

6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference "Scientific progress: innovations, achievements and prospects" (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

8. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

УДК 796.332-053.6

Клименко Тарас Андрійович,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури;*

Літовченко Сергій Вікторович,

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22
Київського національного університету будівництва та архітектури*

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ-ЮНІОРІВ

Футбол є видом спорту, де результативність гравців значною мірою визначається їхніми швидкісно-силовими здібностями. Сучасна гра характеризується великою кількістю ривків, стрибків, прискорень, змін напрямку руху, що потребує розвитку вибухової сили, швидкості реакції і високої координації [5; 7]. Особливо важливим цей аспект є для юнацького віку (15–17 років), коли формується оптимальна база для розвитку нервово-м'язової координації, а тренувальні стимули мають найвищу ефективність [1; 2]. Недостатній рівень цих якостей обмежує технічний потенціал і стійкість до навантажень у майбутніх змаганнях [3; 4].

Аналіз основних досліджень. Вітчизняні дослідження (В.Г. Асєєв, М.М. Булатова) підкреслюють, що системний розвиток швидкісно-силових якостей повинен поєднуватися із вдосконаленням технічних елементів гри [1; 2]. Серед зарубіжних авторів, G. Aloui, S. Hermassi, L.D. Hayes [5] виявили, що поєднання пліометричних і спринтерських вправ суттєво підвищує вибухову силу та координацію у футболістів до 17 років. Подібні результати отримали J.L. Oliver і R.S. Lloyd [4], які довели, що комбіновані силово-пліометричні програми є більш ефективними, ніж окремі тренування. R. Ramirez-Campillo [7] узагальнив понад 60 експериментів і підтвердив позитивний вплив стрибкових тренувань на швидкість, силу та ігрову продуктивність у юних спортсменів. Міжнародні проекти (MDPI, 2025)

демонструють, що навіть шеститижневі програми з елементами змін напрямку руху й короткими спринтами істотно покращують показники agility та повторних прискорень [6].

Об'єкт дослідження – тренувальний процес футболістів-юніорів.

Предмет дослідження – методика розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-юніорів.

Мета – визначити ефективні засоби розвитку швидкісно-силових якостей та обґрунтувати їх використання у підготовці футболістів-юніорів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів-юнаків.
2. Визначити ефективність поєднання пліометричних і спринтерських вправ у тренувальному процесі.
3. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості у футболістів віком 15–17 років.

Методи дослідження. Аналіз наукових джерел; педагогічне спостереження; тестування (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, стрибок угору, тест agility); педагогічний експеримент; математична статистика.

Висновок. Розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів-юніорів є ключовим компонентом їхньої спортивної підготовки. Доведено, що поєднання вправ пліометричного, силового й координаційного характеру в одному тренувальному циклі забезпечує найкращі результати у вибуховій силі, швидкості старту та зміні напрямку руху [5–8]. Використання коротких спринтів, стрибків із навантаженням і вправ зі зміною напрямку підвищує здатність юнаків виконувати повторні інтенсивні дії, що має прямий вплив на ефективність гри. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження комбінованих методик підготовки, заснованих на новітніх наукових даних і технологіях моніторингу (GPS, відеоаналіз), у систему підготовки футболістів юнацького віку.

Список використаних джерел

1. Асеев В.Г. Фізична підготовка футболістів: методика та практика тренування. – Харків: ХДАФК, 2020.
2. Булатова М.М. Теорія та методика підготовки спортсменів високої кваліфікації. – Київ: Олімпійська література, 2021.
3. Шамич О.М. Психологічні критерії відбору футболістів високого класу. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 456-458. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnoyi-osviti/>
4. Шамич О.М. Особливості емоційного інтелекту спортсменів залежно від віку (в обраному виді спорту - футбол). Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті

європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 451-452. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>.

5. Aloui G., Hermassi S., Hayes L.D., et al. Loaded Plyometrics and Short Sprints with Change-of-Direction Training Enhance Jumping, Sprinting, Agility, and Balance Performance of Male Soccer Players. *Applied Sciences*, 2021. <https://www.mdpi.com/2076-3417/11/12/5587>

6. Oliver J.L., Ramachandran A.K., Singh U., Ramirez-Campillo R., Lloyd R.S. The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in High-Level Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 2024. <https://researchonline.jcu.edu.au/81091/1/81091.pdf>

7. Ramirez-Campillo R. et al. Plyometric-Jump Training Effects on Physical Fitness and Sport-Specific Performance in Youth: Umbrella Review. *Sports Medicine – Open*, 2023. <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-023-00568-6>

8. Niering M. Effects of Combined Plyometric and Sprint Training on Linear Sprint Speed and Change-of-Direction Speed in Youth Soccer Players. *MDPI Sports*, 2025. <https://www.mdpi.com/2673-9488/5/1/5>

УДК 796.015

Клименко Тарас Андрійович,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Слесар Артем Олексійович,

*здобувач першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РУХОВОЮ АКТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Комплексне оцінювання стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, це по суті медико-педагогічний контроль. Основними завданнями «Медико-педагогічного контролю» є засвоєння таких актуальних знань: Теоретико-методологічні засади медико-педагогічного контролю занять з фізичного виховання і спорту; методи оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей та рухових навичок людини з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження; методологія систематичного спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та психомоторних якостей під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів корекції з метою оцінки їх оздоровчого ефекту; виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів порушень психосоматичного здоров'я, виникнення яких є можливим під час занять фізичним вихованням та спортом; оволодіння прийомами

профілактики травматизму; проведення санітарно-просвітницької роботи під час занять з фізичної культури та спорту.

Сучасний етап розвитку спортивної науки спрямований на вивчення закономірностей адаптації функціональних систем організму спортсменів до умов підвищеної інтенсивності фізичних і психоемоційних навантажень. Водночас виникає проблема діагностики функціональних станів, які є наслідком спортивної діяльності. Функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності. Ураховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної та змагальної діяльності зумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій, доцільним виявляється завдання психофізіологічної діагностики функціональних станів висококваліфікованих спортсменів.

Вивчення психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсменів. По-перше, психофізіологічні функції становлять собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, що може бути використано при диференційній діагностиці функціонального стану організму людини.

По-друге, психофізіологічні функції характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональної системи організму, відповідальної за рівень технічної підготовленості спортсменів.

По-третє, унаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м'язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження у спортсменів.

Таким чином, психодіагностика дозволяє: прогнозувати рівень емоційної напруженості, занепокоєння, здатність до самоконтролю емоційного стану спортсмена в різних умовах спортивної діяльності; визначити схильність спортсмена до емоційної стійкості чи нестійкості, самоаналізу й організованості поведінки, замкнутості чи відкритості, упевненості чи невпевненості у своїх можливостях; прогнозувати особливості поведінки спортсмена в різних умовах спортивної діяльності, особливості його взаємин із тренером і членами спортивної команди; визначити профіль розвитку особистісних якостей спортсмена; складати індивідуальні психологічні характеристики спортсменів.

Результати психофізіологічних досліджень використовуються для прогнозування успішності спортивної діяльності, а також для індивідуальної корекції тренувального та змагального процесів (наприклад, при слабкій нервовій системі спостерігається стійкість до монотонії, рекомендується безперервний метод тренувань, інтервальний метод – для сильної, рухливої нервової системи, яка характеризується стійкістю до стомлення).

Психофізіологічний стан спортсмена є складовою частиною загального функціонального стану організму. Психофізіологічний стан об'єднує, з одного боку, психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної та змагальної діяльності, з іншого – стан фізіологічних систем, які забезпечують виконання спортивної діяльності. Вивчення структури спортивної діяльності складно координаційних видів спорту, спортивних ігор та єдиноборств указує на наявність регуляторних систем організму, відповідальних за функціональну та координаційну сторони підготовленості спортсмена високої кваліфікації, серед яких виявляються психомоторні та когнітивні компоненти

Список використаних джерел

1. Коробейніков Г. Особливості психічного та психофізіологічного стану у спортсменів високої кваліфікації / Г. Коробейніков, О. Дуднік // Вісн. Білоцерківського держ. ун-ту. – Біла Церква, 2007. – Вип. 47. – С. 30–34
2. Коробейніков Г. В. Функціональна організація психофізіологічних станів людини в залежності від рівня адаптованості до напруженої м'язової діяльності / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Медична інформатика та інженерія. – 2008. – № 1. – С. 92–98.
3. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>
4. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

УДК 796.015.12

Клименко Тарас Андрійович,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Соколюк Володимир Петрович,

*здобувач першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

РОЛЬ ТА МІСЦЕ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ІНВАСПОРТУ УКРАЇНИ

Національний комітет спорту інвалідів України — національний паралімпійський комітет України, який представляє державу у міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі.

Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись у 1989 році, коли в країні було створено перші фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби для людей з інвалідністю. Пізніше на їх основі сформувались 4 національні федерації спорту людей із вадами опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту.

1992 року шляхом об'єднання цих федерацій утворився Національний комітет спорту інвалідів України. Національний комітет спортсменів з