

Сергій НОВІК,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;
Роман СКАПА,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

РОЗВИТОК ТА КОРЕКЦІЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Ключові слова: футбол, швидкісні якості, поглиблена спеціалізація, біомеханічний аналіз, метод прискорень, варіабельність серцевого ритму, інноваційні технології, функціональне тестування, GPS-моніторинг, ігровий підхід, пліометрія, адаптація, корекційні тренування.

Футбол є видом спорту, в якому швидкість є одним із ключових факторів успіху в змагальній діяльності. Високий рівень швидкісної підготовки дозволяє гравцям швидко реагувати на зміну ігрових ситуацій, ефективно пересуватися полем, здійснювати ривки, змінювати напрям руху та проявляти динамічність у техніко-тактичних діях. Розвиток та корекція швидкісних якостей є невід'ємною складовою тренувального процесу футболістів, особливо на етапі поглибленої спеціалізації, коли формується індивідуальний стиль гри та досягається оптимальний рівень фізичної та функціональної підготовленості.

Швидкісні якості у футболі включають кілька компонентів: вибухову швидкість стартового ривка, максимальну швидкість бігу, швидкісну витривалість, здатність до миттєвої зміни напрямку руху та частоту кроків. Ці характеристики залежать від ряду фізіологічних і біомеханічних чинників, зокрема від роботи центральної нервової системи, м'язового апарату, еластичності зв'язок та аеробно-анаеробної витривалості. Розвиток цих показників вимагає комплексного підходу, що включає використання спеціалізованих тренувальних методик, застосування інноваційних технологій моніторингу рухової діяльності та індивідуалізацію навантажень [1].

Методичні засади розвитку швидкісних якостей передбачають поєднання таких тренувальних методів, як метод прискорень, метод короткочасних інтервальних пробіжок, метод бігових вправ із зовнішнім опором, метод біомеханічного контролю рухів та тренування координації. Важливим компонентом швидкісної підготовки є розвиток реактивної сили м'язів нижніх кінцівок, що забезпечує вибухову силу ривка та прискорення. Використання пліометричних вправ, вправ із обтяженнями, вправ із використанням платформ із силовими датчиками та спеціальних бігових тренажерів дозволяє вдосконалювати біомеханічні параметри руху та підвищувати ефективність швидкісних характеристик.

Корекція швидкісних якостей на етапі поглибленої спеціалізації полягає у визначенні та усуненні індивідуальних недоліків футболіста, пов'язаних із його технікою бігу, вибуховою силою, координацією рухів або витривалістю. З цією метою

застосовуються методи функціонального тестування, відеоаналізу рухів та цифрової діагностики роботи м'язів. Використання технологій моніторингу варіабельності серцевого ритму дозволяє оцінювати рівень адаптації спортсмена до швидкісних навантажень та регулювати інтенсивність тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку спортивної науки важливу роль відіграють інноваційні підходи до розвитку швидкісних якостей, зокрема застосування електронних систем контролю швидкості, GPS-трекерів, інтерактивних тренажерів та систем віртуальної реальності, які допомагають спортсменам удосконалювати навички реакції та орієнтування у просторі. Дослідження свідчать, що використання таких технологій дозволяє підвищити швидкісні характеристики футболістів у середньому на 10-15% за умови регулярного застосування та коригування тренувальних програм [1, 2].

Одним із найефективніших методів розвитку швидкісних якостей є ігровий підхід, що включає моделювання змагальних ситуацій у тренувальному процесі. Використання малих ігор із підвищеними швидкісними вимогами, вправ із обмеженим часом виконання, естафет та тактичних вправ із швидкісним ухилом сприяє розвитку здатності швидко змінювати напрям руху, адаптуватися до динамічних змін ігрового середовища та приймати рішення у високошвидкісних умовах.

Корекційні тренування також повинні включати елементи аеробно-анаеробної підготовки, оскільки високий рівень кисневого забезпечення сприяє ефективному відновленню м'язової системи після інтенсивних швидкісних зусиль. Поєднання коротких інтенсивних прискорень із періодами активного відпочинку дозволяє адаптувати організм спортсмена до високих швидкісних навантажень і підвищити його загальну працездатність [3].

Таким чином, розвиток та корекція швидкісних якостей футболістів на етапі поглибленої спеціалізації є багатокомпонентним процесом, що вимагає системного підходу та використання сучасних науково обґрунтованих методик. Інтеграція технологій моніторингу, застосування інноваційних тренувальних засобів, індивідуалізація тренувальних програм та ігрові методи є ключовими чинниками ефективного вдосконалення швидкісної підготовки гравців. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку нових моделей оптимізації швидкісних навантажень, удосконалення біомеханічного аналізу рухів та інтеграцію штучного інтелекту у процес планування швидкісної підготовки футболістів.

Список використаних джерел:

1. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу. *Науково-методичні аспекти тренування футболістів* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. К., 2001. С. 5–7.
2. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Молнар М.В. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навч. посіб. Л., 2010. 179 с.
3. Петренко Ю., Петренко Ю. Використання сучасних інноваційних технологій у футболі. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7. С. 115–122.