

# ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Нестеренко Наталія<sup>1</sup>, Порохнявий Андрій<sup>2</sup>,  
Крюковська Олександра<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

<sup>2</sup>Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

## Анотація:

**Актуальність.** Вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів постійно ростуть, так як футбол стає більш швидко-силовим. Збільшується число ігрових епізодів, в яких гравець повинен приймати м'яч в умовах жорсткого опору суперника. Зменшується час для прийняття рішень. Зростає ефективність групових дій в кожному ігровому епізоді. Дії гравців в початковій фазі атаки стають значно важче, так як підвищується число спроб відібрати м'яч саме цій фазі на половині поля суперника. Швидкісна техніка стає основним фактором вирішення ігрових завдань, і особливо завдань завершення атаки в штрафному майданчику суперника. На підставі цього можна зробити висновок, що значення фізичної підготовленості гравців, особливо таких фізичних якостей, як: швидкість реагування і прийняття рішень, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів, дуже велике. Закладати і розвивати ці якості потрібно з дитячого і юнацького віку. **Мета дослідження** - розробити та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості футболістів 14-15 років. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні використовувалися такі методи наукового пошуку: аналіз літературних джерел – вивчався стан проблеми та шляхи її розв'язання; педагогічне тестування – визначався рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості; методи математичної статистики – аналіз результатів дослідження з використанням описової статистики за допомогою програмного забезпечення MSExcel. **Результати роботи та ключові висновки.** Теоретичний аналіз наукових праць показав, що сьогодні в юнацькому спорті застосовують різні методичні підходи спеціальної фізичної підготовки юних футболістів. Незважаючи на різноманітність науково обґрунтованих підходів до підготовки, які використовуються в навчально-тренувальному процесі юних футболістів, недостатньо розкриті питання щодо розвитку спеціальних фізичних якостей, які забезпечують їх ефективне виконання. Тому вимагає наукового обґрунтування методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідно до сучасних тенденцій розвитку світового футболу. За результатами тестування спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 14-15 років виявлено, що 15% мають високий рівень, 40% – середній, 35% – достатній та низький рівень склав 10%. **Висновки.** У процесі педагогічного

**Comparative analysis of the level of special physical readiness of young football players**  
*Nesterenko Nataliia,  
Porokhnyavyy Andrew,  
Kryukovska Olesksandra*

**Actuality.** Requirements for the level of physical fitness of football players are constantly growing, as football becomes more speed-strength. The number of game episodes in which a player must accept the ball in conditions of strong opposition from an opponent is increasing. The time for making decisions is reduced. The effectiveness of group actions is growing in each episode of the game. The actions of the players in the initial phase of the attack become much more difficult, as the number of attempts to take the ball away from this particular phase in the opponent's half of the field increases. Speed technique becomes a major factor in solving the game problems, and especially the completion of the tasks of the attack in the penalty opponent. Based on this, we can conclude that the importance of physical fitness of players, especially such physical qualities as: speed of reaction and decision-making, speed of movement across the field, explosive strength, coordination of movements, is very high. It is necessary to lay down and develop these qualities from childhood and adolescence. **Purpose:** to develop and experimentally substantiate a methodology for improving the special physical readiness of football players aged 14-15 years. **Material and methods.** The research used the following methods of scientific search: analysis of literary sources - the state of the problem and the ways of its solution were studied; pedagogical testing - the level of special physical and functional readiness was determined; methods of mathematical statistics - analysis of research results using descriptive statistics using MSExcel software. **Results and conclusions.** The theoretical analysis of scientific works showed that today in youth sports various methodological approaches of special physical training of young football players are used. Despite the variety of scientifically grounded approaches to training, which are used in the educational process of young football players, the issues of the development of special physical qualities that ensure their effective implementation are not sufficiently disclosed. Therefore, it requires a scientific substantiation of the methodology for improving the special physical fitness of football players at the stage of specialized basic training in accordance with modern trends in the development of world football. According to the results of testing the special physical readiness of young football players of 14-15 years old, it was revealed that 15% have a high level, 40% - an average, 35% - a sufficient and a low level was 10%.

**Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности юных футболистов**  
*Нестеренко Наталья,  
Порохнявий Андрей,  
Крюковская Александра*

**Актуальность.** Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут, так как футбол становится более скоростно-силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок должен принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время для принятия решений. Растет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Действия игроков в начальной фазе атаки становятся значительно труднее, так как повышается число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершення атаки в штрафной соперника. На основании этого можно сделать вывод, что значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как: скорость реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений, очень велико. Закладывать и развивать эти качества нужно с детского и юношеского возраста. **Цель исследования** - разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования специальной физической подготовленности футболистов 14-15 лет. **Материал и методы исследования.** В исследовании использовались такие методы научного поиска: анализ литературных источников - изучалось состояние проблемы и пути ее решения; педагогическое тестирование - определялся уровень специальной физической и функциональной подготовленности; методы математической статистики - анализ результатов исследования с использованием описательной статистики с помощью программного обеспечения MSExcel. **Результаты работы и ключевые выводы.** Теоретический анализ научных работ показал, что сегодня в юношеском спорте применяются различные методические подходы специальной физической подготовки юных футболистов. Несмотря на разнообразие научно обоснованных подходов к подготовке, которые используются в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, недостаточно раскрыты вопросы развития специальных физических качеств, обеспечивающих их эффективное выполнение. Поэтому требует

експерименту виявлено, що у юних футболістів 14-15 років спостерігається переважно низький рівень за показниками фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

**Conclusions.** In the course of the pedagogical experiment, it was revealed that young football players of 14-15 years old have a predominantly low level in terms of physical fitness and functional capabilities.

научного обоснования методики совершенствования специальной физической подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки в соответствии с современными тенденциями развития мирового футбола. По результатам тестирования специальной физической подготовленности юных футболистов 14-15 лет выявлено, что 15% имеют высокий уровень, 40% - средний, 35% - достаточный и низкий уровень составил 10%. **Выводы.** В процессе педагогического эксперимента выявлено, что у юных футболистов 14-15 лет наблюдается преимущественно низкий уровень по показателям физической подготовленности и функциональных возможностей.

**Ключові слова:**

юні футболісти, фізична підготовленість, функціональні можливості, тренувальний процес.

**Key words:**

young football players, physical fitness, functional capabilities, training process.

**Ключевые слова:**

юные футболисты, физическая подготовленность, функциональные возможности, тренировочный процесс.

**Постановка проблеми.** Футбол – дуже напружена гра, для участі в якій гравець повинен бути всебічно добре підготовленим. Фізичну підготовленість можна визначати як стан готовності організму до гри в футбол. Тренування є засобом підготовки. Підготовка спортивного резерву у футболі - це цілеспрямований і багаторічний процес, пов'язаний з формуванням рухових умінь і навичок, розвитком фізичних якостей і здібностей, які забезпечують ефективну реалізацію техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності [3, 4, 7]. Не менш важливий для ефективної підготовки юних футболістів підбір тренувальних засобів, що забезпечують навчання і вдосконалення технічних прийомів гри і підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Також незаперечно, що фізична підготовленість футболістів - один з ключових чинників, що впливає на активність і ефективність командних, групових, а також техніко-тактичних дій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Футбол – це один із найпопулярніших видів спорту в світі, що відрізняється різноманіттям рухів, комплексним впливом на рухову функцію і системи організму, постійною зміною ігрових ситуацій, емоційністю, самостійністю й одночасно колективним характером ігрової діяльності і можливістю безмежно удосконалювати ігрову діяльність. Інформативним показником характеру та її зміни є результативність матчу рівних суперників на головних змаганнях (В.М. Костюкевич, 2016, 2018; Г.А. Лісенчук, 2013).

Підготовка спортсменів високого класу потребує глибокого, всебічного вивчення всіх її основ. Так, на сучасному етапі значною мірою зростає роль і значення технічної майстерності. Саме це якоюсь мірою визначає мотивацію, прагнення до досягнення результатів світового значення (І.Я. Карпа, 2011, 2018).

Висока техніка і сучасна тактика на базі високої фізичної підготовки – запорука успіху виступу команди у відповідальних змаганнях. Без достатнього рівня розвитку швидкокісно-силових якостей і спритності футболіст не в змозі

результативно виконувати в грі складні технічні прийоми на великій швидкості. При недостатній витривалості, особливо швидкісній, стомлення, яке швидко настає, викликає порушення рухових навичок, що в свою чергу призводить до зниження точності ударів по воротах, стрибучості і т.п., погіршує діюче застосування в грі таких активних систем захисту і нападу, як пресинг і швидкий прорив. (В.М. Заціорський, 2019; В.В. Николаенко, 2015; В.І. Терещенко, 2019)

Фізична підготовка футболістів у сучасному футболі набуває особливого значення в зв'язку з розширенням діапазону їхніх ігрових дій, збільшенням напруженості гри, що потребує від спортсменів максимальних м'язових зусиль в обстановці, що швидко змінюється на майданчику (Р.Г. Дубовік, 2013; А.А. Перцухов, 2017).

Питанням про фізичну підготовку спортивного резерву в футболі займалися (В.М. Костюкевич, 2018; В.В. Николаенко, В.М. Шамардни, 2015; Е.Г. Филиппова, 2017) та інші вітчизняні і закордонні вчені, але аналіз доступної літератури показав, що науково-методичних розробок, які враховували б особливості спеціальної фізичної підготовки футболістів 14-15 років, недостатньо.

**Мета дослідження** - розробити та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості футболістів 14-15 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося впродовж підготовчого періоду сезону 2019-2020рр. Дослідження відбувалося на базі м. Дніпро серед футболістів 14-15 років, в якому брало участь дві групи по 22 футболіста (контрольна та експериментальна).

У дослідженні використовувалися такі методи наукового пошуку: аналіз літературних джерел – вивчався стан проблеми та шляхи її розв'язання; педагогічне тестування – визначався рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості; методи математичної статистики – аналіз результатів дослідження з використанням описової статистики за допомогою програмного забезпечення MSExcel.

**Результати дослідження та обговорення.** Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі вимагає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. Накопичується все більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто якомога більше розвивати вже на перших етапах багаторічної підготовки, інакше можна втратити найсприятливіші вікові періоди їх формування. Процес навчання юних футболістів вимагає застосування цілорічної спеціальної підготовки до комплексного розвитку фізичних якостей, необхідних для даного виду спорту.

Результати визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів двох груп представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 14-15 років**

	Групи спортсменів Показники	Е.Г. (n = 22)	К.Г. (n = 22)	t	p
		X±m	X±m		
1.	Біг 30 м, с	4,61± 0,102	4,57± 0,104	1,364	≥ 0,05
2.	Біг 15 м з місця, с	2,42±0,064	2,40 ±0,062	1,374	≥ 0,05
3	Стрибок у довжину, см	225,8±6,22	226,5±7,70	0,323	≥ 0,05
4.	Стрибок угору з місця, см	40,2±1,75	41,1±1,92	1,642	≥ 0,05
5.	Човниковий біг 7×50м, с	67,54±0,91	67,51±0,83	0,097	≥ 0,05
6.	Човниковий біг 3×10м, с	7,70±0,09	7,66 ±0,107	1, 463	≥ 0,05
7.	Укидання м'яча на дальність, м	16,45±1,56	17,09 ±1,06	1,577	≥ 0,05

*Примітка Е – експериментальна група; К – контрольна група.*

Аналізуючи дані в бігу на 15 м, можна сказати, що стартова швидкість в середньому у футболістів експериментальної групи нижче на 0,02с, ніж у контрольній, але немає вірогідної різниці (t=1,374; p≥0,05).

Час бігу на 30 м (тест «Біг 30м») в середньому по групі складає 4,61± 0,102с в експериментальній і 4,57± 0,104с – у контрольній (t=1,364; p≥0,05).

Швидкісно-силові якості у футболістів (тест «Стрибок у довжину, см») знаходяться на такому рівні. У середньому відносна довжина в експериментальній групі складає 225,8±6,22см, а в контрольній - 226,5±7,70см (t=0,323; p≥0,05). Розглядаючи показники тесту стрибок угору з місця так само відзначається відсутність вірогідної різниці: у експериментальній - 40,2±1,75см, контрольній - 41,1±1,92см (t=1,642; p≥0,05).

Результати дослідження швидкісної витривалості по тесту «Човниковий біг 7×50м, с». У середньому футболісти експериментальної групи за задану відстань пробігають 67,54±0,91с, у контрольній, час пробіжки становив 67,51±0,83с (t=0,097; p≥0,05). Футболісти експериментальної групи в тесті «Човниковий біг 3×10м, с» мали такий час 7,70±0,09с, у контрольній - 7,66 ±0,107с (t=1,463; p≥0,05).

Дослідження вибухової сили у тесті «Укидання м'яча на дальність, м» свідчить про те, що футболісти експериментальної групи кидали м'яч на відстань 16,45±1,56м, контрольної - 17,09 ±1,06м (t=1,577; p≥0,05).

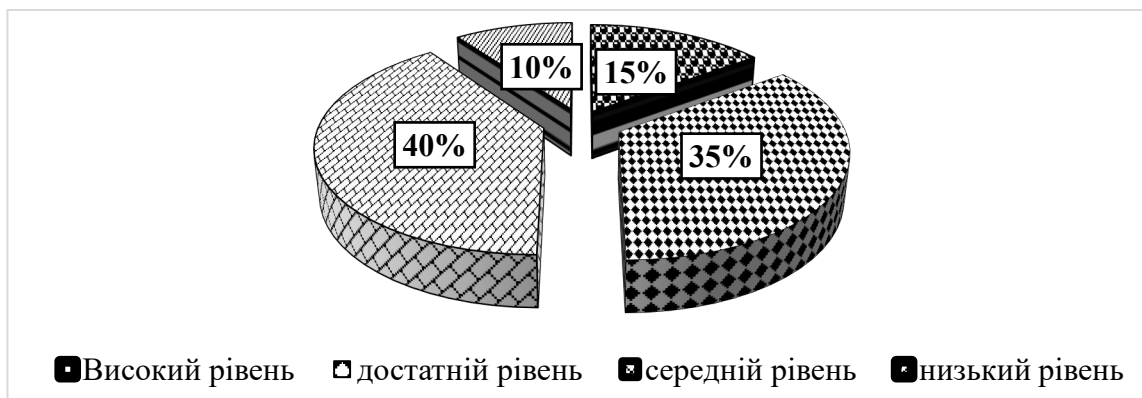


Рис. 1. Рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів 14-15 років

За результатами тестування спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 14-15 років виявлено (рис.1), що 15% мають високий рівень, 40 % – середній, 35% – достатній та низький рівень склав 10%.

Результати дослідження функціональної підготовленості до педагогічного експерименту також не мали вірогідної різниці між показниками контрольної та експериментальної групи (рис.2).

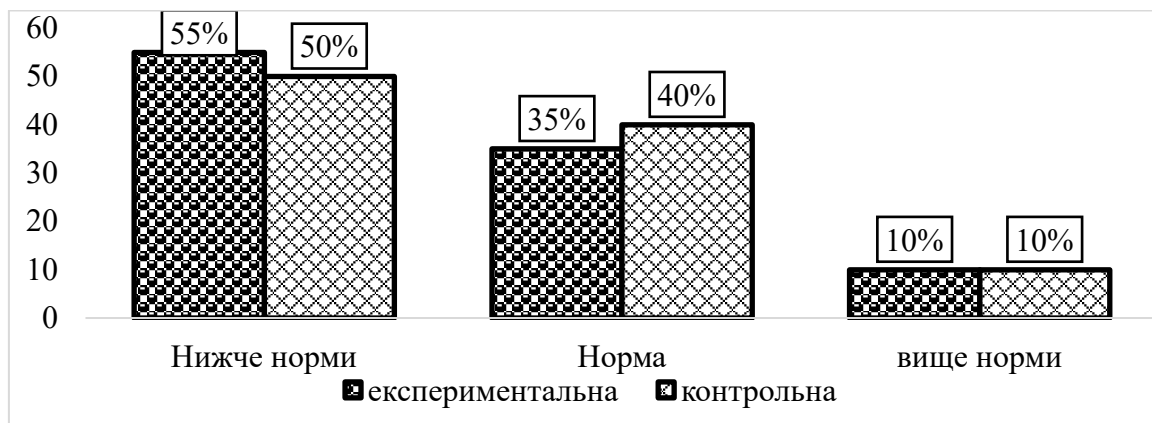


Рис.2. Результати проби Штанге у футболістів 14-15 років

Отже, до педагогічного експерименту в експериментальній групі 55% спортсменів мали рівень нижче норми, 35% - норма та 10% нижче норми, що вірогідно не відрізняється від контрольної групи – 50% - нижче норми, 40% - норма та 10% вище норми.

Так, за результатами проби Генчі футболісти мають переважно рівень нижче норми - 45% експериментальній групі, 50% - контрольній, нормальний мають: 35% в експериментальній групі та 40% - в контрольній; рівень нижче норми: у 20% футболістів в експериментальній групі та 10% - в контрольній (рис.3).



Рис.3. Результати проби Генчі у футболістів 14-15 років до педагогічного експерименту

Результати визначення рівня працездатності (за пробою Руф'є) свідчать, що як в контрольній, так і в експериментальній групах футболісти мали відносно однакові показники в обох групах: середню працездатність 75% та 70% в кожній групі; добру – 20% -15% та по 10% - високу (рис.4).



Рис.4. Результати проби Руф'є у футболістів до педагогічного експерименту

**Дискусія.** Сучасний футбол розвивається в напрямку високої рухливості гравців, швидкісний техніки, творчих дій футболістів, подальшої інтенсифікації, що виявляється в збільшенні швидкості гри забезпечує кращий результат [1, 3]. Саме тому необхідно приділяти особливу увагу розвитку рухових можливостей спортсмена, враховуючи їх вікові особливості, і грамотно планувати навчально-тренувальну роботу, що дозволяє проводити аналіз і корекцію технічної і фізичної підготовленості як основної ланки в досягненні високого рівня спортивних результатів [2, 9, 13].

Тренувальний процес футболістів стає все більш інтенсивним за рахунок зменшення частки вправ без контролю часу. В основних тренувальних заняттях вони застосовуються тільки в паузах відпочинку. Навантаження регулюється не стільки цими вправами, скільки різноманітністю інтервалів відпочинку. У підготовці футболістів помітно зросла частка спеціалізованих засобів за допомогою яких одночасно вирішуються завдання фізичної і техніко-тактичної підготовки. Сьогодні, коли значення неспецифічних засобів підготовки зведено до мінімуму, тенденція подальшого підвищення ролі спеціалізованих вправ вбачається в їх ще більш тісному зближенні зі структурою змагальної діяльності [15, 20]. Важливим виявляється пошук нових методичних підходів спеціальної фізичної підготовки, а також тренування анаеробної витривалості.

Оцінку впливу тренувальних і змагальних ігор на організм футболістів показує, що визначеної залежності між розміром відповідних фізіологічних реакцій, тривалістю участі в грі і функції, які виконують – немає. Що свідчить про те, що в сучасному футболі до гравців різноманітного амплуа висуваються однаково високі вимоги у відношенні їхньої фізичної підготовки. Тому, поряд з вдосконаленням технічної і тактичної майстерності футболістів будь-якого амплуа актуальним є підвищення фізичної і функціональної підготовленості. Це – одна з найважливіших проблем сучасного футболу [4].

З огляду на це розробка оптимальної тренувальної програми і раціональне поєднання засобів і методів розвитку спеціальних фізичних здібностей залишається актуальним напрямом в системі тренування юних футболістів.

**Висновки:** Таким чином, результати, отримані на констатуючому етапі дослідження дозволяють стверджувати, що рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості показників в групах дослідження знаходяться на низькому рівні, це підтверджує необхідність вдосконалення засобів та методів спеціальної фізичної підготовки.

#### Список літературних джерел

1. Аронсон МВ, Озолин ЭС, Шустин БН. Подготовка юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика). Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта. Москва: ООО Издательство МБА, 2017. с.132-164.
2. Бойченко С. Зміни проявів спритності футболістів під впливом засобів спеціальної спрямованості. Бойченко С, Залойло В, Гончарук А. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Драгоманова МП: збірник наукових праць. Вип. 5 (99). Київ: Видавництво НПУ ім. Драгоманова МП, 2018. с. 41-47.

#### References

1. Aronson MV, Ozolin ES, Shustin BN. Podgotovka yunyh sportsmenov v skorostno-silovykh vidakh sporta (legkaya atletika, tyazhelaya atletika). Nauchno-metodicheskoye obespecheniye fizicheskoy kul'tury i sporta. Moskva: ООО Izdatelstvo MBA, 2017. p.132-164.
2. Boychenko S. Zminy proyaviv sprytnosti futbolistiv pid vplyvom zasobiv spetsialnoyi spryamovanosti. Boychenko S, Zaloylo V, Honcharuk A. Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Drahomanova MP.: zbirnyk naukovykh prats. Vyp. 5 (99). Kyiv: Vydavnytstvo NPU im. Drahomanova MP. 2018. p. 41-47.

(Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт); Серія 15).

3. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

4. Журід СМ. 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.

5. Зациорский ВМ. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. Зациорский ВМ. 4-е изд - Москва: Спорт, 2019 200 с.

6. Исупов ЛН. Значение скоростно-силовых способностей для футболистов [Текст]. Исупов ЛН. Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. Сборник статей международной научно-практической конференции. 2017. с.105-107.

7. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. Карпа І, Лапичак І, Когут Т. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: 2014. Вип. 118 (4). с. 65–69.

8. Карпа ІЯ. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Карпа ІЯ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. с. 215-221.

9. Лежньова О, Качан В. Контроль тренувального процесу та підготовленості футболістів упродовж підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ Планер. 2017. 3(22) с. 362-371.

10. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу. Уклад. Дубовік РГ, Колос ОА, Кулик ДГ. Вінниця: ВНТУ, 2013. 27 с.

(Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (Fizychna kultura i sport); Seriya 15).

3. Volkov LV. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. - K.: Olimpiyskaya literatura, 2002. 294 p.

4. Zhurid SM. Udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky futbolistiv 15-17 rokiv z vykorystanniam kompleksiv trenuval'nykh zavdan: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: spets. 24.00.01 «Olimpiyskyi ta profesiynny sport» Kharkiv, 2007. 20 p.

5. Zatsiorskiy VM. Fizicheskiye kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya [Tekst]. Zatsiorskiy VM. 4-ye izd - Moskva: Sport, 2019 200 p.

6. Isupov LN. Znachenije skorostno-silovykh sposobnostey dlya futbolistov [Tekst] Isupov LN. Kontseptsii fundamentalnykh i prikladnykh nauchnykh issledovaniy. Sbornik statey mezhdunarodnoy nauchno- prakticheskoy konferentsii. 2017. p. 105-107.

7. Karpa I. Kharakterystyka osnovnykh napryamkiv tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti kvalifikovanykh futbolistiv u vidpovidnosti do suchasnykh umov rozvytku futbolu. Karpa I, Lapychak I, Kohut T. Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport. Chernihiv: 2014. Vyp. 118 (4). p. 65-69.

8. Karpa IYa. Formy provedennya trenuvalnykh zanyat u navchalno-trenuvalnomu protsesi kvalifikovanykh futbolistiv. Karpa IYa. Fizychna kultura, sport ta zdorovya natsiyi. 2018. Vyp. 5. p. 215–221.

9. Lezhnova O, Kachan V. Kontrol trenuvalnoho protsesu ta pidhotovlenosti futbolistiv uprodovzh pidhotovchoho periodu. Fizychna kultura, sport ta zdorovya natsiyi. Vinnytsya: TOV Planer. 2017. 3(22). p. 362-371.

10. Metodychni rekomendatsiyi do navchalno-trenuvalnoho protsesu hrup sportyvnoho vdoskonalennya z futbolu. Uklad. Dubovik RH, Kolos OA, Kulyk DH. Vinnytsya: VNTU. 2013 . 27 p.

11. Nikolayev AYU. Issledovaniye formirovaniya skorostno-silovykh sposobnostey yunyykh futbolistov [Tekst].



11. Николаев АЮ. Исследование формирования скоростно-силовых способностей юных футболистов [Текст]. Николаев АЮ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения. 2016. 216-219 с.
12. Николаенко ВВ. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие. Николаенко ВВ, Шамардин ВН. К.: Саммит-книга. 2015. 360 с.
13. Николаенко ВВ, Шамардин ВМ. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. Киев: 2015. 360 с.
14. Перцухов АА. Фізична підготовленість футболістів 18-19 років. Перцухов АА. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Драгоманова МП. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. фізична культура і спорт: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені Драгоманова МП. 2017. 6(88): 56-61 с.
15. Покатаев АВ. Возрастные изменения скоростно-силовых способностей юных футболистов [Текст]/ Покатаев АВ. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте. 2016.119-122 с.
16. Стасюк В. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2018;(1):41-46.
17. Лісенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013; (3). 21-23 с.
18. Терещенко ВІ. Засоби спортивної підготовки - основа розвитку спеціальних рухових якостей футболіста. Терещенко ВІ, Бойченко СВ, Залойло ВВ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Драгоманова МП: збірник наукових праць. Київ: Видавництво НПУ ім. Драгоманова МП; 2019. 2(108). 153-156 с.
- Nikolayev AYU. Vserossiyskiy fizkulturno-sportivnyy kompleks “gotov k trudu i oborone (GTO)” i massovyy sport v sisteme zdorovogo obraza zhizni naseleniya. 2016. p. 216-219.
12. Nikolayenko VV. Mnogoletnyaya podgotovka yunikh futbolistov. Put k uspekhu: ucheb.-metod. posobiye. Nikolayenko VV, Shamardin VN.b K.: Sammit-kniga. 2015. 360 p.
13. Nikolayenko VV, Shamardin VM. Mnogoletnyaya podgotovka yunikh futbolistov. Put k uspekhu. Kiyev: 2015. 360 p.
14. Pertsukhov AA. Fizychna pidhotovlenist' futbolistiv 18-19 rokiv. Pertsukhov AA. Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Drahomanova MP. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury. fizychna kultura i sport: zb. nauk. prats. – Kyiv: Vyd-vo NPU imeni. Drahomanova MP; 2017; 6 (88): 56-61 p.
15. Pokatayev AV. Vozrastnyye izmeneniya skorostno-silovykh sposobnostey yunikh futbolistov [Tekst]. Pokatayev AV. Biomekhanika dvigatelnykh deystviy i biomekhanicheskiy kontrol v sporte. 2016. 119-122 p.
16. Stasyuk V. Pobudova trenuval'noho protsesu kvalifikovanykh futbolistiv u pershomu tsykli richnoyi pidhotovky na etapi konstatuval'noho eksperymentu. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya. 2018;(1):41-46
17. Lisenchuk H. Struktura fizychnoyi pidhotovlenosti futbolistiv. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2013; (3). 21-23 p.
18. Tereshchenko VI. Zasoby sportyvnoyi pidhotovky - osnova rozvytku spetsialnykh rukhovyykh yakostey futbolista. Tereshchenko VI, Boychenko SV, Zalaylo VV. Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Drahomanova MP: zbirnyk naukovykh prats. Kyiv: Vydavnytstvo NPU im. Drahomanova MP; 2019. 2(108). 153-156 p. (Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (Fizychna kul'tura i sport); Seriya 15).
19. Filippova YN. Spetsifika fizicheskoy podgotovlennosti v sisteme trenirovki yunikh

(Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт); Серія 15).

19. Филиппова ЕН. Специфика физической подготовленности в системе тренировки юных футболистов [Текст]. Филиппова ЕН. Научные тенденции: педагогика и психология. Сборник научных трудов по материалам VII международной научной конференции. 2017. 22-24 с.

20. Imas Y, Borysova O, Kogut I, Yarmolenko M, Marynych V, Shlonska O. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. Journal of Physical Education and Sport. 2018;(5):234-238.

21. Khorkavyy B. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Khorkavyy B, Gargula L. Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly. Opole: 2016. 70–86 p.

22. Kostiukevich VM, Stasiuk VA, Shchepotina NY, Dyachenko AA. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017; 21 (6): 262-269 p. DOI:10.15561/20755279.2017.0602.

23. Maslennikov A. Improvement of physical condition of football referees by athletics. Maslennikov A, Soloviev M, Vakalova L, Zaiko D, Dmitriev I. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019; 19. Art 2. 8-15 p.

futbolistov [Текст]. Filippova YN. Nauchnyye tendentsii: pedagogika i psikhologiya. Sbornik nauchnykh trudov po materialam VII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii. 2017. 22-24 p.

20. Imas Y, Borysova O, Kogut I, Yarmolenko M, Marynych V, Shlonska O. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. Journal of Physical Education and Sport. 2018;(5):234-238.

21. Khorkavyy B. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Khorkavyy B, Gargula L. Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly. Opole: 2016. 70–86 p.

22. Kostiukevich VM, Stasiuk VA, Shchepotina NY, Dyachenko AA. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017; 21 (6): 262-269 p. DOI:10.15561/20755279.2017.0602.

23. Maslennikov A. Improvement of physical condition of football referees by athletics. Maslennikov A, Soloviev M, Vakalova L, Zaiko D, Dmitriev I. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019; 19. Art 2. 8-15 p.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-200-209**

**Відомості про авторів:**

**Нестеренко Н. А.;** orcid.org/0000-0002-7800-8833; [natalya7373@ukr.net](mailto:natalya7373@ukr.net); Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Ламана, 2А, м. Дніпро, 49000, Україна.

**Порохнявий А. В.;** orcid.org/0000-0001-5003-4936; [fobiara@gmail.com](mailto:fobiara@gmail.com); Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.

**Крюковська О. С.;** orcid.org/0000-0002-0756-7224; [sashka92@email.ua](mailto:sashka92@email.ua) Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.