

#### Reference

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), Handbook of theories of social psychology (p. 416–436). Sage Publications Ltd.
2. Hakman, A. Medved, A., Moseychuk, Y., & Muzhychok, V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 2 (38). С. 85-90.
3. Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (Eds.). (2008). Motivation and action (2nd ed.). Cambridge University Press.
4. Ilyin P. Motivation and motives, Saint Petersburg: Peter, 2006, 502 p.
5. McDaid D Park A., Matosevic T. Systematic mapping of mechanisms used to fund and pay for mental health services in high income countries. 2014.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).22  
УДК:796.015.154

**Нестеренко Н.А.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри теорії і методики спортивної підготовки,  
Придніпровська Державна Академія Фізичної Культури і спорту, Дніпро, Україна

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ РАЦІОНАЛЬНОГО СПІВВІДНОШЕННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ І БЕЗ М'ЯЧА

Статтю присвячено проблемі удосконалення швидкісно-силової підготовки юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. Досягнення високих спортивних результатів в процесі підготовки юних футболістів, є одним з основних критеріїв успішності та правильності навчально-тренувального процесу. Реалізація технічних дій футболістів під час змагальної діяльності потребує високого рівня прояву швидкісно-силових якостей. Попри наявність значної кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах багаторічної підготовки, основною проблемою є пошук сучасних підходів до планування процесу швидкісно-силової підготовки у річному циклі підготовки з урахуванням раціонального застосування засобів залежно від специфіки змагальної діяльності. Саме звідси, найбільш актуальною проблемою є розробка питань організації швидкісно-силової підготовки та підбору найбільш ефективних засобів, а також їх співвідношення. Отримані результати досліджень дозволяють покращити ефективність тренувального процесу у юнаків 13-14 років, які спеціалізуються в футболі. Застосування запропонованої методики дає змогу поліпшити показники швидкісно-силової підготовленості, як основної фізичної якості в обраному виді спорту.

Була розроблена методика швидкісно-силової підготовки юних футболістів 13-14 років в річному тренувальному циклі в основу, якої було покладено: тривалість підготовчого та змагального періодів і їх завдання; розподіл макроцикла на мезоцикли, які мали свої особливості та завдання; викладено зміст тренувальних занять, їх спрямованість в мезоциклах.

Розроблені нами блоки фізичних вправ і їх структури склали основу методики розвитку швидкісно-силової якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча.

**Ключові слова:** тренувальний процес, юні спортсмени, баскетбол.

### **Нестеренко Н.А. Экспериментальная методика развития скоростно-силовых качеств юных футболистов 13-14 лет с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча.**

Статья посвящена проблеме совершенствования скоростно-силовой подготовки юных футболистов 13-14 лет с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча. Достижение высоких спортивных результатов в процессе подготовки юных футболистов, является одним из основных критериев успешности и правильности учебно-тренировочного процесса. Реализация технических действий футболистов во время соревновательной деятельности требует высокого уровня проявления скоростно-силовых качеств. Несмотря на наличие значительного количества исследований, направленных на совершенствование процесса специальной физической подготовки футболистов на различных этапах многолетней подготовки, основной проблемой является поиск современных подходов к планированию процесса скоростно-силовой подготовки в годичном цикле подготовки с учетом рационального применения средств в зависимости от специфики соревновательной деятельности. Следовательно, наиболее актуальной проблемой является разработка вопросов организации скоростно-силовой подготовки и подбора наиболее эффективных средств, а также их соотношение. Полученные результаты исследований позволяют повысить эффективность тренировочного процесса у юношей 13-14 лет, специализирующихся в футболе. Применение предложенной методики позволяет улучшить показатели скоростно-силовой подготовленности, как основной физической качества в избранном виде спорта.

Была разработана методика скоростно-силовой подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном тренировочном цикле в основу, которой было положено: продолжительность подготовительного и соревновательного периодов и их задачи; распределение макроцикла на мезоциклы, которые имели свои особенности и задачи; изложено содержание тренировочных занятий, их направленность в мезоциклах.

Разработанные нами блоки физических упражнений и их структуры составили основу методики развития

скоростно-силової якостях юних футболістів 13-14 лет с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, юные спортсмены, баскетбол.

**Nesterenko N.A. Experimental methodology for the development of speed-strength qualities of young football players 13-14 years old, taking into account the rational ratio of exercises with and without a ball.**

The article is devoted to the problem of improving the speed-strength training of young football players of 13-14 years old, taking into account the rational ratio of exercises with and without a ball. Achieving high sports results in the process of training young football players is one of the main criteria for the success and correctness of the educational and training process. Realization of technical actions of football players during competitive activity requires a high level of speed-power qualities manifestation. Despite the presence of a significant number of studies aimed at improving the process of special physical training of football players at various stages of long-term training, the main problem is the search for modern approaches to planning the process of speed-strength training in the annual training cycle, taking into account the rational use of means, depending on the specifics of competitive activity. Hence, the most urgent problem is the development of issues of organizing speed-strength training and the selection of the most effective means, as well as their ratio. The obtained research results allow to increase the efficiency of the training process among 13-14 years old boys who specialize in football. The application of the proposed methodology allows to improve the indicators of speed-strength readiness, as the main physical quality in the chosen kind of sport.

A methodology of speed-strength training of young footballers of 13-14 years old in a one-year training cycle was developed, which was based on: the duration of the preparatory and competitive periods and their tasks; distribution of the macrocycle into mesocycles, which had their own characteristics and tasks; the content of training sessions, their orientation in mesocycles are stated.

The blocks of physical exercises and their structures developed by us formed the basis of the methodology for the development of speed-strength qualities of young football players of 13-14 years old, taking into account the rational ratio of exercises with and without a ball.

**Keywords:** training process, young athletes, basketball.

**Актуальність дослідження.** Сьогодні загальним в численних дослідженнях вітчизняних авторів є констатація факту, що підготовка юних спортсменів в ігрових видів спорту в Україні не відрізняється високим рівнем ефективності [5,7]

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування і являє собою процес, спрямований на розвиток фізичних якостей – швидкісних здібностей, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Виходячи з багатьох вимог до футболу, необхідно проводити дослідження на кожному етапі підготовки футболістів для максимального використання всіх можливостей і особистих якостей спортсмена [5, 8, 9, 10, 11].

Українські і закордонні фахівці вважають, що при досить високому рівні техніко-тактичної майстерності футболістів основну роль у досягненні на змаганнях грає рівень розвитку рухливих якостей і серед них – швидкісно-силові [3, 4, 12]. Зараз існує дві позиції щодо використання засобів швидкісно-силової підготовки юних футболістів. Одні фахівці вважають, що швидкісно-силова підготовка юних футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, інші вважають, що частина роботи повинна проводитися без м'яча. На даний час, нам не вдалося виявити роботи, які б розкривали сутність, особливості розвитку швидкісно-силової підготовки юних футболістів у віці 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча.

Тому, набуває актуальності вирішення специфічних завдань швидкісно-силової підготовки юних футболістів 13-14 років в підготовчому та змагальному періодах з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча, які дозволять спортсмену досягти високого рівня в змагальній діяльності.

**Аналіз літературних джерел.** Процес спеціальної швидкісно-силової підготовки юних футболістів розглядається як спеціалізована функція цілісного процесу тренування, в основу якого покладено досягнення запланованого результату. Рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів в різні періоди підготовки схильний до складних структурних перебудовах [1, 2, 15]. Внаслідок цього при оцінці рівня швидкісно-силової підготовленості юних футболістів на кожному конкретному етапі необхідно орієнтуватися на свій, специфічний для даного періоду тренування, тренувальний комплекс. Під таким комплексом розуміється мінімізований набір найбільш ефективних засобів тренування і їх співвідношення, необхідних для вирішення поставленого завдання, з високим ступенем ймовірністю досягнення успіху [2, 15, 16].

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати методіку розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Складним і дуже важливим в процесі становлення спортсмена є розподіл навчального матеріалу і спрямованості навантаження по роках і етапам підготовки. За час занять в ДЮСШ та СДЮШОР юні спортсмени повинні засвоїти основний матеріал по техніці і тактиці гри, придбати теоретичні знання і практичні навички, підвищити рівень фізичної підготовленості, виконати контрольні нормативи, підійти до початку виступу на змаганнях в хорошій спортивній формі. Цього можна досягти тільки за допомогою раціонального планування всіх видів підготовки. Для дитячих колективів нормативним документом перспективної підготовки гравців є програми для ДЮСШ та СДЮШОР [14]. Вся система підготовки в спортивній школі будується з урахуванням віку та фізичного розвитку. Навчальний матеріал, передбачений програмами для ДЮСШ та СДЮШОР, розподіляється по навчальним групам в певній послідовності з поступовим зростанням труднощі, відповідно до віку, їх загальної та спеціальної підготовленості.

Спрямованість тренувальних вправ обумовлена ступенем впливу на розвиток того чи іншого фізичного якості. У футболі ці якості проявляються комплексно. Однак щоб ефективно впливати на розвиток будь-якої конкретної якості, доцільно враховувати також компоненти тренувального навантаження: обсяг і інтенсивність виконуваної вправи, тривалість

інтервалів відпочинку між виконанням вправ і характер відпочинку в межах цих інтервалів, число повторень вправи, кількість серій, координаційну складність вправи, кількість гравців, що виконують вправу [6].

Методика швидкісно-силової підготовки юних футболістів була розроблена на теоретико-методологічній основі, що включає: принципи спортивного тренування; теорію і методику спортивної підготовки в футболі; положення теорії та методики розвитку фізичних якостей юних спортсменів, дані про засоби і методи розвитку швидкісно-силових якостей для юних футболістів 13-14 років.

Удосконалення швидкісно-силових можливостей юних футболістів може розвиватися в декількох напрямках. Однак зміст тренувальних занять має ґрунтуватися на великому арсеналі спеціальних вправ з м'ячем і без нього. Щоденне застосування вправ з м'ячем на швидкість з одночасним вдосконаленням швидкісних можливостей юних футболістів забезпечує стабільне зростання спортивної майстерності [13].

При побудові тренувальних занять необхідно враховувати анатомічні та функціональні особливості юнацького організму. Тільки поступово переходячи від простого до складного, збільшуючи обсяг і інтенсивність тренувального навантаження, можна досягти високого рівня підготовки. Великий обсяг швидкісно-силової, бігової роботи, також вдосконалення техніки поводження з м'ячем повинні проходити червоною ниткою в плануванні цілорічних тренувальних занять. При цьому одним з основних засобів в швидкісно-силовій підготовці юних футболістів будуть бігові вправи з м'ячем і без нього.

Тренувальний рік юного футболіста ділиться на 3 періоди: підготовчий, який включає два етапи - це загально-підготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний та перехідний. Побудова швидкісно-силової підготовки в мезоциклах дозволяє чітко спланувати навчально-тренувальний процес, враховуючи головне завдання періоду або етапу підготовки, а так само забезпечити оптимальну динаміку навантажень, раціональне поєднання різних методів і засобів підготовки. З огляду на особливості підготовки юних спортсменів, кожен з чотирьох мезоциклів відрізнявся спрямованістю в залежності від специфіки та ступеня складності їх розвитку швидкісно-силових якостей (рис. 1).

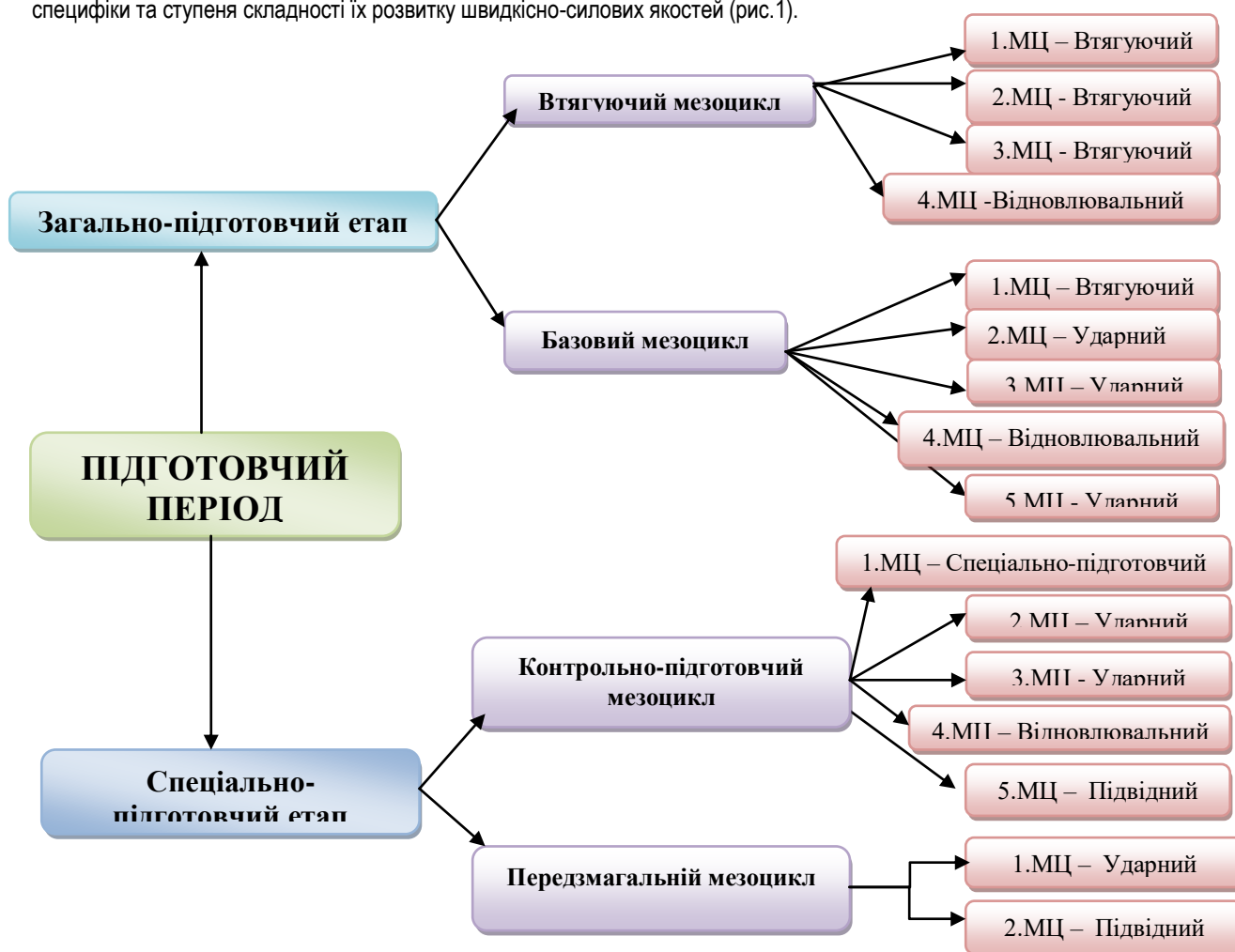


Рис. 1. Структура методики швидкісно-силової підготовки юних футболістів 13-14 років у підготовчому періоді

Плануючи тренувальне навантаження в підготовчий період, треба виходити з рівня загальної і спеціальної підготовленості юних футболістів, досягнутого в минулому сезоні. Вмілий і науково-обґрунтований розподіл навантаження в підготовчому періоді може стати фундаментом успішних виступів команди у сезоні. Завдання цього періоду полягають у підвищенні функціональних можливостей юних футболістів і розвитку таких якостей, як сила, витривалість, швидкість, в удосконаленні техніки поводження з м'ячем. Інтенсивність навантаження в цей час невелика. Застосовувані засоби повинні бути достатньо різноманітні.

Тривалість спеціально-підготовчого етапу багато в чому залежить від календаря офіційних ігор, але, як правило, у

юних футболістів триває близько 2-3 місяця. На цьому етапі ставляться завдання подальшого підвищення функціональних можливостей гравців, триває вдосконалення техніки поводження з м'ячем, фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості, швидкісної і спеціальної витривалості. Інтенсивність тренувальних занять на цьому етапі поступово зростає. Крім великої кількості вправ з м'ячем, не рідше трьох-чотирьох разів на тиждень включається комплекс бігових вправ. Важливо відзначити, що вдосконалення техніки поводження із м'ячем має йти паралельно з підвищенням швидкісних можливостей.

Змагальний період триває приблизно 5-6 місяців. У цьому періоді відбувається подальше вдосконалення спеціальної функціональної підготовки, а також розвиток основних фізичних якостей, удосконалення техніки юних футболістів. Змагальний період відрізняється великою кількістю календарних ігор, частина яких, як правило, є основними та головними (рис.2.2).

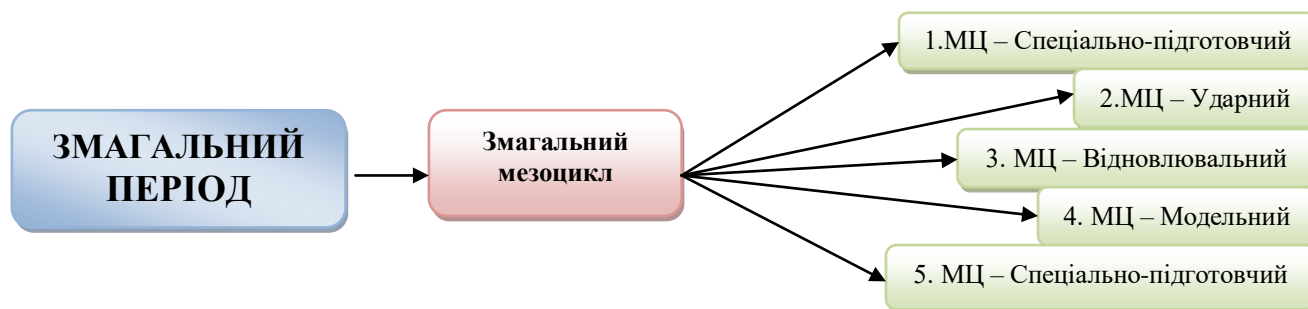


Рис. 2.2 Структура методики швидкісно-силової підготовки юних футболістів 13-14 років у змагальному періоді

У цей період рекомендується тижневий цикл, що складається з 5 тренувальних днів з 2 днями відпочинку. Він може складатися (якщо в цей тиждень немає ігор) з 3 тренувальних днів і одного дня відпочинку. Далі 2 дні тренування і ще один день відпочинку. В ігровий тиждень обсяг тренувального навантаження скорочується і змінюється структура тижневого циклу, яка виглядає так: 4 дні тренування, один день відпочинку, один день розминки і один день офіційна гра в футбол. Практика показує, що після відповідальних ігор необхідний активний відпочинок в формі нетривалого кросу, а потім знову можна приступити до тренування.

Експериментальна методика планувалася за принципом перерозподілу часу та змісту спеціальної фізичної підготовки щомісяця зі збереженням основної кількості годин на рік відповідно до навчальної програми СДЮСШОР. Планування швидкісно-силової підготовки здійснювалося з використанням блокової системи: кожен з блоків включав комплекси вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей для гравців (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Структура методики швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років

	Періоди річного циклу, етап	Типи мезоциклів	Блоки вправ
Макроцикл	Підготовчий період – загально-підготовчий, спеціально-підготовчий етап	Втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний	Блок № 1. Вправи на розвиток стрибучості - 55% з м'ячем, 45% без м'яча. Блок № 2. Вправи на розвиток сили – 10% з м'ячем, 90% без м'яча. Блок № 3. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей – 60% з м'ячем, 40% без м'яча. Блок № 4. Вправи на розвиток швидкості - 50% з м'ячем, 50% без м'яча. Блок № 5. Вправи на розвиток швидкісної витривалості – 10% з м'ячем, 90% без м'яча.
	Змагальний період	Змагальний	Блок № 1. Вправи на розвиток стрибучості – 85% з м'ячем, 15% без м'яча. Блок № 3. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей – 80% з м'ячем, 20% без м'яча.

Тренувальні блоки відповідали ігровій спеціалізації спортсменів і розрізнялися за змістом застосовуваних вправ, спрямованістю навантаження, регулювалися кількістю повторень, тривалістю виконання та інтервалів відпочинку та включали комплекси вправ залежно від специфіки структури швидкісно-силової підготовленості футболістів. Усі вправи у кожному мікроциклі відрізнялися: спрямованістю (на розвиток швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості), величиною навантаження (мала, середня, велика), спеціалізованим навантаженням (виконання вправ без м'яча та з м'ячем), тривалістю заняття (45-60 хв.), взаємодією з партнером. Спеціально-підготовчі вправи, залежно від спрямованості, виконувалися в різних частинах тренувального заняття: швидкісні та швидкісно-силові – після розминки на початку основної частини, силові – у другій половині основної частини. Експериментальні заняття проводилися п'ять разів на тиждень при структурі мікроциклу 3–1–2–1.

**Висновки.** Розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки, яка побудована на основі раціонального співвідношення вправ з м'ячем та без м'ячем. В основу методики було покладено підхід до планування швидкісно-силової підготовки з використанням блокової системи: кожен з блоків включав комплекси вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей. Спрямованість навантаження регулювалася кількістю повторень, тривалістю виконання та інтервалів відпочинку.



### Література

1. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» Харків, 2007. 20 с.
2. Злыгостев О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей [Текст] / О.В. Злыгостев // Теория и практика физической культуры. 2016. №1. С.64.
3. Исупов Л.Н. Значение скоростно-силовых способностей для футболистов [Текст]/ Л.Н. Исупв // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. Сборник статей международной научно-практической конференции. 2017. С.105-107.
4. Карпов В.Ю. Оценка скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет на основе результатов контрольных педагогических испытаний [Текст]/ В.Ю. Карпов // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. Сборник статей международной научно-практической конференции. Москва. 2016. С.150-152.
5. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. – 2-е изд., дополненное и доработанное. / В.М. Костюкевич. – Киев: КНТ, 2016. – 683 с.
6. Крывенда В.С., Журавлев С.А. Тренировочный процесс в комплексе подготовки футболистов. // Zbiorartykulow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej "Pedagogika. Priorytetowe obszary badawcze: od teorii do praktyki." (30.05.2016-31.05.2016). / "Diamond trading tour", Warszawa, 2016. P.83-85.
7. Лисенчук Г., Попов А., Хоменко А. Особливості фізичної підготовки футболістів на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №3. С17-21.
8. Матяш В.В. Взаимосвязь физической и технической подготовленности юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовке. Научно-педагогичні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2013. №3 (31) 13. С.83-87.
9. Николаенко В.В., Шамардин В.М. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. Киев, 2015 г. 360 с.
10. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Научно-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2012. №1. С. 166-169.
11. Платонов В.Н. Скоростные способности и основы методики их развития. Наука в олимпийском спорте. Киев: 2015. №4. С20-32.
12. Потужний А.В. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа [Текст]/ А.В. Потужный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. №1. С.171-177.
13. Филиппова Е.Н. Специфика физической подготовленности в системе тренировки юных футболистов [Текст]/ Е.Н. Филиппова // Научные тенденции: педагогика и психология. Сборник научных трудов по материалам VII международной научной конференции. 2017. С.22-24.
14. Футбол: навч. прогн. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / [В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус та ін.]; під ред. В. В. Ніколаєнка. Київ: Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.
15. Шаленко, В.В. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных футболистов 11-14 лет [Текст]/ В.В. Шаленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2015. №8. С.82-88.
16. Maslennikov A. Improvement of physical condition of football referees by athletics/A. Maslennikov, M. Soloviev, L. Vakalova, D. Zaiko, I. Dmitriev // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. Vol 19. Art 2. pp. 8-15.

### References

1. Zhurid S. M. Udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky futbolistiv 15–17 rokov z vykorystanniam kompleksiv trenuval'nykh zavdan': avtoref.dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: spets. 24.00.01 «Olimpiys'kyy ta profesiynny sport» Kharkiv, 2007. 20 s.
2. Zlygostev O.V. Effektivnost' tekhnicheskoy podgotovki yunyh futbolistov s uchetom komponentnoy struktury razvitiya skorostno-silovykh sposobnostey [Tekst] / O.V. Zlygostev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2016. №1. S.64.
3. Isupov L.N. Znachenije skorostno-silovykh sposobnostey dlya futbolistov [Tekst]/ L.N. Isupv // Kontseptsii fundamental'nykh i prikladnykh nauchnykh issledovaniy. Cbornik statey mezhdunarodnoy nauchno- prakticheskoy konferentsii. 2017. С.105-107.
4. Karpov V.YU. Otsenka skorostno-silovoy podgotovki futbolistov 12-14 let na osnove rezul'tatov kontrol'nykh pedagogicheskikh ispytaniy [Tekst]/ V.YU. Karpov // Sovremennoye sostoyaniye i perspektivy razvitiya nauchnoy mysli. Cbornik statey mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moskva. 2016. С.150-152.
5. Kostyukevich V.M. Upravleniye trenirovochnym protsessom futbolistov v godichnom tsikle podgotovki: monografiya. – 2-ye izd., dopolnennoye i doraботannoye. / V.M. Kostyukevich. – Kiyev: KNT, 2016. – 683 s.
6. Kryvenda V.S., Zhuravlev S.A. Trenirovochnyy protsess v komplekse podgotovki futbolistov. // Zbiorartykulow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej "Pedagogika. Priorytetowe obszary badawcze: od teorii do praktyki." (30.05.2016-31.05.2016). / "Diamond trading tour", Warszawa, 2016. P.83-85
7. Lysenchuk H., Popov A., Khomenko A. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovky futbolistiv na suchasnomu etapi. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2013. №3. S17-21.
8. Matyash V.V. Vzaimosvyaz' fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti yunyh futbolistov na etape predvaritel'noy bazovoy podgotovke. Nauchno-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport). Kiiv, 2013. №3 (31) 13. S.83-87.

9. Nikolayenko V.V., Shamardin V.M. Mnogoletnyaya podgotovka yunikh futbolistov. Put' k uspekhu. Kiyev, 2015 g. 360 s.
10. Ovcharenko S.V., Matyash V.V., Yakovenko A.V. Planuvannya trenuval'noho protsesu futbolistiv v pidhotovchomu periodi. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Naukovo-praktychnyy zhurnal. Dnipropetrovs'k, 2012. №1. S. 166-169.
11. Platonov V.N. Skorostnyye sposobnosti i osnovy metodiki ikh razvitiya. Nauka v olimpiyskom sporte. Kiyev: 2015. №4. S20-32.
12. Potuzhniy A.V. Uroven' razvitiya skorostnykh i skorostno-silovykh kachestv u yunikh futbolistov raznykh igrovykh amplua [Tekst]/ A.V. Potuzhniy // Sovremennyye zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii. 2017. №1. S.171-177.
13. Filippova Ye.N. Spetsifika fizicheskoy podgotovlennosti v sisteme trenirovki yunikh futbolistov [Tekst]/ Ye.N. Filippova // Nauchnyye tendentsii: pedagogika i psikhologiya. Sbornik nauchnykh trudov po materialam VII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii. 2017. C.22-24.
14. Futbol: navch. prohr. dlya dytyacho-yunats'kykh sport. shkil, spets. dytyacho-yunats'kykh shkil olimp. rezervu ta shkil vyshchoyi sport. maysternosti / [V. H. Avramenko, V. I. Honcharenko, O. M. Dzhus ta in.]; pid red. V. V. Nikolayenka. Kyiv: Nauk.-metod. kom. FFU, 2003. 106 s.
15. Shalenko, V.V. Osobennosti razvitiya skorostnykh i skorostno-silovykh kachestv u yunikh futbolistov 11-14 let [Tekst]/ V.V. Shalenko // Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey. 2015. №8. S.82-88.
16. Maslennikov A. Improvement of physical condition of football referees by athletics/A. Maslennikov, M. Soloviev, L. Vakalova, D. Zaiko, I. Dmitriev // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. Vol 19. Art 2. pp. 8-15.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).23

**Обелевский О. А.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,**  
**аспірант кафедри загальної та слов'янської історії,**  
**Гродненський державний університет імені Янки Купали (м. Гродно)**  
**Обелевский А. Г.,**  
**старший викладач кафедри спортивних ігор,**  
**Гродненський державний університет імені Янки Купали (м. Гродно)**

#### СПОРТ І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТИ РІШЕННЯ ДЕРЖАВНИХ ЗАВДАНЬ У СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ СФЕРІ

*Ця стаття має на меті показати все різноманіття фізкультурної та спортивної життя білорусів на різних етапах. Освітлений процес становлення фізичної культури і спорту в Республіці Білорусь. Широко розкривається досвід організації керівництва спортивним рухом. Описано процес вдосконалення науково-методичної бази. Продемонстровано цілеспрямована робота державних органів з молоддю і різними категоріями дорослого населення в розвитку соціокультурної сфери за допомогою фізичної культури. Стаття присвячена розгляду фізичної культури і спорту в контексті вирішення завдань Республіки Білорусь в соціокультурній сфері. Фрагментарно зачіпається вивчення історичних процесів в галузі фізичної культури і спорту в Республіці Білорусь. Проаналізовано основні проблеми у спортивній галузі, а також визначена роль фізичної культури в їх вирішенні. Відображено значимість таких спортивних подій, як Олімпійські ігри, в формуванні позитивного іміджу країни на міжнародній арені.*

**Ключові слова:** спортивна політика, соціокультурна політика, фізична культура, спорт, Олімпійські ігри.

**Обелевский А. А., Обелевский А. Г. Спорт и физическая культура как инструменты решения задач в социокультурной сфере.** Настоящая статья ставит своей целью показать всё многообразие физкультурной и спортивной жизни белорусов на различных этапах. Освещён процесс становления физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Широко раскрывается опыт организации руководства спортивным движением. Описан процесс совершенствования научно-методической базы. Продемонстрирована целенаправленная работа государственных органов с молодёжью и различными категориями взрослого населения в развитии социокультурной сферы с помощью физической культуры. Статья посвящена рассмотрению физической культуры и спорта в контексте решения задач Республики Беларусь в социокультурной сфере. Фрагментарно затрагивается изучение исторических процессов в области физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Проанализированы основные проблемы в спортивной отрасли, а также определена роль физической культуры в их решении. Отражена значимость таких спортивных событий, как Олимпийские игры, в формировании положительного имиджа страны на международной арене.

**Ключевые слова:** спортивная политика, социокультурная политика, физическая культура, спорт, Олимпийские игры.

#### **Obelevsky A., Obelevsky A. Sport and physical culture as implementation tools in the social and cultural sphere.**

*This article aims to show the diversity of physical and sports life of Belarusians at various stages. The evolutionary process of physical culture and sports in the Republic of Belarus has been highlighted. The experience of organizing the management of sports movement has been widely disclosed. The process of improving the scientific and methodological base has been described. The purposeful work of state bodies with youth and various categories of the adult population in the development of the sociocultural sphere using physical culture has been demonstrated. The article is devoted to the consideration of physical culture and sports in the*