

## SECTION 1. GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-513-6-1>

### TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

### ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

**Nikolaïenko V. V.**

*Doctor of Science in Physical Education  
and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Football,  
National University  
of Ukraine on Physical Education  
and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Ніколаєнко В. В.**

*доктор наук з фізичного виховання  
і спорту, професор,  
професор кафедри футболу  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

Практика підготовки юних футболістів свідчить про те, що величезні накопичені протягом багатьох десятиліть знання не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого становища в дитячому футболі є відсутність адекватної методології їх осмислення, наявність «помилкових» технологій спортивної підготовки, які не поєднують тренувальний процес з специфікою змагальної діяльності [1, с. 99; 2, с. 37; 4, р. 3].

Час підтвердив, що на сучасному етапі розвитку футболу побудова тренувального процесу має ґрунтуватися на розвитку тих рухових здібностей, які найбільше відповідають вимогам сучасного швидкісного футболу [5, р. 593].

Зрозуміло, що технології підготовки юних спортсменів повинні будуватися на основі наукових знань про психофізіологічне забезпечення діяльності, яке засновується на оптимізації адаптаційних можливостей людини [6, р. 6]. Зважаючи на те, що технології підготовки це квінтесенція всіх, не тільки спортивних, а й загальних передових знань про будову людини, і це дуже складно, щоб узагальнювати знання, вчені стали виривати із загальних нероздільних знань про людину окремі частини, і на їх основі доводити технології спортивної підготовки спираючись на результати окремих показників.

Традиційна система підготовки спортсмена полягає в тому, що організм людини сам себе побудує, тільки виконуй правильно необхідні рухові завдання. Разом з тим, тренування спортсмена має розглядатися як тренування, насамперед його психіки з управління своїм тілом та обмінними процесами в ньому, а розвиток кондиційних рухових якостей або навчання руховим умінням та навичкам це формування психічних програм з управління своїм організмом.

Звідси, технології спортивної підготовки повинні ґрунтуватися на фундаментальному положенні про пріоритет психіки як усвідомленому або неусвідомленому керуючому початку абсолютно всієї практичної діяльності людини.

Виходячи з цього, щоб юного футболіста чомусь навчити, потрібно взаємодіяти саме з його психікою, а не з фізичним тілом. Звідси слід фокусувати увагу на роботі м'язів через усвідомлення того, що м'язи виконують команди, що посилаються мозком. М'язи не здатні вчитися, на відміну від мозку. Невірно міркувати, що гравці краще гратимуть, якщо у них покращаться біохімічні або функціональні показники, збільшиться обсяг легень або краще гратимуть головою, якщо зросте сила м'язів ніг.

Людська психіка влаштована таким чином, що все, що з людиною відбувається, залишається у глибинах його пам'яті (підсвідомості). Тобто, будь-яка рухова дія людини заснована на інформації, що знаходиться в пам'яті, і складається з найдрібніших рухів, що становлять один великий або один маленький руховий акт, виходячи з миттєвих, а у футболі «сіюсекундних» потреб. Будь-які рухові акти людини можуть стати автоматичними і вилучатися з пам'яті свідомо або проявлятися само собою у відповідь на якийсь навчений або не свідомо створений пусковий стимул. Пусковий стимул – це внутрішній сигнал, що запускає певні дії людини у відповідь на навколишнє оточення. Він може бути усвідомленим чи неусвідомленим, тобто автоматичним. Ось у цьому неусвідомленому прояві і полягає вся проблема погано засвоєних і найголовніше непотрібних дій, а тим більше коли пусковий стимул активує ті м'язи, які за своєю структурою (біомеханікою) руху не підходять для успішних дій у конкретній ігровій ситуації. Оскільки на заняттях удосконалюють багато малопридатних до сучасного футболу дій, але добре засвоєних, то, природно, пусковий стимул вибирає та активує саме їх.

У кожному виді спорту своя специфіка рухових дій, відповідно до якої відбувається перебудова тіла спортсмена. Чим більше структурно-функціональна модель адаптації спортсмена відповідає змагальній діяльності, тим вище результати він може демонструвати. Реальність підготовки спортивного резерву має свої відмінності. Так, в практиці

застосовується багато неспецифічних, загальнорозвиваючих тренувальних завдань. Необхідно зрозуміти, що будь-яка загальнорозвиваюча вправа тією чи іншою мірою є специфічною для дитячого організму, відповідно до якої відбуваються структурно-функціональні зміни у напрямку формування і розвитку певних навичок та кондиційних рухових здібностей.

Ігнорування цих положень призводить до впровадження в практику технологій з використання різних тренажерних пристроїв, фітнес-, кросфіт-програм чи «допоміжних вправ» (координаційні драбини, бар'єри тощо), виконання яких, по суті, є неспецифічними для футболу, і які спрямовані на розвиток якостей та здібностей, які не застосовуються під час гри та не відповідають вимогам швидкісного футболу, але за висновками авторів розробок, спроможні підвищити рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності спортсменів (Т. Вознюк, 2017; Р. А. Коротенко, 2021; М. А. Миронов, 2021; В. Ю. Бречка, 2023 та ін.).

Подальшого розвитку набуло впровадження в практику технологій підготовки з легкої атлетики для покращення, не тільки швидкісних та швидкісно-силових здібностей, але і техніко-тактичних дій та тактичного мислення футболістів (Я. Б. Крайник, 2020; О. Береза, Л. Максименко, 2021; Р. А. Жалдак, 2021 та ін.). Так, для покращення швидкісних здібностей, футбольні клуби почали запрошувати тренерів з легкої атлетики. Протягом багатьох років фізична підготовка у футболі розглядалася через принципи легкої атлетики, де швидкість у футболі визначалася як умовна здатність виконувати дії в найкоротші терміни.

Ще зовсім недавно здавалося все дуже просто – береш секундомір в руки відміряєш 10/15/30 метрів і отримуєш інформацію про швидкісні здібності футболіста. Але все виявилось набагато складніше. У руховій діяльності футболіста, велике значення мають складні реакції. Швидкість складних реагувань на оточуючі подразники залежить від оперативності оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення, швидкості переходу від однієї рухової дії до іншої та швидкості його реалізації.

Наступне, у разі розвитку комплексних видів швидкісних здібностей спеціального характеру необхідно орієнтуватися не тільки на перелік основних елементів змагальної діяльності та набір рухових дій, але і на режим роботи, який притаманний конкретному виду спорту. Наприклад, специфіка прояву швидкісних здібностей у футболі принципово відрізняється від характерних для бігу у легкій атлетиці чи плаванні. Зумовлено це винятковою варіативністю рухових дій як за координаційною структурою, так і за тривалістю [3, р. 2].

Враховуючи, що принциповим моментом у методиці розвитку швидкісних здібностей у футболі є підбір вправ, в яких містяться різні види швидкісних здібностей: старт-прискорення, прискорення-дистанційна швидкість, прискорення-уповільнення, поворот-прискорення, прискорення-короткочасна одноразова дія, дистанційна швидкість-поворот тощо, то ефективним засобом комплексного вдосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи.

Для того, щоб навчитися грати у футбол на хорошому рівні, не потрібно спрощувати футбол до рівня рухової активності, а необхідно концентрувати увагу на вирішенні рухових завдань у процесі гри у футбол. Тобто, від застосування аналітичного підходу з використанням запрограмованих індивідуальних рухових програм

з різними орієнтирами (розмітка, конуси, стійки тощо), переходимо до системного підходу, з виконанням завдань на швидкості та в умовах активного протистояння, дефіциту часу та обмеженого простору.

Таким чином, практика футболу повинна бути спрямована не стільки на покращення абсолютної швидкості, тобто бути найшвидшим, скільки на розвиток відносної швидкості (позиція, момент старту, напрямок руху тощо), а саме дії з прийняття рішення з тим, щоб бути вчасно.

### Література:

1. Ніколаєнко В. В. Здоров'язберегаюча спрямованість фізичної підготовки юних футболістів. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. № 9. С. 98–106. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5945>
2. Платонов В., Большакова І. Форсування багаторічної підготовки спортсменів та Юнацькі Олімпійські ігри. *Наука в олімпійському спорті*. Київ, 2013. № 02. С. 37–42. DOI: [https://doi.org/10.32652/olympic2013.2\\_%25x](https://doi.org/10.32652/olympic2013.2_%25x)
3. Filter A., Olivares J, Santalla A, et al. New curve sprint test for soccer players: Reliability and relationship with linear sprint. *Journal of Sports Sciences*. 2020. № 38(1). P. 1–6. DOI: 10.1080/02640414.2019.1677391.
4. García-Angulo A., García-Angulo F. J., Torres-Luque G., et al. Applying the new teaching methodologies in youth football players: toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*. 2019. № 10. P. 1–9. DOI: 10.3389/fphys.2019.00121.
5. Hostrup M., Bangsbo J. Performance Adaptations to Intensified Training in Top-Level Football. *Sports Medicine*. 2022. № 53(3). P. 577–594. DOI: 10.1007/s40279-022-01791-z.

6. Kozina Z, Vasyutin O, Ganin V, Martynenko R, Orobchenko D, Borodin B, Zhylin M. Effective, accessible and easy-to-use technologies for the integral development of motor and cognitive abilities of young football players in the modern realities of Ukraine: a review article . *Health Technologies*. 2023. Vol. 1 No. 4. P. 6–16. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2023.1.4.6-16>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-513-6-2>

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES  
OF YOUNG BADMINTON PLAYERS THROUGH  
THE INTERNATIONAL BWF SHUTTLE TIME PROGRAM  
(PROBLEM AND WAYS TO SOLVE IT)**

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ  
БАДМІНТОНІСТІВ ЗАСОБАМИ МІЖНАРОДНОЇ ПРОГРАМИ  
BWF SHUTTLE TIME (ПРОБЛЕМА ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ)**

**Ohnystyi A. V.**

*Ph. D. in Physical Education  
and Sports, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical  
Education and Rehabilitation  
Ternopil Volodymyr Gnatyuk National  
Pedagogical University  
Ternopil, Ukraine*

**Огнистий А. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання  
та реабілітації  
Тернопільський національний  
педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
м. Тернопіль, Україна*

**Ohnysta K. M.**

*Ph.D. in Physical Education and Sports,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Education  
and Rehabilitation  
Ternopil Volodymyr Gnatyuk National  
Pedagogical University  
Ternopil, Ukraine*

**Огниста К. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання  
та реабілітації  
Тернопільський національний  
педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка  
м. Тернопіль, Україна*

**The urgency of the problem.** Badminton is a non-cyclical, coherent and complex sport, which is characterized by high accuracy and speed of execution of various tactical techniques, fast and accurate location