напрямки вдосконалення. Впровадження структурованого тренувального плану з урахуванням індивідуальних показників дозволить максимально ефективно підготувати юнаків до змагальної діяльності.

Таблиця 3.3

Середні показники групи

Тест	Середнє значення
Біг 30 м	4,88 с
Стрибок з місця	147,4 см
Біг 5×10 м	9,79 с
Стрибки через бар'єри	8,38 с
Біг 30 м (другий раз)	4,86 с
Влучання по м'ячу (з 10 спроб) на швидкість	6,5
Біг 10 м	1,74 с
Кидок медболу з-за голови стоячи	5,9 м

Середні результати тестування групи юнаків віком 10–12 років дали такі показники: біг 30 м- 4,88 с, стрибок з місця- 147,4 см, біг 5×10 м- 9,79 с, стрибки через бар'єри - 8,38 с, повторний біг 30 м - 4,86 с, влучання по м'ячу (з 10 спроб) - 6,5 успішно, біг 10 м - 1,74 с, кидок медболу з-за голови - 5,9 м (таб. 3.3).

Ці показники свідчать про добрий стартовий рівень фізичної та технічної підготовленості групи до початку тренувального відрізка. Однак варто зазначити, що для подальшого прогресу необхідне індивідуалізоване навантаження –з акцентом на ті складові, де є слабкі результати (наприклад, техніка влучання або сила кидка).

У світлі досліджень юнацьких футболістів, які підкреслюють, що фізична продуктивність пов'язана із соматичним станом та віком (біологічною зрілістю) – наприклад, показники стрибкової та бігової швидкості поліпшуються із зростанням фізичного розвитку.

Це означає, що тренувальна програма повинна враховувати не лише хронологічний вік, але й індивідуальні характеристики розвитку дітей.

Таблиця 3.4

**Середні показники (М) та середні квадратичні відхилення (SD) до
початку тренувань (лютий)**

	Тест	М (середнє)	SD
1	Біг 30 м	4,88 с	0,13 с
2	Стрибок з місця	147,4 см	5,4 см
3	Біг 5×10 м	9,79 с	0,23 с
4	Стрибки через бар'єри	8,38 с	0,18 с
5	Біг 30 м (2-й раз)	4,86 с	0,14 с
6	Влучання по м'ячу (з 10 спроб) на швидкість	6,5 успіхів	0,81 успіхів
7	Біг 10 м	1,74 с	0,06 с
8	Кидок медболу з-за голови стоячи	5,9 м	0,32 м

Ознайомлення з отриманими статистичними показниками – середніми значеннями (М) та середніми квадратичними відхиленнями (SD) – дозволяє зробити такі висновки (таб. 3.4):

Середні результати групи дають орієнтир для оцінки фізичної і технічної підготовленості футболістів віком 10-12 років до початку тренувального періоду: вони показують рівень, на якому перебуває група, і служать базою для порівняння в подальшому.

Середнє квадратичне відхилення (SD) дає важливу інформацію про розсіювання (варіабельність) показників у групі: невелике SD свідчить про те, що більшість спортсменів близькі за рівнем до середнього, велике – про значну різноманітність рівнів.

На основі цих даних можна ідентифікувати, які тестові показники демонструють стабільний результат (низька варіабельність) і які – де існує великий розкид, що вказує на потребу індивідуалізації тренувального навантаження. Для ефективного планування тренувань важливо використовувати

саме ці статистичні показники (M і SD): вони дозволяють встановити цілі, які є реалістичними для групи, і виділити резерви розвитку.

Результати аналізу M і SD закладають основу для обґрунтованого, структурованого підходу до фізичної та технічної підготовки молодих футболістів і допомагають підвищити ефективність тренувальної роботи і розвиток спортсменів.

Після завершення тренувального циклу в травні показники групи футболістів віком 10–12 років продемонстрували позитивну динаміку порівняно із лютневим тестуванням. Зокрема, покращились результати в бігу на 30 м, в бігу 5×10 м, у стрибку з місця та в технічних вправах (влучання по м'ячу) — що свідчить про ефективність проведених тренувальних заходів (таб.3.5).

Таблиця 3.5

Результати тестування футболістів 10–12 років (після 3 місяців тренувань, травень)

Прізвище, ім'я	Біг 30 м (с)	Стрибок з місця (см)	Біг 5×10 м (с)	Стрибки через бар'єри (с)	Біг 30 м (с) – 2-й раз	Влучання по м'ячу (з 10 спроб)	Біг 10 м (с)	Кидок медболу з-за голови стоячи (м)
С.А.	4,65	155	9,20	7,90	4,60	8	1,65	6,4
В.І.	4,78	150	9,55	8,10	4,75	7	1,70	6,0
Є.Т.	4,55	158	9,10	7,80	4,50	9	1,63	6,6
Л.В.	4,90	148	9,90	8,30	4,88	6	1,75	5,7
О.Є.	4,70	152	9,35	7,95	4,68	8	1,68	6,3
Б.В.	4,82	145	9,70	8,20	4,80	7	1,72	6,1
М.Є.	4,63	154	9,25	7,85	4,58	9	1,64	6,5
В.А.	4,95	143	9,95	8,40	4,92	6	1,78	5,8
Ш.М.	4,67	151	9,30	7,90	4,64	8	1,66	6,2
Я.К.	4,72	149	9,50	8,00	4,70	7	1,69	6,0
Б.Д.	4,60	153	9,20	7,82	4,55	9	1,63	6,7
С.П.	4,88	146	9,65	8,15	4,85	7	1,74	5,9
Д.М.	4,75	147	9,45	7,98	4,72	8	1,70	6,1
Л.С.	5,05	140	10,05	8,55	5,02	6	1,80	

Зважаючи на сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості молодих футболістів, які підкреслюють необхідність багатофакторного контролю (швидкість, сила, техніка), отримані результати дозволяють стверджувати, що група перейшла на більш високий рівень загальної фізичної готовності.

Незважаючи на покращення, деякі юнаки все ще показують результати нижче очікуваних стандартів для їх вікової категорії, що вимагає індивідуалізації навантажень та додаткових корекцій у тренуваннях. Необхідно продовжувати моніторинг прогресу, зокрема через повторне тестування (через 3–4 місяці), щоб оцінити сталість змін і коригувати тренувальну програму відповідно до розвитку кожного гравця.

Таблиця 3.6

Середні показники групи після 3 місяців тренувань

Тест	Середнє значення
Біг 30 м	4,75 с
Стрибок з місця	150 см
Біг 5×10 м	9,55 с
Стрибки через бар'єри	8,20 с
Біг 30 м (2-й раз)	4,73 с
Влучання по м'ячу (з 10 спроб) на швидкість	7,0 успіхів
Біг 10 м	1,70 с
Кидок медболу з-за голови стоячи	6,2 м

Після тримісячного тренувального циклу групи футболістів віком 10–12 років спостерігається позитивна динаміка в показниках фізичної та технічної готовності. Середні результати поліпшилися: зниження часу на біг 30 м, поліпшення результатів у стрибку з місця, бігу 5 × 10 м та стрибків через бар'єри, підвищення точності влучання по м'ячу та збільшення дальності кидка медболу (таб. 3.6).

Ця динаміка відповідає даним наукових досліджень, які свідчать про помітне покращення швидко-силових якостей у гравців віком до 12 років за три-чотири місяці цілеспрямованого тренування.

Після тримісячного тренувального періоду середні показники групи юнаків віком 10–12 років покращилися: зниження часу бігу на 30 м та 5×10 м, зростання результатів у стрибку з місця, поліпшення точності влучання по м'ячу та силового кидка медболу. Це свідчить про ефективність проведених силових, швидкісних і технічних тренувань (таю 3.7).

Наукові дослідження також підтверджують, що саме спрямовані тренування швидкості, вибухової сили та техніки дозволяють молодим футболістам підняти показники в бігових тестах і вибуховій силі.

Таблиця 3.7

Результати тестування 14 футболістів через 3 місяці тренувань (травень) з розрахованими середніми значеннями (М) та середніми квадратичними відхиленнями (SD) за 7 тестами

	Тест	М (середнє)	SD
1	Біг 30 м	4,75 с	0,12 с
2	Стрибок з місця	150 см	4,8 см
3	Біг 5×10 м	9,55 с	0,20 с
4	Стрибки через бар'єри	8,20 с	0,17 с
5	Біг 30 м (2-й раз)	4,73 с	0,13 с
6	Влучання по м'ячу (з 10 спроб) на швидкість	7,0 успіхів	0,75 успіхів
7	Біг 10 м	1,70 с	0,05 с
8	Кидок медболу з-за голови стоячи	6,2 м	0,30 м

Разом із тим варто пам'ятати: Індивідуальні відмінності між гравцями залишаються значними (що видно через середнє квадратичне відхилення) – це означає, що частина дітей просунулася більше, інша – потребує додаткової підтримки.

Важливо продовжувати моніторинг із повторним тестуванням, щоб відслідкувати стабільність досягнень і скоригувати програму для тих, хто має відставання.

Результати підтверджують позитивну динаміку і дають надійну основу для продовження роботи з групою з урахуванням індивідуальних потреб.

Отримані результати демонструють, що група футболістів віком 10–12 років через три місяці тренувань досягла середнього рівня розвитку швидко-силових та координаційних якостей. Це позитивний стартовий стан, однак для вдосконалення та переходу на високий рівень необхідно: індивідуалізувати тренувальний вплив, зокрема адресно працювати над відставаннями; активніше вводити вправи на вибухову силу, прискорення і координацію; здійснювати регулярний моніторинг і корекцію тренувальної програми на основі повторних тестувань.

Команда має добру основу для подальшого розвитку, але для досягнення конкурентного рівня слід спрямовано працювати над виокремленими резервами.

Таблиця 3.8

Порівняльна таблиця результатів тестування групи футболістів віком 10–12 років до та після тримісячного тренувального циклу

	Тест	До тренувань	Після тренувань	Різниця, %
1	Біг 30 м	4,88 с	4,75 с	2,7 %
2	Стрибок з місця	147,4 см	150,0 см	1,8 %
3	Біг 5×10 м	9,79 с	9,55 с	2,5 %
4	Стрибки через бар'єри	8,38 с	8,20 с	2,2 %
5	Біг 30 м (2-й раз)	4,86 с	4,73 с	2,7 %
6	Влучання по м'ячу (з 10 спроб)	6,5 успіхів	7,0 успіхів	7,7 %
7	Біг 10 м	1,74 с	1,70 с	2,3 %
8	Кидок медболу з-за голови стоячи	5,9 м	6,2 м	5,1 %

Покращення спостерігається за всіма тестами. Найбільший прогрес – у влучанні по м'ячу (+7,7 %) і киданні медболу (+5,1 %), що свідчить про розвиток координації та сили. Швидкісні показники (біг і бар'єри) покращилися в середньому на 2–3 %.

Аналіз результатів тестування показує, що після тримісячного тренувального циклу група футболістів віком 10-12 років демонструє помітне покращення в основних фізичних і технічних показниках. Зокрема:

Час на тесті «Біг 30 м» скоротився, що свідчить про підвищення лінійної швидкості – важливої складової для молодих футболістів.

У тесті «Стрибок з місця» спостерігається підвищення результату (3 см), що відображає розвиток вибухової сили нижніх кінцівок.

Час виконання «Бігу 5×10 м» зменшився, що вказує на покращення швидко-координаційних навичок (прискорення + зміна напрямку).

У тесті «Стрибки через бар'єри» також зафіксовано покращення часу, що свідчить про поліпшення координації та силової пластичності.

Повторний «Біг 30 м (2-й раз)» показав зниження часу – це вказує на підвищення стійкості показника швидкості.

Технічний тест «Влучання по м'ячу (з 10 спроб)» показав зростання середнього успіху, що свідчить про поліпшення технічних навичок і швидкості виконання.

Тест «Біг 10 м» також зафіксував покращення – це важливо для футболу, де короткі прискорення мають значну роль.

Нарешті, «Кидок медболу з-за голови стоячи» показав збільшення в метрах, що вказує на розвиток верхньої тулубо-рукової сили і координації руху.

Згідно з науковими даними, розвиток силових і швидкісних якостей у юних футболістів зумовлено систематичною роботою над вибуховою силою, технікою руху та координацією.

Таким чином, можна констатувати: група має добрий стартовий розвиток і чітку позитивну динаміку. Утім, для досягнення вищого рівня результативності слід продовжувати тренування з акцентом на: подальше підвищення швидкості та прискорень, розвиток вибухової сили та координації, вдосконалення техніки та швидкості виконання технічних дій.

Регулярне повторне тестування та корекція тренувального плану дозволить максимально ефективно використовувати цей позитивний потенціал та забезпечити сталий прогрес.

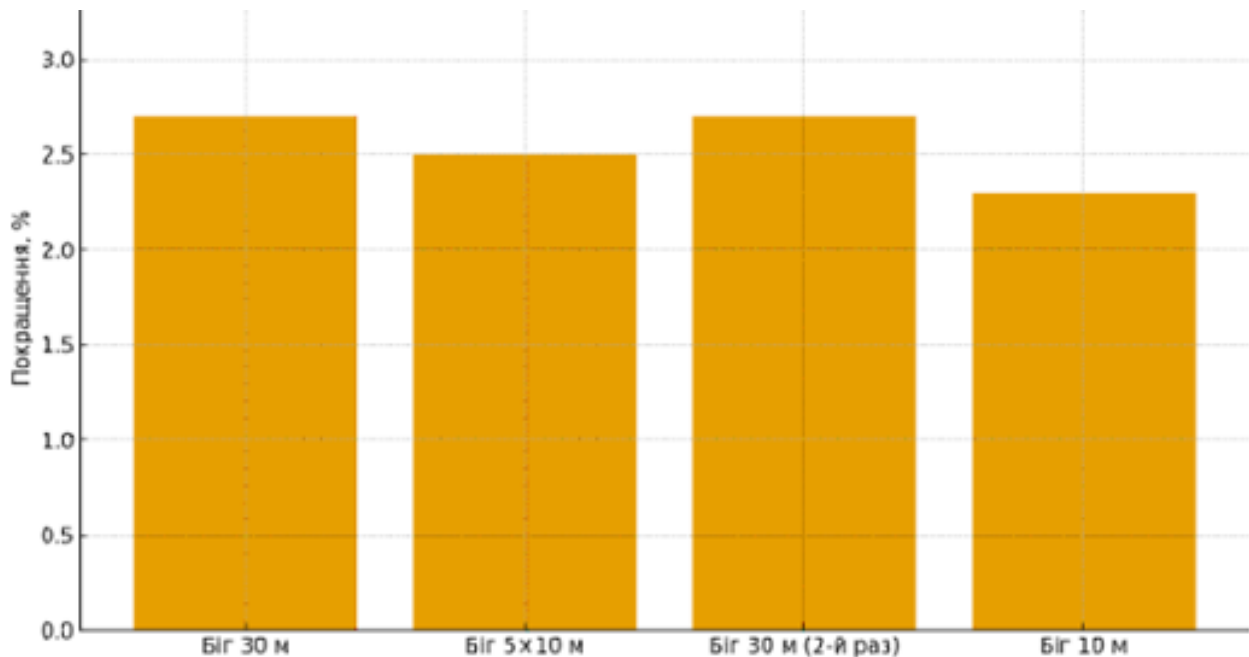


Рис. 3.1. Відсоткова динаміка змін результатів спортсменів 10–12 років (бігові вправи)

Проведений аналіз результатів бігових тестів показав помітне покращення фізичних показників у межах від 2,3 % до 2,7 %. Найвищі результати спостерігаються у бігу на 30 метрів та бігу 30 м (2-й раз) – по 2,7 %, що свідчить про зростання швидкісних можливостей спортсменів і покращення стартового прискорення.

Аналіз отриманих результатів

1. Біг 30 м –покращення на 2,7 %

Це свідчить про підвищення вибухової швидкості на коротких дистанціях. Таке зростання характерне для розвитку реакції старту та ефективності перших кроків, що є базовим елементом у футболі.

2. Біг 5×10 м –покращення на 2,5 %

Даний тест відображає рівень швидкісної витривалості та координації під час багаторазових прискорень. Покращення на понад 2 % свідчить про підвищення здатності швидко змінювати напрямок руху, що є важливою якістю під час ігрових епізодів.

3. Біг 30 м (2-й раз) –покращення на 2,7 %

Результат другого проходження дистанції підтверджує стабільність прогресу. Це означає, що спортсмени не лише одноразово поліпшили результат, а й змогли його повторити –ознака підвищення швидкісної стійкості.

4. Біг 10 м –покращення на 2,3 %

Показує зростання початкової вибухової сили ніг і швидкості реакції. Такі зміни є типовими для спортсменів, у яких розвиваються короткі інтенсивні прискорення, необхідні для відбору м'яча або ривків у грі.

Усі бігові тести продемонстрували стабільне покращення в межах 2–3 %, що є дуже позитивним результатом для дітей віком 10–12 років після короткого тренувального циклу.

Це підтверджує ефективність застосованої методики розвитку швидкісних якостей, особливо у вправах, спрямованих на стартову швидкість, координацію та короткі прискорення.

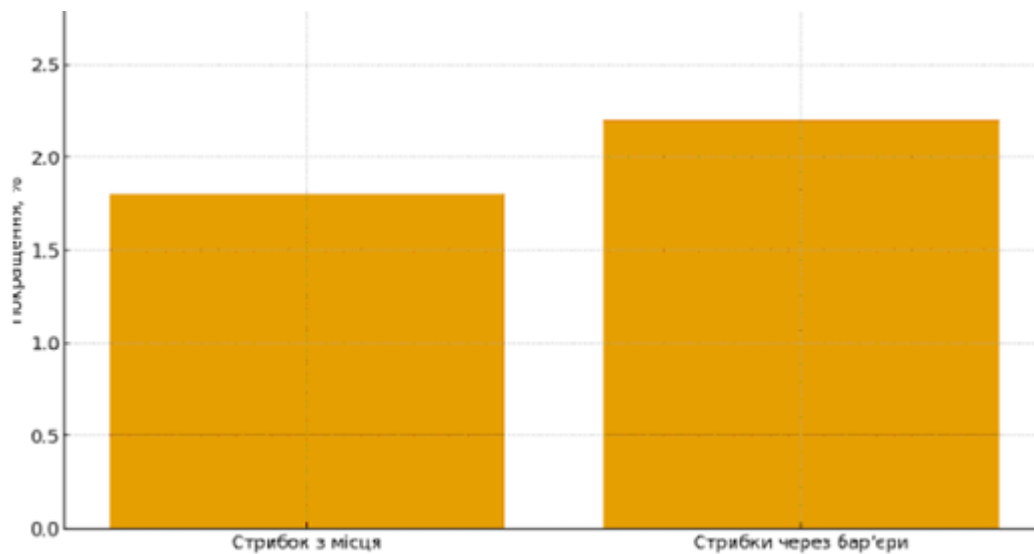


Рис. 3.2. Відсоткова динаміка змін результатів спортсменів 10–12 років (стрибкові вправи)

Аналіз результатів стрибкових тестів показав позитивну динаміку розвитку швидкісно-силових якостей.

Аналіз отриманих результатів

1. Стрибки через бар'єри –покращення на 2,2 %

Цей тест відображає швидкісно-силові та координаційні здібності спортсменів. Зменшення часу виконання свідчить про підвищення вибухової сили ніг і покращення ритмічності рухів.

Покращення понад 2 % говорить про позитивну динаміку розвитку частоти кроків, узгодженості рухів і рівноваги при виконанні серії стрибків. Це особливо важливо у футболі, де гравці часто виконують стрибки, зміни напрямку та швидкі пересування в обмеженому просторі.

2. Стрибок з місця –покращення на 1,8 %

Цей показник характеризує вибухову силу нижніх кінцівок. Зростання довжини стрибка з 147,4 см до 150,0 см демонструє, що діти покращили здатність швидко мобілізувати м'язову силу.

Таке покращення є типовим для початкового етапу тренувань, коли розвиваються основні м'язові групи, що відповідають за відштовхування та приземлення.

Результати стрибкових тестів свідчать про загальне покращення швидкісно-силових показників дітей.

Підвищення результатів у межах 1,7–2,2 % говорить про ефективність тренувальних вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили, координації та точності рухів.

Такі зміни особливо важливі для дитячого футболу, оскільки саме ці якості забезпечують ефективне виконання стрибків, ривків і ударів під час гри.

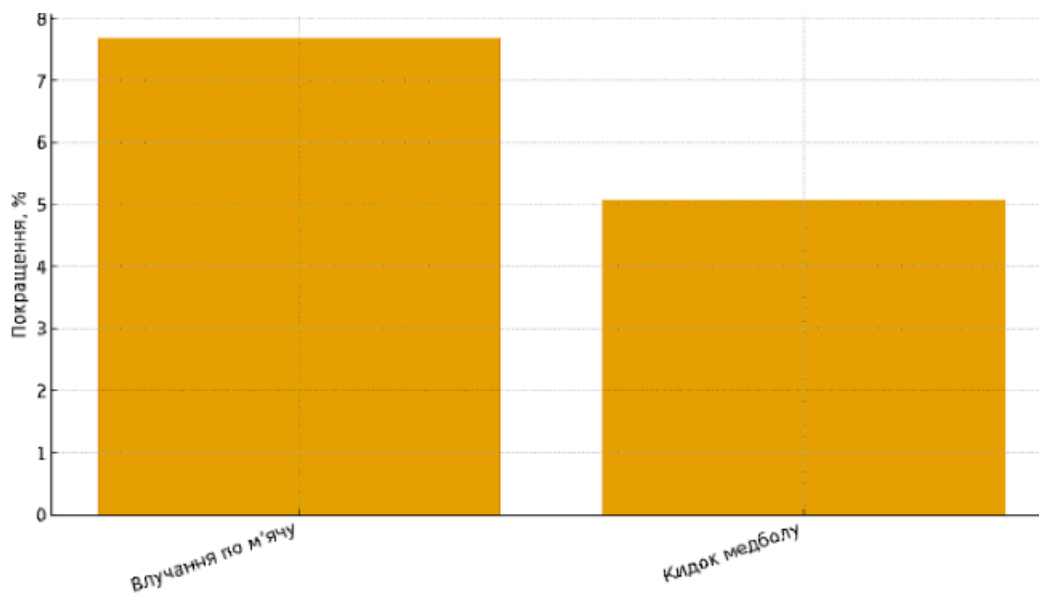


Рис. 3.3. Відсоткова динаміка змін результатів спортсменів 10–12 років (точність ударів та силові здібності)

Після аналізу результатів технічних тестів спостерігається значне покращення показників точності та сили кидка.

Аналіз отриманих результатів

1. Влучання по м'ячу (з 10 спроб) –покращення на 7,7 %

Цей тест оцінює координацію, точність і швидкість рухів. Збільшення кількості вдалих ударів із 6,5 до 7,0 свідчить про покращення візуально-рухової координації, концентрації уваги та контролю над м'ячем.

Підвищення на майже 8 % –це суттєвий прогрес, який говорить про успішне вдосконалення техніки роботи з м'ячем та точності виконання дій під час тренувального процесу. Такі навички безпосередньо впливають на якість передач, ударів по воротах і прийому м'яча у футболі.

2. Кидок медболу з-за голови стоячи –покращення на 5,1 %

Даний тест відображає силу рук, плечового пояса та корпусу, а також здатність координувати рухи верхньої частини тіла. Збільшення дальності кидка з 5,9 м до 6,2 м показує розвиток вибухової сили й техніки метання.

Покращення понад 5 % свідчить про те, що тренування сприяли зміцненню м'язів верхнього плечового поясу та вдосконаленню техніки виконання силових елементів, що є важливим для ударів головою, вкидань м'яча з аута та передач середньої дальності.

Покращення у технічних тестах є найвищим серед усіх груп випробувань.

Результати зросли на 5–8 %, що свідчить про значне підвищення технічної майстерності, точності та сили виконання рухів.

Такі показники вказують на ефективність тренувальної програми, спрямованої на розвиток координаційних і силових компонентів техніки, які є ключовими у грі футболістів віком 10–12 років.

Проведене тестування до та після тренувального етапу показало помітне покращення всіх основних фізичних і технічних показників у дітей 10–12 років.

Результати свідчать, що систематичні заняття, спрямовані на розвиток швидкості, сили, координації та техніки, мають високу ефективність.

Покращення у бігових тестах підтверджує зростання швидкісних здібностей і витривалості, у стрибкових –розвиток вибухової сили та координації рухів, а в технічних – удосконалення точності, сили кидка та взаємодії з м'ячем.

Тренувальний процес, який включав різноманітні вправи для розвитку рухових якостей, сприяв гармонійному фізичному розвитку дітей і підвищенню їх спортивних результатів, що є важливим показником ефективності сучасних методів підготовки у дитячому футболі.

3.3. Практичні рекомендації

Швидкісно-силові якості є одним із ключових компонентів фізичної підготовки футболістів, оскільки вони визначають здатність виконувати ефективні дії на полі, такі як старт, спринт, стрибки, обгони. У віковій групі 10–12 років формуються основні рухові навички, координація, швидкість реакції та технічні здібності, що робить цей період оптимальним для розвитку базових фізичних якостей.

Розвиток швидкісно-силових здібностей у дітей цього віку потребує комплексного та системного підходу, який враховує особливості фізичного розвитку, індивідуальні можливості та безпеку. Важливими є принципи поступовості, регулярності, збалансованості навантаження та його відповідності рівню підготовки юного спортсмена.

Одним із основних принципів є врахування вікових особливостей організму. У 10–12 років активно формується кістково-м'язова система, підвищується еластичність зв'язок та сухожиль, а також розвивається нервово-м'язова координація. Тому спеціальні силові навантаження мають бути дозованими та безпечними, щоб уникнути травмування. Основний акцент робиться на розвиток сили з вагою власного тіла, загальної витривалості, швидкості реакцій та координації рухів.

Комплексний підхід передбачає поєднання різних напрямів підготовки. Швидкісно-силові якості не розвиваються ізольовано, а формуються разом із координаційними навичками, спритністю, гнучкістю та технічною майстерністю.

Такий підхід дозволяє дитині не лише збільшувати силу та швидкість, але й виконувати рухи правильно та економно, що особливо важливо у футбольній діяльності.

Поступовість і безпека є невід'ємними складовими тренувального процесу. Навантаження повинні збільшуватися поступово, із урахуванням стану юного спортсмена, його фізичної підготовки та втоми. Регулярний контроль за технікою виконання рухів, інтенсивністю та обсягом тренувань допомагає запобігти перевантаженням та травмам.

Швидкість рухів є однією з найважливіших фізичних якостей у футболі. Вона визначає здатність гравця швидко реагувати на зміни ситуації на полі, виконувати швидкі маневри та переміщатися між позиціями. У віці 10–12 років швидкість формується переважно за рахунок розвитку реакційних здібностей, техніки руху та координації.

Особливу увагу слід приділяти розвитку стартової швидкості, тобто здатності прискорюватися від різних вихідних положень. У цей період дитина повинна навчитися ефективно переносити вагу тіла, координувати рухи рук і ніг, а також швидко змінювати напрямок руху. Одночасно розвивається швидкість переміщення з м'ячем, яка безпосередньо впливає на технічні дії у грі.

Розвиток швидкості вимагає також уваги до відновлення. Для юних спортсменів важливо забезпечувати повноцінний сон, збалансоване харчування та достатню кількість відпочинку між навантаженнями. Це дозволяє організму адаптуватися до тренувальних стимулів, що сприяє поступовому підвищенню швидкісних показників.

Швидкісна сила поєднує в собі розвиток сили м'язів та здатність виконувати швидкі рухи. Вона є ключовою для стрибків, ударів по м'ячу, обгонів суперника та виконання технічно складних дій на полі.

У віковій групі 10–12 років розвиток швидкісної сили відбувається за рахунок використання вправ, які стимулюють швидкісну активність м'язів та

покращують їхню взаємодію. Особлива увага приділяється правильній техніці рухів, координації та стабілізації тіла. Використання адекватного навантаження, яке відповідає рівню фізичної підготовки дитини, дозволяє ефективно стимулювати розвиток сили без ризику травмування.

Розвиток швидкісної сили також пов'язаний із формуванням нервово-м'язових зв'язків. Регулярні тренувальні стимуляції сприяють поліпшенню передачі імпульсів від нервової системи до м'язів, що підвищує швидкість реакції та точність рухів.

Важливим елементом є формування у дітей уміння швидко адаптуватися до зміни ситуації на полі. Це включає розвиток просторового орієнтування, балансу, ритму рухів та взаємодії верхніх і нижніх кінцівок. Інтеграція швидкості і сили з координаційними здібностями дозволяє юним футболістам виконувати технічно складні рухи ефективно та безпечно.

Для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей необхідно забезпечити поступове збільшення навантаження, контроль за його інтенсивністю та регулярну оцінку результатів. Прогресія повинна відбуватися шляхом збільшення складності рухових дій, тривалості активності та кількості повторень, при цьому обов'язково дотримуються принципи безпеки та індивідуального підходу.

Контроль тренувального процесу включає регулярну оцінку фізичних показників, швидкості реакції, витривалості та координації. Важливим аспектом є також відстеження стану здоров'я дітей, їхнього самопочуття та мотивації до тренувань. Такий підхід дозволяє коригувати програму підготовки відповідно до потреб кожного спортсмена та досягати оптимальних результатів у розвитку фізичних якостей.

Розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів 10–12 років є невід'ємною складовою системи фізичної підготовки. Успішний розвиток цих здібностей визначається комплексним підходом, який поєднує швидкість, силу,

координацію та технічні навички. Основними принципами є безпека, поступовість, регулярність та індивідуалізація навантажень.

Правильна організація тренувального процесу дозволяє формувати у юних футболістів базові фізичні якості, необхідні для ефективного виконання ігрових дій, і створює фундамент для подальшого вдосконалення у старших вікових категоріях. Виконання цих рекомендацій сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню мотивації, самодисципліни та технічної майстерності дітей.

Висновок до розділу 3

У результаті проведеного дослідження виявлено позитивну динаміку фізичної підготовленості футболістів 10–12 років після участі в турнірі. Аналіз змін показників довів ефективність тренувального процесу в умовах змагальної діяльності.

Проведене дослідження швидкісно-силових якостей футболістів віком 10–12 років дозволило оцінити рівень їхньої фізичної підготовки, визначити сильні та слабкі сторони, а також простежити динаміку розвитку під час тримісячного тренувального періоду. На початку дослідження, у лютому, середні результати тестів показали, що юні спортсмени мають середній рівень швидкості, вибухової сили, спринтерської витривалості та координації. Біг на короткі дистанції, стрибкові вправи та технічні дії з м'ячем продемонстрували базові навички, які відповідають віковим нормам, але водночас вказували на наявність резервів для вдосконалення техніки, прискорення та ритмічності рухів.

Середні результати тестування показали, що у більшості дітей спостерігається потреба у розвитку координаційних та вибухових здібностей, підвищенні спринтерської витривалості та вдосконаленні техніки виконання ударів по м'ячу. Виявлені індивідуальні відмінності дозволили сформувати

основу для планування персоніфікованих та групових тренувальних занять, спрямованих на комплексний розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Порівняння результатів «до» і «після» тренувального періоду свідчить про позитивну динаміку розвитку швидко-силових якостей дітей. Зменшення часу виконання бігових і комплексних вправ, збільшення висоти стрибків та підвищення точності ударів по м'ячу є переконливим свідченням ефективності тренувальної програми. Отримані дані підтверджують, що систематичні та комплексні тренування сприяють одночасному розвитку фізичних і технічних навичок, формують координаційні здібності, покращують ритмічність і стабільність рухів, що безпосередньо впливає на ігрову результативність дітей.

Важливим аспектом дослідження є підтвердження необхідності застосування індивідуального підходу до тренувального процесу. Діти мають різний рівень фізичної підготовки та технічної майстерності, тому використання диференційованих вправ, варіацій дистанцій, кількості повторів та інтенсивності навантажень дозволяє максимально ефективно розвивати швидко-силові якості кожного спортсмена.

Практичні результати дослідження свідчать, що комплексне поєднання бігових, стрибкових і технічних вправ у тренувальному процесі є оптимальним для розвитку швидкості, вибухової сили, спринтерської витривалості та координації у дітей 10–12 років. Регулярне тестування та оцінка результатів дозволяють коригувати програму тренувань, визначати індивідуальні потреби та оцінювати ефективність впроваджених методів.

Проведене дослідження підтвердило, що систематичні тренування швидко-силових якостей у поєднанні з технічними вправами сприяють комплексному розвитку фізичних та ігрових навичок юних футболістів. Результати тестування можуть використовуватися для планування подальших занять, визначення пріоритетних напрямків роботи з кожним спортсменом та оцінки прогресу групи в цілому.

РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Після проведення аналізу результатів участі команди у турнірі можна оцінити як позитивні, так і негативні аспекти тренувального процесу, які потребують уваги та корекції.

Фізична підготовленість є основою успіху на спортивних змаганнях і безпосередньо впливає на ефективність виступів команди. Під час аналізу результатів турніру було відзначено наступне:

Позитивні аспекти:

Витривалість: Команда продемонструвала хорошу витривалість, що дозволило ефективно діяти протягом усіх ігор, не знижуючи рівня активності до кінця матчів. Діти змогли підтримувати високу інтенсивність гри навіть у фінальних хвилинах.

Швидкість і спритність: Всі гравці показали належний рівень швидкості під час проривів, вдалих контратак і переходів в атаку. Вони могли швидко реагувати на ситуації та ефективно використовувати простір на полі.

Робота з м'ячем: Фізичні вправи, зокрема на розвиток координації та техніки ведення м'яча, мали позитивний результат. Більшість гравців володіли високим рівнем контролю м'яча під час атак і в ситуаціях під тиском.

Недоліки та напрямки для вдосконалення:

Швидкість реакції в складних ситуаціях: В деяких випадках гравці не змогли швидко реагувати на ситуації, що виникали під тиском суперника, зокрема при відборі м'яча або в обороні. Це свідчить про необхідність додаткової роботи над реакцією та спритністю.

М'язова витривалість: Хоча команда і продемонструвала загальну витривалість, деякі гравці відчували втому наприкінці ігор, що призвело до помилок в точності передач та позиційній грі. Для покращення цього аспекту слід

зосередити увагу на тренуваннях, які сприятимуть розвитку м'язової витривалості, зокрема через специфічні вправи на силу та витривалість.

Підвищення швидкості переміщень: Деякі діти потребують поліпшення швидкості переміщення на полі, особливо в моменти, коли потрібно швидко змінити позицію або перейти від оборони до атаки.

В цілому, фізична підготовленість команди є на хорошому рівні, але є кілька напрямків, де можна досягти покращення. Особливу увагу слід приділити розвитку швидкості реакцій, м'язової витривалості та більш ефективному використанню швидкості для зміни позицій на полі. Тренування, спрямовані на ці аспекти, дозволять підвищити загальний рівень фізичної готовності команди до майбутніх змагань.

Як зазначає С. О. Дюкарев, у віці 10–12 років найбільш доцільним є навчання техніко-тактичних дій через багаторазове виконання в умовах зміненої ігрової ситуації, з урахуванням психофізіологічних можливостей дітей [11, 42].

Командна робота є основою успіху в командних видах спорту, і під час турніру це стало ключовим фактором для досягнення позитивних результатів. Оцінка взаємодії між гравцями дозволяє зрозуміти, наскільки ефективно команда може працювати як єдиний механізм.

Позитивні аспекти:

Злагоджена взаємодія: У більшості матчів команда продемонструвала високий рівень злагодженості. Гравці добре взаємодіяли між собою, чітко виконуючи вказівки тренера. Передачі були точними, а рухи на полі – з координованими. Взаємопідтримка гравців в атаці та обороні дозволила команді тримати контроль над грою.

Командний дух: Спортсмени активно підтримували один одного в різних ситуаціях гри, що сприяло формуванню сильного командного духу. Позитивна атмосфера, взаємна підтримка та комунікація між гравцями допомогли зберігати моральний настрій, навіть коли ситуація на полі ставала складною.

Чіткість ролей: Кожен гравець розумів свою роль на полі, що дозволяє ефективно виконувати різні тактичні завдання. Це забезпечило організовану гру як у захисті, так і в атаці.

Недоліки та напрямки для вдосконалення:

Проблеми в комунікації в критичних ситуаціях: Хоча команда загалом показала хорошу взаємодію, були моменти, коли комунікація між гравцями в критичних ситуаціях була недостатньою. Наприклад, при переході від атаки до оборони, деякі гравці не завжди встигали правильно реагувати на зміну тактики або не чітко комунікували свої дії.

Недостатня підтримка в моменті втрати м'яча: Іноді при втраті м'яча команди не було достатньо швидкої реакції з боку гравців, щоб підтримати своїх товаришів і відновити контроль над ситуацією. Це інколи призводить до втрати позицій і створення простору для суперника.

Проблеми з колективною адаптацією: В деяких матчах команда мала труднощі в адаптації до швидких змін стилю гри суперника, що впливало на ефективність командної взаємодії. В таких ситуаціях гравці могли відходити від колективних дій і починати діяти більш індивідуально.

Загалом командна робота та взаємодія були на високому рівні, і команда продемонструвала хорошу здатність працювати як єдиний організм. Проте є кілька аспектів, над якими потрібно працювати. Зокрема, слід покращити комунікацію в критичних моментах, посилити підтримку один одного при втраті м'яча і поліпшити адаптацію до змін у стилі гри суперників.

Робота з індивідуальними навичками:

Розвиток індивідуальних навичок кожного гравця є важливою складовою частиною загальної підготовки команди. У турнірі було помітно, що рівень технічних навичок гравців суттєво впливає на загальний результат команди. Оцінка роботи з індивідуальними навичками дозволяє визначити сильні сторони кожного гравця та виявити області, де потрібне вдосконалення.

Позитивні аспекти:

Технічні навички: Багато гравців продемонстрували високий рівень технічних навичок, таких як точність передач, дриблінг, володіння м'ячем у швидкому темпі та виконання стандартних ситуацій. Це дозволило команді ефективно контролювати м'яч у різних ситуаціях, а також швидко переходити з оборони в атаку.

Індивідуальна спритність: Гравці, що спеціалізуються на атаці, виявили відмінну спритність у моменті обведення суперників та створення можливостей для удару. Вони також мали хорошу здатність до прийняття швидких рішень у складних ситуаціях, що сприяло підвищенню результативності команди.

Покращення фізичних якостей: Завдяки регулярним тренуванням на розвиток сили, витривалості та швидкості, кілька гравців значно покращили свої фізичні показники. Це дозволило їм ефективно протистояти фізичному тиску суперника та швидко виконувати індивідуальні маневри.

Недоліки та напрямки для вдосконалення:

Контроль м'яча під тиском: В деяких ситуаціях, особливо коли суперник застосовував високий пресинг, гравці не завжди могли зберегти контроль над м'ячем. Це призводило до втрат м'яча та втрати позицій на полі. Для покращення цього аспекту слід працювати над розвитком техніки прийому та ведення м'яча в умовах тиску.

Удари по воротах: Незважаючи на хороший рівень атаки, деякі гравці мали проблеми з точністю ударів по воротах, особливо у важливих моментах гри. Для покращення цього аспекту необхідно додатково тренувати різні види ударів, акцентуючи увагу на техніці та психологічній впевненості під час виконання цих елементів.

Індивідуальний захист: Деякі гравці не завжди правильно виконували індивідуальні оборонні дії, такі як відбір м'яча або блокування ударів. Це вказує

на необхідність більшої уваги до техніки відбору та вдосконалення індивідуальної оборони.

В цілому, робота з індивідуальними навичками гравців була на досить високому рівні, але є кілька напрямків, де можна досягти покращення. Зокрема, слід звернути увагу на покращення контролю м'яча під тиском, удосконалення техніки ударів по воротах та вдосконалення індивідуальних оборонних навичок. Подальша робота над цими аспектами дозволяє гравцям стати більш універсальними та ефективними на полі, що підвищить шанси команди на успіх у майбутніх змаганнях.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження на тему «Динаміка рівня підготовленості футболістів 10–12 років» було всебічно проаналізовано зміни показників фізичної підготовленості дітей під впливом систематичних тренувальних занять.

Отримані результати підтвердили, що саме у віці 10–12 років відбувається найбільш сприятливий період для розвитку швидко-силових якостей, які є фундаментом спортивної майстерності у футболі. Вікові особливості цього етапу – висока рухливість нервових процесів, гнучкість опорно-рухового апарату та здатність до швидкої адаптації – забезпечують ефективне засвоєння технічних і фізичних навичок.

У ході дослідження було встановлено: після застосування спеціально розроблених вправ спостерігається помітне покращення результатів у бігових тестах, що свідчить про розвиток швидкості стартового прискорення та реакції; зростання показників у стрибкових вправах підтверджує підвищення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок; покращення технічних результатів (влучання по м'ячу, кидок медболу) вказує на розвиток сили, координації та точності рухів; у загальній динаміці відзначено підвищення рівня фізичної підготовленості та технічної майстерності юних футболістів.

Отримані дані доводять, що систематичне й науково обґрунтоване використання вправ швидко-силової спрямованості у тренувальному процесі сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей. Такий підхід підвищує ефективність навчально-тренувальної роботи, покращує моторну підготовку і створює передумови для успішного засвоєння технічних елементів гри.

Таким чином, можна зробити висновок, що динаміка рівня підготовленості футболістів 10–12 років має виражену позитивну тенденцію, зумовлену цілеспрямованим розвитком швидкісно-силових якостей.

Рациональна побудова тренувального процесу, поєднання загальної фізичної підготовки з ігровими та спеціальними вправами забезпечують високу результативність, зміцнення здоров'я та формування стійкого інтересу до занять футболом.

Розроблена система вправ і тренувальних засобів може бути рекомендована для використання у дитячо-юнацьких спортивних школах як ефективний інструмент розвитку швидкісно-силових якостей та підвищення рівня підготовленості юних футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Назарій Артим'юк. Мар'ян Пітин. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5–8.
2. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Артим'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег. Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. С.117–119.
3. Бальсевич В. К. Сензитивні періоди у фізичному вихованні дітей і підлітків. В. К. Бальсевич: Теорія і практика фіз. культури. 2002. С. 6–10.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. К. Віхров. Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10–13.
5. Вознюк Т. В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболісток. Молода спортивна наука України. Львів. 2006. 86-91.
6. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2017. 248 с.
7. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. (2016) Ефективність виконання стандартних положень у футболі : [Електронний ресурс] Спортивна наука України. № 3(73). С. 9–14.
8. Гузар В.М., Шалар О.Г., Блищик О.Є. Особливості техніко–тактичних дій воротарів у командах української прем'єр ліги. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини. 2015. С. 32–36.

9. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу. З. Діхтяренко. Фізичне виховання в школі. 2005. №3. С. 16–22.

10. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик технікотактичної діяльності юних футболістів. А.В Дулібський. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Л: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216–219.

11. Дюкарєв С. О. Методика навчання техніко-тактичних дій у футболі юних спортсменів 10–12 років : навч. посіб. С. О. Дюкарєв. Харків : ХДАФК, 2019. 154 с.

12. Іващенко О. В. Фізична підготовленість школярів: методи оцінювання та програмування тренувального впливу : монографія. О. В. Іващенко. К. : Науковий світ, 2010. 320 с.

13. Карпа І. Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп : лекція. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. 41 с.

14. Карпа І.Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2020. 41 с.

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

16. Коломоєць Г. Футбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів; Г. Коломоєць; Футбол в Україні: витоки, традиції, перспективи : матеріали наук. конф. К., 2004. С. 271–275.

17. Костюкевич В. М, Коннова М. В. Методологія наукових досліджень: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. 172 с.

18. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу у футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Ж. Л. Козіна. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. С. 45–49.

19. Костіна Н. І., Приходько В. І. Теорія і методика дитячо-юнацького футболу : навч. посіб. Н. І. Костіна, В. І. Приходько. К. : Ліра. К, 2020. 216 с.

20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2003. 424 с.

21. Круцевич Т. Ю. Методика дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання : навч. посіб. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2005. 232 с.

22. Лебедєв С. І. Фізична підготовка і методика розвитку рухових якостей футболістів. [Електронний ресурс].

23. Лежньова О., Качан В. Контроль тренувального процесу та підготовленості футболістів упродовж підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ Планер. 2017. № 3 (22) С. 362-371.

24. Москаленко Н. В. Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Н. В. Москаленко. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017. С. 42–47.

25. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу з футболістами 11–18 річного віку: порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. 2 (26). С. 79–84.

26. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. Харків., № 1. С. 11–15.

27. Овчаренко С., Мітова О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3 (22). С. 371–377.

28. Петришин О.В., Шаповал Є.Ю Футбол: від початківця допрофесіонала. Навчальний посібник . Полтава, 2019. 146 с.

29. Петров А.О., Петров О.П. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 169–176.

30. Перевозник В. И. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. 4. С. 50–53.

31. Петришин О. В. Футбол: від початківця до професіонала: навч. посіб. [для студентів закладів вищої освіти] О. В. Петришин, Є. Ю. Шаповал. Полтава: Сімон, 2019. 117 с.

32. Попов О. М. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів в залежності від ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2017. 218 с.

33. Рижкова Г. М. Динаміка розвитку фізичних якостей у юних спортсменів 10–12 років. Г. М. Рижкова. Молодий вчений, 2018. С. 124–127.

34. Сергієнко Л.П. Система оцінки фізичного розвитку та рухової підготовки людини. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2008. С. 20 – 27.

35. Стасюк В. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ Планер. 2018. № 1. С. 41-46.

36. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 194 с
37. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко – тактичного характеру в підготовці футболістів. ВКП фірми ВМС Львів, 1988. 112 с.
38. Хіменес Х. Р. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. [Електрон.ресурс]. Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/>
39. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.
40. Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. В. Д. Чекас, І. М. Блещак; Практикум з футболу: Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали І Всеукр.наук. практ. конф. К., 2000. С. 26–29.
41. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів [Навчально–методичні рекомендації] Ігор Чорнобай. Львів: НВФ „Українські технології”, 2007. 60 с.
42. Шинкарук О. Використання тестів в процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ Планер. 2018. № 1. С. 47-53.
43. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення, 2019. С. 200–205.
44. Шаленко В. В. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років / В. В. Шаленко, А. А. Перцухов. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 160–162.

ДОДАТОК

Додаток 1

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У процесі розробки тренувальних програм рекомендується брати до уваги такі комплекси тренувальних вправ, які спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей футболістів, зокрема:

а) вправи для розвитку швидкості:

біг за командою з високого старту на 20–60 м;

старту з різноманітних положень (лежачи, стоячи на колінах, боком або спиною в сторону старту, після виконання перекиду вперед тощо);

естафетний біг на відрізках 20–60 м;

біг із високим підніманням стегна та дріботливий біг на 10– 30 м з установкою на максимальну частоту рухів;

прискорення 50–60 м;

біг (старту, прискорення) «під гору» – на відрізках 20–40 м;

біг високої інтенсивності на коротких відрізках (30–50 м) з обтяженнями – «манжетами» на руках і ногах;

стрибковий біг на 20–40 м;

швидке ведення м'яча 20–30 м – удар у задану третину воріт;

обведення стояків (4–5 стояків) – удар по воротах – на час;
 ведення м'яча 20–30 м, обведення стояків (4–5 штук) – довга передача
 партнеру – на час.

б) вправи, що розвивають силу й швидко-силові якості:

згинання й розгинання рук в упорі лежачи;
 те ж саме, але зі сплеском у долоні;
 піднімання й опускання ніг у положенні лежачи на спині;
 стрибки в довжину з місця; стрибки спиною вперед; стрибки у висоту;
 скакання на одній нозі; метання набивного м'яча різноманітними способами;

в) вправи для розвитку загальної витривалості:

швидка ходьба, що чергується з повільним бігом 30–50 хв.
 повільний біг 30–50 хв; плавання 20–30 хв ; повільне ведення 1–2 м'ячів з
 одного боку поля на інший з виконанням ударів по воротах, 15–20 разів;
 перемінний біг на відрізках 50–300 м (виконується з веденням м'яча або без
 нього);

повторний біг на відрізках 100–500 м;

ігрові вправи, які включають ведення, передачі м'яча й удари по воротах;

д) вправи для розвитку координаційних здібностей:

1) збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і
 рухами тулуба, рук, вільної ноги;

2) стійки на руках і голові, з різноманітними положеннями і рухами ніг;

3) різноманітні різкі повороти, нахили й обертання голови стоячи на одній
 або на двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної
 ноги;

4) різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або двох ногах;

5) різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос
 тощо);

- 6) виконання завдань (за сигналом) на різке припинення руху (при збереженні даної пози) або різку зміну напрямку чи характеру рухів;
- 7) виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.