SECTION 5

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

УДК:796.015:796.332
DOI: https://doi.org/10.64076/GQP-19.11.2026.007

Вовченко І. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту,
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5267-462X
Кондратюк Я. О.
аспірант кафедри теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту,
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-3900-0796
Зайченко Д. П.
магістрант кафедри теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту,
ORCID: https://orcid.org/0009-0004-3598-078X
Житомирський державний університет імені Івана Франка

МОНІТОРИНГ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Стрімка трансформація ігрових ситуацій, що змушує спортсменів реалізувати техніко-тактичні дії за мінімальні проміжки часу, характеризує динамічність змагального процесу у сучасному футболі. Виконання техніко-тактичних дій футболістів передбачає швидке реагування на зміну ігрової ситуації, виконання коротких переміщень, стрибків, відштовхувань, підкатів та інших рухових дій швидкісно-силового характеру.

Важливе значення у підготовці футболістів має розвиток швидкісно-силових здібностей. Їх належний рівень забезпечує можливість стрімко стартувати, виконувати прискорення, активно відштовхуватись при виконанні стрибків для боротьби за м’яч, ефективно маневрувати на полі та якісно здійснювати технічні прийоми. У зв’язку з цим оптимізація швидкісно-силового потенціалу спортсменів є одним із завдань фізичної підготовки [4, 6]. Особливого значення проблема розвитку швидкісно-силових здібностей набуває у змагальному періоді

підготовки футболістів. У цей період тренувальний процес будується з урахуванням календаря змагань, необхідності підтримання спортивної форми та забезпечення готовності спортсменів до участі в офіційних матчах. При цьому значна частина тренувального часу відводиться технічній та тактичній підготовці, що певною мірою обмежує можливості використання великих обсягів спеціальних фізичних навантажень [5].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значну увагу фахівців спорту до особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів [7, 12, 15, 16], питань їхньої фізичної підготовки [1, 3, 6, 9] взаємозв’язку цих показників з ефективністю тактичних дій [14], а також управління тренувальним процесом у річному циклі підготовки [6, 8]. Особливого значення набуває пошук такого співвідношення засобів тренування та тренувального навантаження, яке забезпечує підвищення показників швидкісно-силової підготовленості футболістів без значного збільшення їх загального обсягу в змагальному періоді [7, 13]. Останніми роками у спортивній науці простежується зміна поглядів на фізичну підготовку футболістів різних ігрових амплуа. Якщо раніше більшість програм фізичної підготовки будувалася за принципом універсальності, то сучасні дослідження дедалі частіше обґрунтовують необхідність її спеціалізації відповідно до змісту змагальної діяльності спортсмена [4, 10]. У цьому контексті питання оцінювання показників швидкісно-силових здібностей футболістів є надзвичайно актуальним для ефективного управління процесом підготовки команди U-15.

Мета полягає в оцінюванні швидкісно-силових здібностей футболістів U-15 для оптимізації управління процесом підготовки у змагальному періоді.

У теорії спортивного тренування швидкісно-силові здібності розглядають як одну із форм прояву рухових можливостей людини, що характеризується здатністю розвивати значне м’язове зусилля за мінімальний проміжок часу. Однак аналіз сучасної фахової літератури показує, що у прикладному аспекті цього визначення недостатньо для характеристики діяльності футболіста. Причина полягає в тому, що під час гри спортсмен практично ніколи не виконує рухових дій у стандартних умовах. Будь-який технічний прийом здійснюється під впливом змінної ігрової ситуації, дій суперників, партнерів по команді та часових обмежень. Саме тому швидкісно-силові здібності футболістів доцільно розглядати не як ізольовану фізичну якість, а як функціональну основу, що забезпечує ефективне виконання спеціальних рухових дій у процесі змагальної діяльності [2, 11].

З метою оцінювання швидкісно-силових здібностей футболістів U-15 (n-12) , було проведено за такими вправами: біг на 15м з місця, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок угору з місця (табл.1). Обрані тести відповідають чинній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей футболістів U-15

Тестова вправа	$\bar{x}$	m	Нормативи ДЮСШ	Різниця у показниках
Біг на 15 м з місця, с	2,39	0,02	2,31	0,08
Стрибок у довжину з місця, см	232,6	1,85	240	7,4
Потрійний стрибок, см	642,3	3,98	660	17,7
Стрибок угору з місця, см	40,6	0,61	43	2,4

Відповідно до нормативних вимог, було визначено, що середньостатистичне значення результатів в бігу на 15 м становить 2,39 с, що є нижчим за нормативні вимоги. У тесті зі стрибка у довжину з місця середній результат зафіксовано 232,6 см, при нормативі 240 см (різниця становить 7,4 см). У потрійному стрибку середній показник дорівнює 642,3 см, тоді як належний має складати 660 см (різниця – 17,7 см). У тесті стрибок угору з місця середній результат досліджуваних футболістів становить 40,6 см, при нормативному значені 43 см. Таким чином, результати проведеного дослідження засвідчили, що середні значення вибірки у всіх використаних тестах є нижчими за нормативні вимоги програми ДЮСШ для футболістів віком 15 років. Перспективи подальших досліджень полягають у врахуванні отриманих даних для ефективного управління тренувальним процесом футболістів у змагальному періоді.

Висновки.

1. Аналіз фахової літератури свідчить, що підбір засобів швидкісно-силової підготовки має визначатися специфікою змагальної діяльності спортсменів. Цей принцип є одним із фундаментальних у сучасній теорії спортивного тренування. Його сутність полягає в тому, що тренувальні вправи повинні максимально відтворювати просторові, часові та силові характеристики рухових дій, які найчастіше виконуються під час змагань. Стосовно футболістів це означає, що розвиток швидкісно-силових здібностей доцільно здійснювати не шляхом ізольованого вдосконалення окремих якостей, а через використання вправ, структура яких наближена до реальної ігрової діяльності.

2. Проведений моніторинг показників швидкісно-силових здібностей футболістів команди U-15 засвідчив відставання спортсменів від нормативних вимог. Середні результати вибірки (n-12) в усіх тестах (біг 15м, стрибкові тести) виявилися нижчими за стандарти програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Отримані дані слугуватимуть підгрунтям для оптимізації управління тренувальним процесом і корекції навантажень у змагальному періоді.

Список літератури

1. Вовченко І., Яндюк М. Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів. Спортивна наука – 2025 : зб. наук. праць X Всеукр. наук.-практ. конференції. Житомир : Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 9-14.

2. Гаврилюк В. О., Головащенко Р. В., Шевц В. О. Розвиток швидкісно-силових здібностей учнів під час спортивної ігрової діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 10 (170). С. 53–57. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).12.

3. Грибовська Н. О., Заневський І. П. Методика удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 10 (183). С. 89–93. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).16.

4. Грибовська Н. Фітнес-тестування висококваліфікованих воротарів у футболі. Молода спортивна наука України. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. Вип. 27, т. 1. С. 11–12.

5. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки : монографія. Київ : КНТ, 2016. 683 с.

6. Лисенчук С. Г., Крайник Я. Б., Тупєєв Ю. В., Архипов В. В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13–14 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 5 (135). С. 67–72. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).15.

7. Нестеренко Н. А. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13–14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м’ячем і без м’яча. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020. Вип. 5 (125). С. 115–120. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).22.

8. Овчаренко С. В., Яковенко А. В., Матяш В. В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової

спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. Спортивні ігри. 2022. № 3 (25). С. 113–121. DOI: 10.15391/si.2022-3.10.

9. Олійник І. С., Леонідов В. В. Сучасні напрями вдосконалення фізичної підготовки у футболі. Фізичне виховання, спорт та здоров’я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали X Всеукраїнської наук.-практ. онлайн-конф. Київ, 2023. С. 300–304.

10. Перцухов А., Шаленко В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 1 (81). С. 47–58. DOI: 10.15391/snsv.2021-1.007.

11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

12. Сивак Д. М. Особливості швидкісно-силових здібностей школярів 13–15 років під час ігрової діяльності. Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 29–31.

13. Собко С. Г., Собко Н. Г., Липчанська Л. М. Управління розвитком швидкісно-силових якостей юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі тренувань. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 3К (188). С. 280–284.

14. Степаненко В., Погребний В., Коробко К., Прудніков І. Вікові особливості взаємозв’язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11–15 років. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. Т. 2, № 1. С. 29–35. DOI: 10.31470/2786-6424-1/2023-29-35.

15. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М., Бойченко А. В. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13–14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. Спортивні ігри. 2020. № 3 (17). С. 91–102. DOI: 10.15391/si.2020-3.09.

16. Чаплигін В. П., Гаєвий В. Ю., Гаєва Н. І. Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 3К (176). С. 500–504. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).112.