

Сахненко Анна Василівна, Доктор філософії (спеціальність 017 – Фізична культура і спорт), Доцент, Доцент кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет, 40000, м. Суми, вул. Г. Кондратьєва 160, тел.: (0542) 62-78-16
e-mail: anna.sakhnenko@snau.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-8084-3897>

СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Інтенсивний розвиток футболу пов'язаний із загостренням конкуренції на міжнародній спортивній арені, що висуває до фахівців окресленої галузі відповідні вимоги щодо питань підвищення ефективності спортивної підготовки. Особливості організації, планування і застосування засобів та методів тренування на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі суттєво відрізняються. Ці відмінності детерміновані своєрідністю мети, завдань та особливостей стратегії підготовки спортсменів на різних етапах тренувального процесу.

Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає організації цілеспрямованої багаторічної підготовки, відбору обдарованих спортсменів, здатних поповнювати склад провідних команд країни, пошуку все більш ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Багаторічна підготовка дітей і підлітків, що займаються футболу, ґрунтується на наукових дослідженнях і даних практичного досвіду у галузі спортивної підготовки. Дослідження науковців (педагогів, психологів, медиків, біологів, біохіміків, фізіологів тощо) дозволяють більш ефективно реалізовувати навчально-тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості та біологічні етапи формування особистості і організму юного футболіста.

На даному етапі розвитку футболу в Україні стан дитячо-юнацького футболу вимагає усунення недоліків в організації роботи з футболістами у дитячих спортивних школах, де основним критерієм якості навчально-тренувального процесу та методом його оцінювання слугують результати виступу команд у змаганнях різного рівня.

Основним документом, що визначає цілеспрямованість і зміст навчального процесу у футболі в спеціалізованих навчально-спортивних установах (незалежно від форми власності), є програма. Наразі, існує велика кількість програм, які відрізняються за змістом і рішенням завдань різних етапів спортивної підготовки.

Проте, наявний багаторічний досвід роботи спеціалізованих навчально-спортивних установ свідчить про те, що при чіткій організації навчально-тренувального процесу і високій якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу вони є відмінними базами підготовки спортсменів у футболі.

У представлений статті автором проаналізовано систему спортивної підготовки футболістів, визначено основні завдання та організаційно-методичні

засади планування тренувального процесу у футболі на різних етапах підготовки.

Ключові слова: футбол, система, спортивна підготовка, завдання, мікроцикл, період, етап, засоби.

Sakhnenko Anna Vasylivna, Doctor of Philosophy (specialty 017 – Physical Culture and Sports), Docent, Associate Professor of Physical Education Department, Sumy National Agrarian University, 40000, Sumy, st. G. Kondratieva 160, tel.: (0542) 62-78-16
e-mail: anna.sakhnenko@snau.edu.ua
[https // orcid.org / 0000-0002-8084-3897](https://orcid.org/0000-0002-8084-3897)

FOOTBALL PLAYERS' SPORTS TRAINING SYSTEM

Abstract. The intensive football development is associated with the competition intensification in the international sports arena, which places corresponding requirements on the outlined field specialists regarding the increasing issues of sports training effectiveness. The features of the organization, planning and training tools application and methods at different stages of long-term training of athletes in football differ significantly. These differences are determined by the originality of the goal, tasks and features of the strategy of training athletes at training process different stages.

The modern sports achievements level requires the organization of purposeful long-term training, the gifted athletes selection capable of replenishing the composition of the country's leading teams, the search for increasingly effective means and methods of educational and training work.

Long-term training of children and adolescents involved in football is based on scientific research and practical experience in the sports training field. Research by scientists (teachers, psychologists, doctors, biologists, biochemists, physiologists, etc.) allows for a more effective implementation of the educational and training process, taking into account the individual characteristics and biological stages of the young football player's organism and personality formation.

At this stage of football development in Ukraine, the state of children's and youth football requires the shortcomings elimination in the work organization with football players in children's sports schools, where the main criterion for the quality of the educational and training process and the method of its evaluation are the teams' performances results in competitions of various levels.

The main document that determines the purposefulness and content of the educational process in football in specialized educational and sports institutions (regardless of the form of ownership) is the program. Currently, there are a large number of programs that differ in content and tasks solution at different sports training stages.

However, the existing many years experience in specialized educational and sports institutions indicate that with a clear organization of the educational and training process and high coaching and teaching staff quality of the pedagogical activity, there are excellent bases for training athletes in football.

The football players' sports training system is analyzed, the main tasks and organizational and methodological principles of planning the training process in football at different stages are identified in the presented article.

Keywords: football, system, sports training, tasks, microcycle, period, stage, means.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку і становлення спорту в Україні футбол є одним із найбільш видовищних і популярних видів спортивних ігор, який знаходить все більшу кількість прихильників серед різних верств населення. Специфіка змагальної діяльності у футболі вимагає від спортсменів емоційної стійкості та прояву вольових зусиль, що зумовлено значною кількістю напружених конфліктних моментів боротьби за м'яч, потребою відстоювати інтереси команди і швидко приймати рішення в ігрових ситуаціях, які динамічно змінюються.

За своєю сутністю футбол відноситься до швидкісно-силових видів спорту, тому спортивна підготовка футболістів має пріоритетне спрямування на досягнення високих показників фізичної підготовленості і працездатності гравців. Заняття футболом позитивно впливають як на розвиток фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей тощо, так і морально-вольових якостей – сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативності, самостійності, творчої активності, взаємодопомоги та вміння співпрацювати з товаришами по команді [1-5].

Питанням удосконалення різних компонентів спортивної підготовки та впливу засобів футболу на морфо-функціональний і психологічний стан спортсменів присвячено низку праць вітчизняних науковців [4-10]. Однак, питання комплексного аналізу системи підготовки футболістів у сучасному науковому просторі висвітлені недостатньо. Саме це і зумовлює актуальність обраної теми нашого наукового дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку фахівців теорії й практики спорту сучасний футбол характеризується значною напруженістю ігровою діяльністю, що висуває ряд жорстких вимог до підготовленості спортсменів, а саме [7; 8; 10-12]:

- здатності до вияву максимальних м'язових зусиль;
- вміння ефективно виконувати роботу в умовах, що постійно змінюються;
- здатність виконувати тривалу за часом та обсягом рухову діяльність;
- вміння витримувати темп гри, інтенсивність якої постійно зростає;
- здатність вступати у жорстку інколи силову боротьбу на різних ділянках поля;
- вміння витримувати різні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження;
- здатність до відновлення в умовах нерівномірного чергування періодів роботи та відпочинку.

Ефективна реалізація зазначених вимог забезпечується не лише шляхом оптимізації техніко-тактичної підготовки гравців а й, значною мірою, досягненням та збереженням високого рівня працездатності футболістів [8; 11; 12].

Аналіз останніх досліджень щодо оптимізації сучасної підготовки футболістів дозволяє констатувати, що одним із найактуальніших питань зазначеної галузі є раціональна організація та планування заходів по збереженню та відновленню працездатності гравців у системі тренувальної та змагальної діяльності [8; 11-14]. Водночас, науковці наголошують на необхідності урахування організаційно-методичних аспектів та періодизації системи спортивної підготовки футболістів [1-3; 6; 9; 10; 12].

Мета статті: проаналізувати систему спортивної підготовки футболістів, визначити основні завдання та організаційно-методичні засади планування тренувального процесу у футболі на різних етапах підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. У словниковій літературі категорія «система» трактується як сукупність взаємопов'язаних елементів, до яких віднесено засоби методи та способи здійснення визначеної діяльності [15, с. 39].

Являючи собою тривалий процес, спортивна підготовка футболістів включає до свого складу власне спортивні тренування, підготовку та участь у змаганнях, планування, організацію, матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності.

Основною метою спортивної підготовки у футболі є досягнення найвищого для кожного спортсмена рівня фізичної, тактичної, технічної та психологічної підготовленості.

До основних завдань системи підготовки футболістів науковцями віднесено [3; 16; 17]:

- забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості;
- удосконалення тактичної та технічної підготовленості спортсменів;
- засвоєння комплексу теоретичних знань і практичних умінь та навичок, що становлять основу успішності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів;
- розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму гравців;
- формування морально-вольових якостей;
- удосконалення спеціальних фізичних якостей футболістів;
- отримання необхідного практичного досвіду тренувальної та змагальної діяльності.

Найменшою структурною одиницею системи підготовки спортсменів у футболі є навчально-тренувальне заняття, що у загальному значенні є ланкою навчально-тренувального процесу, основною метою якої є удосконалення спортивної майстерності шляхом використання відповідних засобів. Таким чином, підґрунтя тренувального заняття складає виконання фізичних вправ.

На думку В. М. Костюкевича, тренувальне заняття є спеціально організованим педагогічним процесом, метою якого є вирішення навчальних і виховних завдань та вдосконалення підготовленості спортсменів за умов дотримання гігієнічних та педагогічних умов і здійснення систематичного лікарського контролю та самоконтролю [18, с. 31].

Саме на тренувальному занятті вирішуються конкретні завдання зі спортивної підготовки футболістів, що обумовлені річним планом роботи з командою. Водночас, змістовне наповнення, спрямованість та ступінь впливу

тренувального заняття на покращення спортивних результатів команди значною мірою залежить від раціонально спланованої та продуманої системи підготовки футболістів. Тривалість навчально-тренувального заняття становить від двох до чотирьох навчальних годин у залежності від рівня підготовленості команди [19].

У теорії спорту розроблено певні стратегії, що детермінують побудову навчально-тренувального процесу спортсменів у межах річного макроциклу. Планування підготовки футболістів ґрунтується на стратегії, згідно якої змагальна діяльність спортсменів триває впродовж більшої частини року та має пріоритетне спрямування на досягнення її максимальної ефективності [3, с. 388-389; 17].

Планування навчально-тренувального навантаження футболістів здійснюється згідно календаря змагань, що регламентує обсяг і строки змагальної діяльності. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати пріоритетність одноциклової схеми теорії періодизації при побудові та плануванні річного макроциклу підготовки футболістів [20, с. 67].

Ефективність підготовки спортсменів у футболі забезпечується використанням методу цільового планування навчально-тренувального процесу, згідно якого передбачається [3; 17]:

- здійснення планування відповідно до чітко визначеного кінцевого результату;
- комплексний підхід у плануванні;
- досягнення запланованого результату за умови найменших витрат ресурсів;
- здійснення відліку планування запланованих заходів орієнтовно термінів досягнення поставленої мети.

Мікроцикл є структурним компонентом системи підготовки футболістів, що об'єднує у своєму складі визначену кількість навчально-тренувальних занять. На думку Ю. Киричок, чинниками, що детермінують особливості структури мікроциклів у футболі є [21, с. 207]:

- взаємодія процесів стомлення та відновлення спортсменів;
- чергування навантажень та відпочинку у системі підготовки;
- чергування тренувань із впливом навантажень різної спрямованості.

За твердженням науковців В. Ніколаєнка та Г. А. Лисенчука, змістове наповнення і форма мікроциклів значною мірою визначається періодом та етапом підготовки. І саме це забезпечує варіативність змісту та структури підготовки у футболі на рівні мікроциклів [13; 22].

Теорія фізичного виховання і спорту, у відповідності до завдань, що вирішуються впродовж конкретного етапу або періоду підготовки, визначає наступні різновиди мікроциклів [3, с. 259]:

- власне тренувальні;
- підвідні;
- змагальні;
- відновлювальні.

На думку автора, варіативність у межах мікроциклу залежить не від частоти тренувань, а від характеру зміни їх спрямованості. При цьому,

найбільш поширеними у футболі є такі мікроцикли, кількість тренувальних занять у яких становить від трьох до п'яти [3, с. 260].

Якісний аспект будови мікроциклів полягає у раціональному чергуванні тренувальних занять, що різняться за обсягом навантаження та спрямованістю впливу. Саме раціональний розподіл та співвідношення різних за обсягом та спрямованістю тренувань у межах одного мікроциклу забезпечує ефективність підготовки спортсменів [13; 22].

Науковці П. Матлах та В. Гах зазначають, що побудова мікроциклів значним чином визначається закономірними зв'язками між виконанням навантажень та періодами відпочинку. Тривалість періодів відпочинку між виконанням навантажень визначає ефект від виконаного і створює передумови для ефективного впливу на організм спортсмена наступного навантаження. Невміння вірно визначити термін відпочинку призводить до зниження тренувального ефекту. Саме тому, на думку авторів, у плануванні тривалості періодів роботи та відпочинку необхідно враховувати критерій готовності футболіста до виконання повторного навантаження [11].

Задля досягнення ефективності підготовки спортсменів у футболі фахівці-практики використовують багатоетапну систему планування, що включає наступні складові [3; 22]:

- перспективне планування, що базується на основних положеннях комплексної програми багаторічної підготовки і охоплює період тривалістю чотири і більше роки;
- річне планування у вигляді графіку, що зумовлене термінами досягнення оптимальної підготовленості спортсменів до змагальної діяльності;
- оперативне планування у вигляді плану-графіку, що охоплює етап підготовки на місяць;
- поточне планування, яке передбачає складання плану тижневого тренувального циклу;
- тижневий план – являє собою план сукупності декількох тренувальних занять;
- логічна схема тренувального циклу, що відображає спрямованість певного тренувального циклу взагалі та окремих занять зокрема.

Розглядаючи структуру підготовки футболістів у різних періодах річного макроциклу з позицій системного підходу, зазначимо, що її основу складають технічний, тактичний, психічний, фізичний, теоретичний та інтегральний компоненти, що являють собою окремі аспекти спортивної підготовки. Однак, у тренувальній та змагальній діяльності футболістів ці аспекти не проявляються ізольовано – вони взаємопов'язані і інтегровано впливають на формування підготовленості футболістів до змагальної діяльності.

Співвідношення аспектів спортивної підготовки футболістів у різних періодах річного макроциклу залежить від ряду чинників, серед яких [20]:

- рівень кваліфікації футбольної команди;
- завдання, що вирішуються у кожному конкретному періоді;
- функціональний стан організму спортсменів;
- рівень підготовленості гравців тощо.

Відповідно до складових системи підготовки, тренери з футболу застосовують у навчально-тренувальному процесі наступні різновиди тренувальних занять [21; 22]:

- тренування, спрямовані на фізичну підготовку, які вирішують завдання з розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей спортсменів. Можуть мати спрямованість на розвиток однієї або декількох фізичних якостей, або окремих аспектів однієї якості. У змагальному періоді на таких тренувальних заняттях вирішуються, переважно, завдання зі збереження рівня фізичної підготовленості гравців.

- тренування, зорієнтовані на технічну підготовку – впливають на рівень оволодіння комплексом рухових прийомів, властивих ігровій діяльності, що зумовлює покращення технічної майстерності гравців. Тренувальні заняття можуть проводитись в умовах, максимально наближених до ігрової діяльності або ізольованих від неї.

- тренування з тактичної підготовки – окрім завдань з вдосконалення тактичної підготовленості кожного зі спортсменів покращують узгодженість дій усієї команди під час гри. Спрямованість таких тренувальних занять може мати варіативний характер: повторення і закріплення засвоєних тактичних дій, вдосконалення тактичних дій окремого гравця або всієї команди;

- комплексні тренування – поєднують елементи різних за спрямованістю тренувань, розв'язуючи завдання інтегральної підготовки футболістів. Такі тренування мають найбільш широкий спектр варіантів спрямованості і саме тому є доволі складними та потребують детального планування;

- індивідуальні тренування – використовуються для розвитку окремих фізичних якостей, покращення підготовленості та відновлення функціонального стану організму спортсменів, що з визначених причин пропустили тренувальні заняття.

Незалежно від їх спрямованості, у кожному тренувальному занятті футболістів виділяють три складові – розминку, основну і заключну частини. Основним призначенням розминки у тренуванні є забезпечення ефективності тренування. Саме тому її зміст тісно пов'язаний зі змістом та спрямованістю основної частини. Окрім цього, розминка виконує додаткові функції, серед яких:

- організаційна – реалізується у вигляді шиккування, перевірки інвентарю, визначення самопочуття спортсменів;

- ознайомча – сприяє підвищенню мотивації гравців до виконання тренувального навантаження шляхом чіткого інформування стосовно завдань тренування та засобів і шляхів їх вирішення;

- підготовча – вправи, що виконуються впродовж розминки сприяють підготовці серцево-судинної і дихальної систем та значних м'язових груп спортсменів до виконання навантажень. Така підготовка здатна попередити травмування та підвищити працездатність спортсменів.

У практиці підготовки футболістів використовують загальну і спеціальну розминку. До завдань загальної розминки віднесено здійснення всебічного загального впливу на організм футболістів. Доцільно використовувати вправи, що добре відомі гравцям і не потребують попередньої підготовки перед

виконанням (вправи з обтяженням і без обтяження, з додатковим інвентарем, на підвищенні, у парах, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки тощо) [21-23].

Спеціальна розминка передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на організм футболістів відповідно до завдань основної частини тренування. Саме тому підбір засобів спеціальної розминки залежить від змісту та спрямованості основної частини. Завдання основної частини визначають тривалість розминки, але у більшості випадків вона складає від 15% до 20% часу тривалості тренувального заняття [20-23].

Виконання навантаження основної частини тренування вимагають від футболістів прояву дисциплінованості, морально-вольових зусиль, активності та уважності. У структурі основної частини тренувального заняття виділяють декілька компонентів, що можуть відрізнятися за інтенсивністю та організацією роботи. В залежності від спрямованості тренування, основна частина починається з виконання більш простих вправ (вправ, що вже відомі спортсменам, імітаційних рухів, окремих елементів складної комбінації), що поступово ускладнюються. Тривалість основної частини становить близько 70% загального часу тренування та детермінована типом тренувального заняття і періодом підготовки спортсменів [21; 23].

У річному макроциклі підготовки футболістів виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Відповідно до завдань, що реалізуються у кожному періоді підготовки, обсяг і зміст навчально-тренувального навантаження мікроциклів та мезоциклів відрізняється варіативністю [22; 23].

У структурі підготовчого періоду підготовки футболістів виокремлюють такі етапи як втягуючий, загально-підготовчий, спеціально-підготовчий та перед змагальний [23, с 7].

На втягуючому етапі підготовчого періоду, зазвичай, вирішуються завдання, що спрямовані на планомірну підготовку спортсменів до виконання значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Це зумовлює доцільність переважного використання впродовж окресленого етапу підготовки загально-розвиваючих вправ, що становлять основу загальної фізичної підготовки. Серед них [23, с 6-13]:

- засоби атлетичної гімнастики;
- засоби легкої атлетики;
- елементи функціонального тренування (аеробіка, кросфіт тощо);
- засоби плавання;
- елементи рухливих і спортивних ігор тощо.

Відмінною особливістю загально-підготовчого етапу підготовчого періоду річного макроциклу є необхідність дотримання раціонального співвідношення у навчально-тренувальному процесі засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Основним завданням, що реалізується на загально-підготовчому етапі, визначається адаптація організму спортсменів до навантажень різної спрямованості. Вирішення поставленого завдання відбувається шляхом використання у навчально-тренувальному процесі вправ змішаного характеру (загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та змагальних) [20, с. 67].

Основне завдання спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду річного макроциклу полягає у адаптації спортсменів до специфічних

тренувальних навантажень, що використовуються впродовж зазначеного етапу. На цьому етапі переважно використовуються спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Передзмагальний етап підготовчого періоду відзначається значним зростанням у навчально-тренувальному процесі обсягу контрольних ігор та спеціально-підготовчих засобів техніко-тактичного спрямування. Це зумовлено пріоритетною спрямованістю окресленого етапу на реалізацію завдань з підготовки гравців до змагальної діяльності, що виявляється у досягненні оптимальної спортивної форми гравців та удосконаленні їх техніко-тактичної підготовленості.

У структурі змагального періоду прийнято розрізняти змагальний та міжігровий етапи. До пріоритетних завдань змагального періоду річного макроциклу зазвичай відносять[20; 22]:

- збереження і покращення досягнутого рівня працездатності та фізичної підготовленості гравців;
- вдосконалення тактичних дій команди;
- підвищення техніко-тактичної підготовленості футболістів;
- підтримання на належному рівні психологічного стану спортсменів.

Задля ефективної реалізації поставлених завдань у зазначеному періоді системи підготовки футболістів доцільно застосовувати засоби спеціально-підготовчого, ігрового і змагального характеру а також навчальні та контрольні ігри.

У перехідному періоді переважною спрямованістю завдань фахівці теорії та методики спорту визначають відпочинок та відновлення спортсменів після змагальної діяльності, що не виключає підтримання у них на належному рівні підготовленості та працездатності. Вирішення окреслених завдань можливе за умови переважного використання засобів загальної фізичної підготовки, елементів легкої атлетики, атлетичної гімнастики, плавання, рухливих ігор та проведення заходів активного відпочинку [18; 23].

Важливим аспектом, що забезпечує успішну реалізацію завдань спортивної підготовки у межах річного макроциклу є планування та здійснення відновлювальних заходів у кожному з періодів системи підготовки футболістів. Саме тому, на думку науковців та практиків теорії та методики спорту, до складу кожного з періодів річного макроциклу доцільно включати відновлювальні та стимуляційні етапи [18; 23].

Висновки. Система спортивної підготовки футболістів у загальному розумінні являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів, до яких віднесено засоби методи та способи здійснення визначеної діяльності і включає до свого складу власне спортивні тренування, підготовку та участь у змаганнях, планування, організацію, матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності. Основною метою спортивної підготовки у футболі є досягнення найвищого для кожного спортсмена рівня фізичної, тактичної, технічної та психологічної підготовленості. Найменшою структурною одиницею системи підготовки спортсменів у футболі є навчально-тренувальне заняття.

Планування підготовки футболістів ґрунтується на стратегії, згідно якої змагальна діяльність спортсменів триває впродовж більшої частини року та має

пріоритетне спрямування на досягнення її максимальної ефективності. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати пріоритетність одноциклової схеми теорії періодизації при побудові та плануванні річного макроциклу підготовки футболістів.

Мікроцикл є структурним компонентом системи підготовки футболістів, що об'єднує у своєму складі визначену кількість навчально-тренувальних занять. Змістове наповнення і форма мікроциклів значною мірою визначається періодом та етапом підготовки. І саме це забезпечує варіативність змісту та структури підготовки у футболі на рівні мікроциклів. Якісний аспект будови мікроциклів полягає у раціональному чергуванні тренувальних занять, що різняться за обсягом навантаження та спрямованістю впливу. Саме раціональний розподіл та співвідношення різних за обсягом та спрямованістю тренувань у межах одного мікроциклу забезпечує ефективність підготовки спортсменів.

Важливим аспектом, що забезпечує успішну реалізацію завдань спортивної підготовки у межах річного макроциклу є планування та здійснення відновлювальних заходів у кожному з періодів системи підготовки футболістів

Література

1. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Київ, 2015. 41 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
4. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2016. № 139 (2). С. 31-34.
5. Журавльов С. О. Розвиток швидкісної сили і швидкісно-силової витривалості у футболістів команд ВНЗ. *Areas of scientific thought – 2018/2019: materials of the XV international scientific and practical conference*. 2018. С. 37-40.
6. Назар О. О., Яців Я. М., Пітин М. Я. П., Дедишин І. М. Наукове обґрунтування компонентів системи підготовки кваліфікованих футболістів різних вікових груп: теоретичний аналіз. *Olympicus*, 2024. №3. С. 101-111.
7. Соколова О. В., Миленко В. М. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*, 2017. № 1. С. 91-97.
8. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2007.
9. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2015. № 18. С. 254-261.
10. Колобич О., Хоркавий Б., Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*, 2016. № 2. С. 15-23.
11. Матлах П., Гах Р. Алгоритми режимів чергування навантаження і відпочинку центральних захисників у футболі. Тернопіль, 2021. 323 с.

12. Приходько В., Томенко О. Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2017. № 5. С. 156-166.
13. Ніколаєнко В. Концепція планомірної підготовки спортивного резерву для професійного футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2015. № 2. С. 9-15.
14. Балан Б. А. Організаційно-практичні особливості раціональної підготовки футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2023. № 10 (170). С. 32-37.
15. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за заг. ред. В. Т. Бусела. К., Ірпінь: ВТФ Перун, 2005.
16. Кузьменко С. О., Скрипка І. М. Історичний аспект підготовки футболістів груп початкової підготовки. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2023. № 3. С. 23-26.
17. Теорія і методика фізичного виховання / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012.
18. Костюкевич В. (2014). Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле. *Наука в олимпийском спорте*, 2014. № 4. С. 22-37.
19. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова кабінету міністрів України від 5.11.2008 р. № 993. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
20. Стасюк В. А. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2017.
21. Киричок Ю. Спрямованість тренувального процесу в футболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи»*. 2021. С. 206-209.
22. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003.
23. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів, 2007.

References

1. Nikolaienko, V. V. (2015). Systema bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv do dosiahnennia vyshchoi sportyvnoi maisternosti [System of long-term training of football players to achieve higher sports mastery]. Extended abstract of Doctor's thesis [in Ukrainian].
2. Kostiukevych, V. M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky u zapytanniakh i vidpovidiakh: navch.-metod. posib [Theory and methods of sports training in questions and answers: teaching-methodical manual]. Vinnytsia: Planer [in Ukrainian].
3. Platonov, V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: pidruchnyk [Modern system of sports training: textbook] K.: Persha drukarnia [in Ukrainian].
4. Holovach, A. A. (2016). Vplyv zaniat z futbolu na formuvannia osobystosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [The influence of football classes on the students' personality formation of higher educational institutions] Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports, 139 (2), 31-34 [in Ukrainian].
5. Zhuravlov, S. O. (2018). Rozvytok shvydkisnoi syly i shvydkisno-sylovoi vytryvalosti u futbolistiv komand VNZ [Development of speed strength and speed-strength endurance in football players of university teams] Areas of scientific thought – 2018/2019: materials of the XV international scientific and practical conference, 37-40 [in Ukrainian].

6. Nazar, O. O., Yatsiv, Ya. M., Pityn, M. Ya. P., Dedyshyn, I. M. (2024). Naukove obgruntuvannya komponentiv systemy pidhotovky kvalifikovanykh futbolistiv riznykh vikovykh hrup: teoretychnyi analiz [Scientific substantiation of components of the training system for qualified football players of different age groups: theoretical analysis]. *Olympicus – Olympicus*, 3, 101-111 [in Ukrainian].
7. Sokolova, O. V., Mylenko, V. M. (2017). Vplyv sektsiinykh zaniat z futbolu na fizychnyi stan ditei serednoho shkilnoho viku [The influence of sectional football classes on the physical condition of middle school children] *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of the Zaporizhia National University*, 1, 91-97 [in Ukrainian].
8. Romaniuk, V. P. Kompleksna otsinka vplyvu zaniat futbolom v umovakh riznykh rukhovyykh rezhymiv na morfofunktsionalnyi rozvytok shkoliariv 11–17 rokiv [Comprehensive assessment of the impact of football training in different motor regimes on the morphofunctional development of schoolchildren aged 11–17] Extended abstract of Candidate's thesis. Kharkiv [in Ukrainian].
9. Shevchenko, A., Nikolaienko, V. (2015). Udoskonalennia systemy pidhotovky kvalifikovanoho sportyvnoho rezervu u futboli [Improving the system of training qualified sports reserve in football] *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka Eastern European National University*, 18, 254-261 [in Ukrainian].
10. Kolobych, O., Khorkavyi, B., Dulibskyi, A. (2016). Napriamky udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky yunykh futbolistiv [Directions for improving the technical and tactical training of young football players] *Sportyvna nauka Ukrainy Sports – Science of Ukraine*, 2, 15-23 [in Ukrainian].
11. Matlakh, P., Hakh, R. (2021). Alhorytmy rezhymiv cherhuvannia navantazhennia i vidpochynku tsentralnykh zakhysnykiv u futboli [Algorithms of alternating load and rest regimes of central defenders in football]. Ternopil [in Ukrainian].
12. Prykhodko, V., Tomenko, O. (2017). Sport vyshchyykh dosiahnen: vid udoskonalennia systemy pidhotovky sportsmeniv do potreby formuvannia sportyvnoi diialnosti [Sports of higher achievements: from improving the athletes' training system to the need for the sports activity formation]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 5, 156-166 [in Ukrainian].
13. Nikolaienko, V. (2015). Kontseptsiiia planomirnoi pidhotovky sportyvnoho rezervu dlia profesiinoho futbolu [The concept of systematic training of sports reserve for professional football]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 2, 9-15 [in Ukrainian].
14. Balan, B. A. (2023). Orhanizatsiino-praktychni osoblyvosti ratsionalnoi pidhotovky futbolistiv 17-21-richnoho viku v period perekhodu do profesiinykh komand [Organizational and practical features of rational training of football players aged 17-21 during the transition to professional teams] *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov*, 10 (170), 32-37 [in Ukrainian].
15. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy / za zah. red. V. T. Busela [The Great Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language]. K., Irpin: VTF Perun [in Ukrainian].
16. Kuzmenko, S. O., Skrypka, I. M. (2023). Istorychnyi aspekt pidhotovky futbolistiv hrup pochatkovoi pidhotovky [Historical aspect of training football players of primary training groups] *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport Olympic and Paralympic Sport*, 3, 23-26 [in Ukrainian].
17. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia / za zah. red. T. Yu. Krutsevych [Theory and methods of physical education / ed. by T. Yu. Krutsevich]. K.: Olimpiiska literatura, 2012 [in Ukrainian].
18. Kostiukevych, V. (2014). Modelno-tselevoi podkhod pry postroennyi trenyrovachnoho protsessa sportsmenov komandnykh yhrovyykh vydov sporta v hodychnom makrotsykle [Model-targeted approach to building a training process for team games athletes in a one-year macrocycle]. *Nauka v olymпыiskom sporte – Science in Olympic Sport*, 4, 22-37 [in Ukrainian].
19. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dytiachy-yunatsku sportyvnu shkolu: Postanova kabinetu ministriv Ukrainy vid 5.11.2008 r. № 993 – On approval of the Regulation on the Children's and

Youth Sports School: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 5.11.2008 No. 993. – Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].

20. Stasiuk, V. A. (2017). Pobudova trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh futbolistiv u pidhotovchomu etapi druhoho tsyklu richnoi pidhotovky [Building the training process of qualified football players in the preparatory stage of the second cycle of annual training] Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilsky National University. Physical Education, Sports and Human Health [in Ukrainian].

21. Kyrychok, Yu. (2021). Spriamovanist trenuvalnoho protsesu v futboli na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky [The orientation of the training process in football at different stages of multi-year training] Materialy IKh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii «Fizychnye vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy» – Materials of the IX All-Ukrainian Scientific and Practical Online Conference “Physical Education, Sports and Human Health: Experience, Problems, Prospects”, 206-209 [in Ukrainian].

22. Lysenchuk, H. A. (2003). Upravlenye podhotovkoi futbolystov [Management of football players' training]. K.: Olympyiskaia lyteratura [in Ukrainian].

23. Solomonko, V. V., Fales, Y. H., Khorkavyi, B. V. (2007). Futbol: navch.-metod. posib. dlia treneriv i hravtsiv dytiacho-yunatskoho ta amatorskoho futbolu [Football: teaching and methodical manual for coaches and players of children's, youth and amateur football]. Lviv [in Ukrainian].