

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство молоді та спорту України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

БАЛАН БОГДАН АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК 796.332.071.4 – 053.67(043.4)

ДИСЕРТАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21 РОКУ
В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт

Подається на здобуття ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Б.А.Балан

Науковий керівник: Ніколаєнко Валерій Вадимович, доктор наук з фізичного
виховання і спорту, професор

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Балан Б.А. Управління підготовкою футболістів 17-21 року в період переходу до професійних команд. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2025.

Дисертаційну роботу присвячено одній з центральних проблем, яка сьогодні існує у футболі та інших командних видах спорту, є процес становлення молодих гравців і перехід їх до основного складу для виступу у відповідальних змаганнях. З огляду на тривалість і складність підготовки юних спортсменів, не всі футбольні клуби ведуть активну діяльність з формування резерву, воліючи при цьому робити акцент на активну трансферну політику, спрямовану на придбання досвідчених гравців, здатних відразу ж демонструвати необхідний результат.

Як показує практичний досвід, існує протиріччя між поетапним, довготривалим процесом підготовки молодого резерву команди і одночасною необхідністю демонстрації високих результатів, від яких залежить кар'єра тренера і популярність клубу, вимагає пошуку науково обґрунтованих механізмів і шляхів її вирішення.

Сьогодні добре вивченими та розробленими є загальнотеоретичні і методичні засади управління підготовкою атлетів як в індивідуальних видах спорту (В.М. Платонов, 2004; А.Ю. Дяченко, 2006; J. Fernandez, 2006; О.В. Борисова, 2012; Д.В. Штанагей, 2023; С.О. Попова, 2024; Н.В. Довгодько, 2024; Г.С. Андрієнко, 2024; І.С. Чернявський, 2025; А.С. Молочко, 2025; Ю.А. Радченко, 2025), так і у спортивних іграх (В.А. Запорожанов, 1988; Ю.М. Портнов, 1996; Є.В. Федотова, 2003; О.А. Шинкарук, 2011; В.М. Костюкевич, 2012; Е.Ю. Дорошенко, 2014; М.М. Безмилов, 2023; О.М. Русанова, 2024; В.О.

Нагорна, 2025).

Розгляд наукових даних свідчить про великий обсяг як теоретико-методичного, так і експериментального матеріалу проблеми управління підготовки футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення (В. Charlton, 1999; R. Michels, 2001; С. Carvalhal, 2002; R. Faria, 2003; Г.А. Лисенчук, 2004; F.S. Vargas, 2005; J. Mourinho, 2005; В.М. Костюкевич, 2006; Н. Wein, 2007; V. Frade, 2007; J. Guilherme Oliveira, 2008; С. Arslantas, 2012; В.М. Шамардін, 2013; Вей Бін, 2025; В.К. Костюченко, 2025; А.В. Петрюк, 2025; Р.С. Кос, 2025).

Проблема переходу спортсменів з юнацького у професійний спорт розглядалась на прикладі баскетболу (І.В. Лосєва, 1977; О.О. Мітова, 2004).

Деякими авторами (В.І. Перевознік, 2010; А.А. Перцухов, 2013) проводились дослідження змагальної діяльності футболістів 17 – 19-річного віку у професійних командах різного рівня, які продемонстрували, що спеціальна підготовленість лише окремих футболістів відповідає вимогам цих організацій.

Існуюча вітчизняна практика підготовки юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий (Т. Turner, 2006; В.В. Ніколаєнко, 2010; Н. Sarmiento, 2014; В.С. Keller, 2018). Під час проведення навчально-тренувальних занять в професійних командах практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів 17 – 21-річного віку – а це психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень.

Вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а в подальшому до передчасного припинення активної спортивної діяльності (В. Van Lingen, 1998; J. Н. Williams, 2010; О.В. Байрачний, 2010; В.В. Ніколаєнко, 2014).

Найраціональніший підхід вирішення проблеми управління

підготовкою футболістів в період переходу до професійних команд повинен базуватися на планомірній методиці тренування, що забезпечуватиме ефективне становлення спортивної майстерності, систематичне зростання функціональних можливостей і належну їх реалізацію.

Саме програма підготовки футболістів 17 – 21-річного віку є стратегічним напрямком в сучасних умовах підготовки кваліфікованих вітчизняних спортсменів. Практика свідчить про те, що накопичені протягом багатьох десятиліть знання не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого стану в резервному спорті є відсутність адекватної методології їх осмислення.

Тому, однією з актуальних проблем футболу в даний час окреслилася необхідність вдосконалення системи проведення змагань, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в період переходу футболістів 17 – 21-річного віку до професійних команд.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та удосконалити управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд шляхом оптимізації методично-організаційних засад тренувальної та змагальної діяльності.

Для реалізації мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань переходу спортсменів до професійного футболу.

2. Дослідити сучасний стан змагальної практики футболістів 17 – 21-річного віку в професійних футбольних командах.

3. Визначити методично-організаційні умови для ефективного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

4. Розробити та обґрунтувати програму підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд і перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – багаторічна підготовка футболістів у системі резервного та професійного футболу.

Предмет дослідження – управління тренувальною та змагальною діяльністю футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд.

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет».

2. Педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного.

3. Соціологічне дослідження (анкетування).

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи статистичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна дисертаційного дослідження полягає у тому, що в ній *вперше*:

- визначено управлінську невідповідність між задекларованими цілями формування спортивного резерву та реальною практикою підготовки футболістів 17–21-річного віку, яка проявляється у завершенні системної підготовки в 17 років, обмеженій змагальній практиці та недостатньому рівні спеціальної фізичної, технічної й ігрової підготовленості, що знижує ефективність переходу до професійного футболу;

- обґрунтовано систему управління підготовкою футболістів у перехідний період (17–21 рік) на основі взаємопов'язаного вдосконалення двох ключових організаційно-методичних підсистем — системи підготовки (зміст, структура, режим тренувальної діяльності, розширення стадії базової підготовки) та системи змагань (формат, періодичність і доступність регулярної ігрової практики), що забезпечує безперервність багаторічної підготовки;

- розроблено та експериментально перевірено програму підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд, ефективність якої підтверджується досягненням модельного рівня спеціальної фізичної, технічної та ігрової підготовленості гравців 20–21 року, характерного для професійних команд другої ліги першості України.

Отримані в процесі дослідження результати підтвердили та конкретизували наукові положення щодо закономірностей підготовки футболістів у період переходу до професійних команд, а також доповнили їх новими емпірично обґрунтованими даними, зокрема встановлено, що:

- система змагань у підготовці футболістів має перебувати в тісному органічному зв'язку з метою, завданнями та змістом навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного удосконалення, з особливим акцентом на період переходу спортсменів до професійних команд, оскільки саме змагальна діяльність визначає спрямованість і ефективність реалізації тренувального потенціалу;

- ефективність управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку зумовлюється не форсуванням навчально-тренувального процесу, що призводить до передчасного функціонального виснаження спортсменів, а раціональним використанням їх індивідуального потенціалу, природних задатків і вікових можливостей, що забезпечує вихід на рівень високих спортивних досягнень у межах нижньої границі оптимальної вікової зони для професійного футболу.

Результати дисертаційного дослідження доповнили та розширили існуючі наукові уявлення щодо:

- методики управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд різних ліг України з урахуванням особливостей організації тренувальної та змагальної діяльності;

- показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 17–21-річного віку, які характеризують готовність спортсменів до змагальної діяльності на професійному рівні;

- кількісних і якісних показників ігрової діяльності футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд як інтегрального відображення ефективності управління підготовкою.

Практична значущість одержаних результатів полягає у впровадженні в практику підготовки спортивного резерву в Україні організацію та проведення змагань серед команд гравців 17 – 21-річного віку і відповідної програми навчально-тренувального процесу підготовки, що сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві та Київській області, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу, а також отриманню керівниками спортивних закладів, тренерами сучасних знань з проблем підготовки футболістів в період переходу до професійних команд.

Для розвитку футболу в Україні в цілому базове значення має стан дитячо-юнацького й резервного спорту, який забезпечує як масовість занять футболом серед дітей і молоді, так і підготовку кваліфікованих футболістів для професійних клубів і національних збірних команд. Станом на січень 2022 року, щорічно кількість випускників даних організацій становила близько 5 тис. чоловік, з яких, в результаті контент-аналізу заявочних листів професійних команд різних ліг першості України з футболу, до 1% гравців отримують контракт, близько 5% продовжують підготовку в академіях команд Прем'єр-ліги.

Варто відзначити, що для молоді 17-річного віку настає складний «перехідний» період - заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол.

Результати 94% юнаків, які закінчили навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах, з природних причин, пов'язаних з морфологічними й функціональними особливостями організму, далекі від стандартів професійних команд. Вони не в змозі успішно конкурувати з дорослими спортсменами, які морфологічно, функціонально й психічно сформувалися.

Як наслідок, талановитій молоді доводиться самотійно вирішувати проблему переходу в професійний спорт. Практичний досвід показує, що переважна більшість юнаків завершує футбольну діяльність, що вказує на відсутність збалансованої системи переходу юнаків у дорослий футбол.

Проведений аналіз і узагальнення даних змагальної активності футболістів 17 – 21-річного віку в професійних командах і виявлення основних причини припинення занять спортом талановитою молоддю в період переходу до професійних команд дозволили визначити методично-організаційні умови для ефективного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

На підставі відсутності системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий було розроблено та обґрунтовано програму підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд. Основними особливостями якої є розширення стадії базової підготовки з встановленням оптимального режиму навчально-тренувальної роботи та формату змагальної практики.

З метою визначення ефективності запропонованої програми підготовки проведено педагогічний експеримент.

Протягом даного етапу проводилося соціологічне дослідження серед тренерів категорії «А» ліцензії УЄФА з різних регіонів України (30 чол.), контент-аналіз заявочних листів і протоколів змагань чемпіонатів провідних футбольних країн Європи та України, а також протоколів матчів першостей м. Києва і Київської області з футболу серед гравців віком до 21 року.

Проведений аналіз та інтерпретація отриманих даних; вироблення організаційно-управлінських умов раціональної побудови підготовки футболістів до виступів у професійних командах; розробка практичних рекомендацій щодо впровадження запропонованих підходів удосконалення педагогічних засад управління спортивною діяльністю футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд; апробацію основних результатів дослідження на науково-практичних конференціях,

спеціалізованих семінарах та міжнародних конгресах, а також публікацію основних матеріалів дослідження в спеціалізованих виданнях, затверджених Державною атестаційною комісією України. Розв'язання поставлених завдань дослідження здійснювалося на базі бібліотеки Національного університету фізичного виховання і спорту України, Центру футбольної освіти та лідерства Української асоціації футболу; в умовах практичної діяльності – на базі Об'єднань асоціацій футболу м. Києва, Київської області, Асоціації футболу м. Біла Церква; в умовах тренувальної діяльності – на базі Київської обласної громадської організації Футбольний клуб «Динамо-ХІЛД» смт. Ставище, Київська область; Спортивного клубу «Гатне», с.Гатне, Київської області; Футбольного клубу «Моноліт» м. Київ; Футбольного клубу «Локомотив»; Дитячо-юнацької футбольної школи ТОВ ФК «ЮКСА», що підтверджено відповідними актами.

Для експериментальної перевірки ефективності програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд було проведено 4 тестування, які проходили в середині другого кола змагального періоду. Визначались показники фізичної, технічної підготовленості та ігрової діяльності гравців даного віку протягом 4 років підготовки.

Динаміка результатів футболістів 17 – 21-річного віку в тестах, що характеризують рівень фізичної та технічної підготовленості вказує на те, що з ростом спортивної майстерності гравців неухильно підвищуються результати.

Таким чином, проведені дослідження свідчать що у футболі юнаки виходять на рівень спорту вищих досягнень у 19 – 21-річному віці після 10 – 12-ти років регулярних тренувань. Тобто період переходу футболістів з дитячо-юнацького футболу у професійний займає від трьох до п'яти років і передбачає створення умов для максимальної здатності спортсмена до досягнення найвищих результатів. В окремих випадках спостерігається

зменшення або збільшення часу підготовки, обумовленого індивідуальними особливостями становлення спортивної майстерності футболіста.

Ключові слова: організаційно-методичні засади, управління, резервний футбол, професійний футбол, програма підготовки футболістів 17 – 21-річного віку, навчально-тренувальний процес, змагальна діяльність, період переходу до професійних команд.

SUMMARY

Balan B.A. Management preparation of football players 17 – 21 years of age during the transition to professional teams. – Qualifying scientific work on rights for a manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of PhD for Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 «Olympic and professional sport». – National University of Ukraine of Physical Education and Sport, Kyiv, 2025.

The dissertation is devoted to one of the central problems that exists today in football and other team sports, which is the process of formation of young players and their transition to the main squad for performance in responsible competitions. Given the duration and complexity of training young athletes, not all football clubs are actively involved in the formation of reserves, preferring to focus on an active transfer policy aimed at acquiring experienced players who are able to immediately demonstrate the necessary results.

As practical experience shows, the existing contradiction between the phased, long-term process of training the team's young reserves and the simultaneous need to demonstrate high results, on which the coach's career and the club's popularity depend, requires the search for scientifically based mechanisms and ways to solve it.

Today, the general theoretical and methodological principles of managing the training of athletes in both individual sports are well studied and developed.

An examination of scientific data indicates a large amount of both theoretical and methodological and experimental material on the problem of managing the training of football players at various stages of long-term improvement.

The problem of athletes' transition from youth to professional sports was considered using the example of basketball.

Some authors conducted studies of the competitive activity of football players aged 17–19 in professional teams of various levels, which demonstrated that the special preparedness of only individual football players meets the requirements

of these organizations.

The existing domestic practice of training young talents indicates the absence of a system of gradual transition from youth football to adult. During training sessions in professional teams, the individual characteristics of athletes aged 17-21 are practically not taken into account - these are psychological differences, a tendency to develop a particular energy supply mechanism and the ability to recover after various loads.

The requirements of professional football for most talented youth become excessive, which leads to overexertion, overfatigue, overtraining and a high level of injuries, and subsequently to premature cessation of active sports activities.

The most rational approach to solving the problem of managing the training of football players during the transition to professional teams should be based on a systematic training methodology that will ensure the effective formation of sports skills, systematic growth of functional capabilities and their proper implementation.

It is the program for training football players aged 17-21 that is a strategic direction in modern conditions for training qualified domestic athletes. Practice shows that the knowledge accumulated over many decades is not transformed into the desired result. The main reason for this state of affairs in reserve sports is the lack of an adequate methodology for their understanding.

Therefore, one of the current problems of football is the need to improve the system of conducting competitions, which is dictated by the trends in the development of modern sports and the urgent need for practice during the transition of football players aged 17 to 21 to professional teams.

The purpose of the study is to improve the management of the training of football players aged 17 to 21 at the stage of transition to professional teams by optimizing methodological and organizational principles.

To implement the goal, the following research tasks were set:

1. To carry out a theoretical analysis of the scientific and methodological literature on the transition of athletes to professional football.
2. To investigate the current state of competitive practice of football players

aged 17 to 21 in professional football teams.

3. To determine methodological and organizational conditions for effective management of the training of football players aged 17 to 21 during the transition to professional teams.

4. Develop and substantiate a training program for football players aged 17–21 during the transition to professional teams and verify its effectiveness.

The object of the study is the training system for football players aged 17–21.

The subject of the study is competitive practice and the content of training for football players aged 17–21.

Research methods.

1. Theoretical analysis, synthesis, generalization, comparison of data from special scientific and methodological literature and specialized websites on the Internet.

2. Pedagogical observation in the process of training and competitive activities of football players aged 17–21.

3. Sociological research (questionnaire).

4. Pedagogical experiment.

5. Methods of statistical processing of the obtained data.

The scientific novelty of the dissertation research lies in the fact that it is the first time:

- presents the problem of training football players after completing their studies in children's and youth football schools and during their transition to professional teams, which is formed on the basis of theoretical analysis and generalization of sports practice data, reflecting reserve and professional football as an interconnected multi-year process aimed at the maximum realization of individual opportunities and the training of qualified football players who meet the modern requirements of high-performance sports;

- identifies differences in the management of the training of football players aged 17-21 during the transition to professional teams, which are due to the different

role and degree of participation in it of state, public and private structures;

- substantiates the effectiveness of training football players after completing their studies in DYUSSH, SDYUSHOR to achieve higher sportsmanship. The formation of a training program for football players aged 17-21 during the transition to professional teams must be closely linked to the qualitative transformations of two interrelated organizational and methodological principles that are of decisive importance for the effective management of reserve football: 1) training systems (training regime, improvement technology); 2) competition systems (regime and format of competitive activity).

The data obtained in the process of research confirmed that:

- the competition system in the training of football players should be in organic connection with the goal, objectives and content of the educational and training process at different stages of long-term improvement and directly during the transition of athletes to professional teams;

- the effectiveness of managing the training of football players aged 17-21 is based not on forcing the training process, which, as a result, prematurely "wears out" young athletes, but on realizing the potential and natural inclinations of young talents, and reaching the level of higher achievements at the lower limit of the optimal age range for this sport.

The results of the study supplemented and expanded the data on:

- methods of managing the training of football players aged 17-21 during the transition to professional teams of various leagues of Ukraine;

- indicators of physical and technical fitness of football players aged 17-21 during the transition to professional teams;

- quantitative and qualitative indicators of the game activity of football players aged 17-21 during the transition to professional teams.

The practical significance of the results obtained lies in the introduction into the practice of training sports reserves in Ukraine of organizing and conducting competitions among teams of players aged 17-21 and the corresponding program of the educational and training process, which contributed to increasing the efficiency

of the activities of reserve football subjects in the city. Kyiv and Kyiv region, the quality of the organization and conduct of the educational and training process, as well as the acquisition by the heads of sports institutions and coaches of modern knowledge on the problems of training football players during the transition to professional teams.

For the development of football in Ukraine as a whole, the state of children's, youth and reserve sports is of fundamental importance, which ensures both the mass participation in football among children and young people, and the training of qualified football players for professional clubs and national teams. As of January 2022, the number of graduates of these organizations annually was about 5 thousand people, of which, as a result of content analysis of application letters from professional teams of various leagues of the Ukrainian football championship, up to 1% of players receive a contract, about 5% continue training in the academies of Premier League teams.

It is worth noting that for young people of 17 years of age, a difficult “transitional” period is coming - the final stage of training and transition to professional football.

The results of 94% of young men who have graduated from children's and youth sports schools, for natural reasons related to the morphological and functional characteristics of the body, are far from the standards of professional teams. They are unable to successfully compete with adult athletes who are morphologically, functionally and mentally formed.

As a result, talented youth have to independently solve the problem of transition to professional sports. Practical experience shows that the vast majority of young men complete their football activities, which indicates the absence of a balanced system for the transition of young men to adult football.

The analysis and generalization of data on the competitive activity of football players aged 17–21 in professional teams and the identification of the main reasons for the cessation of sports by talented youth during the transition to professional teams allowed us to determine the methodological and organizational

conditions for effective management of the training of football players aged 17–21 during the transition to professional teams.

Based on the absence of a system for the gradual transition from youth football to adult football, a training program for football players aged 17–21 during the transition to professional teams was developed and substantiated. Its main features are the expansion of the basic training stage with the establishment of the optimal mode of training work and the format of competitive practice.

In order to determine the effectiveness of the proposed training program, a pedagogical experiment was conducted.

During this stage, a sociological study was conducted among coaches of category "A" of the UEFA license from different regions of Ukraine (30 people), a content analysis of application letters and protocols of championships of leading football countries in Europe and Ukraine, as well as protocols of matches of the Kyiv and Kyiv region football championships among players under 21 years of age.

The analysis and interpretation of the obtained data were carried out; development of organizational and managerial conditions for the rational construction of the training of football players for performances in professional teams; development of practical recommendations for the implementation of the proposed approaches to improving the pedagogical principles of managing the sports activities of football players aged 17-21 during the transition to professional teams; testing of the main results of the study at scientific and practical conferences, specialized seminars and international congresses, as well as publication of the main research materials in specialized publications approved by the State Attestation Commission of Ukraine. The solution of the research tasks was carried out on the basis of the library of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, the Licensing Center of the Ukrainian Football Association; in terms of practical activity - on the basis of the Associations of Football Associations of Kyiv, Kyiv Region, and the Football Association of Bila Tserkva; in the conditions of training activities - on the basis of the Kyiv Regional Public Organization Football Club "Dynamo-HILD" in the village of Stavyshe, Kyiv region; Sports Club

"Gatne", village of Hatne, Kyiv region; Football Club "Monolit" in Kyiv; Football Club "Lokomotiv"; Children's and Youth Football School of LLC FC "UCSA", which is confirmed by relevant acts.

To experimentally verify the effectiveness of the training program for football players aged 17-21 during the transition to professional teams, 4 tests were conducted, which took place in the middle of the second round of the competitive period. The indicators of physical, technical fitness and game activity of players of this age were determined during 4 years of training.

The dynamics of the results of football players aged 17-21 in tests characterizing the level of physical and technical fitness indicates that with the growth of the players' sportsmanship, the results are steadily increasing.

Thus, the conducted studies show that in football, young men reach the level of higher achievements in sports at the age of 19–21 after 10–12 years of regular training. That is, the period of transition of football players from children's and youth football to professional football takes from three to five years and involves creating conditions for the athlete's maximum ability to achieve the highest results. In some cases, there is a decrease or increase in training time, due to the individual characteristics of the formation of a football player's sports skills.

Key words: organizational and methodological principles, management, reserve football, professional football, program training of football players, educational and training process, competitive activity, during the transition to professional teams.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Балан Б.А. Тенденції розвитку футболу на сучасному етапі та їх врахування у підготовку футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 9 (196). С. 21–26.* [https:// DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).04). Фахове видання України.
2. Балан Б.А. Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17–18-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 10 (183). С. 34–39.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183)). Фахове видання України.
3. Балан Б.А. Фактори ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 9 (182). С. 32–36.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182)). Фахове видання України.
4. Балан Б.А. Організаційно-практичні особливості раціональної підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 10 (170). С. 32–37.* DOI: [https:// DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).07). Фахове видання України.
5. Балан Б.А. Особливості управління підготовкою футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.*

2022. Вип. 9 (154). С. 21–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.9\(154\).05](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.9(154).05). Фахове видання України.

6. Балан Б.А. Особливості побудови тренувальних мікроциклів у змагальному періоді при підготовці студентських команд у футболі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 5 (136). С. 26–29. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).06). Фахове видання України.

7. Balan B., Lisenchuk G., Leleka V., Bogatyrev K., Adamenko O., Bairachny O. Relationships between technical-tactical and physical preparedness of 13–14-year-old skilled football goalkeepers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21. P. 3439 – 3444. Періодичне наукове видання Румунії, проіндексоване у базі даних Scopus, (Q4). DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06466>. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, інтерпретації результатів досліджень та формулюванні висновків.*

8. Балан Б.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням ігрового амплуа. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 6 (126). С. 29–32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).03). Фахове видання України.

9. Балан Б.А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 5 (125). С. 18–21. [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.5\(125\).02](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.5(125).02). Фахове видання України.

10. Балан Б.А. Аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 2 (69). С. 15–19. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19735>. Фахове видання України.

11. Балан Б.А., Ніколаєнко В.В. Аналіз змагальної діяльності футболістів 17-21-річного віку в період переходу до спорту вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 10 (65). С. 14–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_10_6. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

12. Ніколаєнко В., Балан Б. Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 27–33. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/411>. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

13. Балан Б., Клименко С. Особливості управління підготовкою футболістів 19 – 21-річного віку у процесі тренувальних і змагальних навантажень у професійних командах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 8–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_3_3 Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

14. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23-26. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/424>. Фахове видання України. Особистий*

внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

15. Балан Б.А., Ніколаєнко В.В. Аналіз ігрової діяльності футболістів 19 – 21-річного віку в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 45–50. DOAJ (Directory of Open Access Journals), Ulrich’s Periodicals Directory. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-10/12nvvlte.pdf>.

Наукове періодичне видання, проіндексоване у базі даних Web of Science. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

16. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі тестування кандидатів до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8–12. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4917?show=full>. Фахове видання України.

17. Балан Б.А., Свиріденко А.О. Ігрова діяльність футболістів 19 – 20-річного віку в професійних командах 2-ої ліги чемпіонату України з футболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 3–6. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-07/11bbacuf.pdf>. Наукове періодичне видання, проіндексоване у базі даних Web of Science. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

18. Балан Б. Особливості підготовки футболістів 19 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 7–9. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4918>. Фахове видання України.

19. Балан Б. Управління підготовкою футболістів 19 – 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і*

спорту. 2010. № 3. С. 3–7. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4919>. Фахове видання України.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

20. Балан Б.А. Особливості індивідуалізації підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *«Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»*: зб. тез доп. ІХ Міжнар. конф., 2025 Лист 19-20, Київ, НУФВСУ, С. 51–52. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4689?show=full>.

21. Балан Б.А. Особливості раціональної підготовки футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *«Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»*: зб. тез доп. Міжнар. наук-практ. конф., 2025 Жовт 30-31, Дніпро, Український державний університет науки і технологій, С. 15–16. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4576?show=full>

22. Балан Б.А. Удосконалення методично-організаційних засад підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд: *«Молодь та олімпійський рух»*: зб. тез доп. 18-ї Міжнар. конф. молодих вчених., 2025 Трав 22, Київ, НУФВСУ, 2025. С. 73–74. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4919?show=full>

23. Балан Б.А., Блондик М.О. Фізична підготовка як критерій раціонального виконання тактико-технічних дій футболістів в період переходу до професійних команд. *«Спорт та сучасне суспільство»*: зб. тез доп. 18-ї Міжнар. студ. конф., 2025 Берез. 28, Київ, НУФВСУ, 2025. С. 33–34. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4917?show=full> *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, формулюванні висновків. Внесок співавтора – участь в обговоренні результатів дослідження.*

24. Балан Б.А. Управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *«Молодь та олімпійський рух»*:

зб. тез доп. 7-ї Міжнар. конф. молодих вчених., Київ, НУФВСУ, 2014. С. 42–46. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4918?show=full>

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

25. Балан Б.А., Усаковський Ю.А., Бова Н.І. Ретроспективний аналіз організації та проведення Прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15.* 2014. Вип. 5 (48). С. 133–138. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5907>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

Зміст

АНОТАЦІЯ	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	26
ВСТУП	27
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД	34
1.1. Характеристика та особливості сучасної системи багаторічної підготовки футболістів.....	34
1.2. Проблеми управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.....	51
1.3. Особливості програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд	61
Висновки до розділу 1.....	64
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	67
2.1. Методи дослідження.....	67
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.....	68
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	68
2.1.3. Анкетування.....	69
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	71
2.1.5. Методи статистичної обробки отриманих даних.....	74
2.2. Організація дослідження.....	76
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ СЕРЕД КОМАНД ГРАВЦІВ 17 – 21 РОКУ	79
3.1. Основні фактори припинення футбольної діяльності спортсменами 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.....	79

3.2. Специфічні проблеми тренувальної і змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку в професійних футбольних командах.....	94
3.3. Віковий аспект комплектування команд як фактор формування системи проведення змагань серед команд гравців 17 – 21 року.....	110
Висновки до розділу 3.....	122
РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД.....	124
4.1. Характеристика програми підготовки футболістів 17– 21-річного віку в період переходу до професійних команд.....	124
4.2. Зміст і структура програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.....	132
4.3. Ефективність підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд у взаємообумовленості з системою організації та проведення змагань	139
4.4. Аналіз впровадження системи проведення змагань серед футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.....	160
Висновки до розділу 4.....	176
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	180
ВИСНОВКИ.....	185
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	191
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	194
ДОДАТКИ.....	215

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВР – варіант розвитку

ДЮСШ – Дитячо-юнацька спортивна школа

ДЮФК – Дитячо-юнацький футбольний клуб

ДЮФЛУ – Дитячо-юнацька футбольна ліга України

ЗФП – загальна фізична підготовка

ЗД – змагальна діяльність

ПВД – підготовки до вищих досягнень

ПФК – професійний футбольний клуб

ПФЛ – Професійна футбольна ліга

ПЛ – Прем'єр-ліга

ТТД – техніко-тактичні дії

НТЗ – навчально-тренувальне заняття

РАФ – регіональна асоціація футболу

СБП – спеціалізована базова підготовка

СДЮШОР – Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

СФП – спеціальна фізична підготовка

УОР – училище олімпійського резерву

ФР – фізичний розвиток

ФК – футбольний клуб

УАФ – Українська асоціація футболу

ЧСС – частота серцевих скорочень, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$

ШВСМ – Школа вищої спортивної майстерності

U-21 – гравці команд до 21-річного віку

$\dot{V} \text{O}_2\text{max}$ – максимальне споживання кисню, $\text{л} \cdot \text{хв}^{-1}$

ВСТУП

Актуальність. Однією з центральних проблем, яка сьогодні існує у футболі та інших командних видах спорту, є процес становлення молодих гравців і перехід їх до основного складу для виступу у відповідальних змаганнях. З огляду на тривалість і складність підготовки юних спортсменів, не всі футбольні клуби ведуть активну діяльність з формування резерву, волюючи при цьому робити акцент на активну трансферну політику, спрямовану на придбання досвідчених гравців, здатних відразу ж демонструвати необхідний результат.

Як показує практичний досвід, існує протиріччя між поетапним, довготривалим процесом підготовки молодого резерву команди і одночасною необхідністю демонстрації високих результатів, від яких залежить кар'єра тренера і популярність клубу, вимагає пошуку науково обґрунтованих механізмів і шляхів її вирішення.

Сьогодні добре вивченими та розробленими є загальнотеоретичні і методичні засади управління підготовкою атлетів як в індивідуальних видах спорту [117, 126], так і у спортивних іграх [30, 51, 122, 143, 144].

Розгляд наукових даних свідчить про великий обсяг як теоретико-методичного, так і експериментального матеріалу проблеми управління підготовки футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення [3, 27, 69, 75, 81, 141, 153].

Проблема переходу спортсменів з юнацького у професійний спорт розглядалась на прикладі баскетболу [84].

Деякими авторами [115, 116] проводились дослідження змагальної діяльності футболістів 17 – 19-річного віку у професійних командах різного рівня, які продемонстрували, що спеціальна підготовленість лише окремих футболістів відповідає вимогам цих організацій.

Існуюча вітчизняна практика підготовки юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий

[65, 108, 138]. Під час проведення навчально-тренувальних занять в професійних командах практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів 17 – 21-річного віку – а це психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень.

Вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а в подальшому до передчасного припинення активної спортивної діяльності [96, 100].

Найраціональніший підхід вирішення проблеми управління підготовкою футболістів в період переходу до професійних команд повинен базуватися на планомірній методиці тренування, що забезпечуватиме ефективне становлення спортивної майстерності, систематичне зростання функціональних можливостей і належну їх реалізацію.

Саме програма підготовки футболістів 17 – 21-річного віку є стратегічним напрямком в сучасних умовах підготовки кваліфікованих вітчизняних спортсменів. Практика свідчить про те, що накопичені протягом багатьох десятиліть знання не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого стану в резервному спорті є відсутність адекватної методології їх осмислення.

Тому, однією з актуальних проблем футболу в даний час окреслилася необхідність вдосконалення системи проведення змагань, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в період переходу футболістів 17 – 21-річного віку до професійних команд.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.3 "Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності" (номер державної реєстрації 0111U001722); Плану НДР Національного

університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр. за темою 2.21 "Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу" (номер державної реєстрації 0116U001618); Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.21 "Побудова раціональної системи підготовки у футболі" (номер державної реєстрації 0116U001618).

Особистий внесок здобувача при виконанні тем полягав у визначенні напряму досліджень, специфіки спортивної діяльності у футболі в контексті сучасних вимог до підготовки резерву для спорту вищих досягнень, аналізі сучасних тенденцій розвитку гри на прикладі провідних команд Світу та Європи, накопиченні експериментального матеріалу, узагальненні отриманих даних. Зі спільних експериментальних досліджень і публікацій здобувачем використано, за згодою співавторів, лише власну частину результатів.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та удосконалити управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд шляхом оптимізації методично-організаційних засад тренувальної та змагальної діяльності.

Для реалізації мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань переходу спортсменів до професійного футболу.
2. Дослідити сучасний стан змагальної практики футболістів 17 – 21-річного віку в професійних футбольних командах.
3. Визначити методично-організаційні умови для ефективного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.
4. Розробити та обґрунтувати програму підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд і перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – багаторічна підготовка футболістів у системі резервного та професійного футболу.

Предмет дослідження – управління тренувальною та змагальною діяльністю футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет».
2. Педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку.
3. Соціологічне дослідження (анкетування).
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи статистичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна дисертаційного дослідження полягає у тому, що в ній *вперше*:

- визначено управлінську невідповідність між задекларованими цілями формування спортивного резерву та реальною практикою підготовки футболістів 17–21-річного віку, яка проявляється у завершенні системної підготовки в 17 років, обмеженій змагальній практиці та недостатньому рівні спеціальної фізичної, технічної й ігрової підготовленості, що знижує ефективність переходу до професійного футболу;

- обґрунтовано систему управління підготовкою футболістів у перехідний період (17–21 рік) на основі взаємопов'язаного вдосконалення двох ключових організаційно-методичних підсистем — системи підготовки (зміст, структура, режим тренувальної діяльності, розширення стадії базової підготовки) та системи змагань (формат, періодичність і доступність регулярної ігрової практики), що забезпечує безперервність багаторічної підготовки;

- розроблено та експериментально перевірено програму підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд, ефективність якої підтверджується досягненням модельного рівня спеціальної

фізичної, технічної та ігрової підготовленості гравців 20–21 року, характерного для професійних команд другої ліги першості України.

Отримані в процесі дослідження результати *підтвердили та конкретизували* (А.А. Перцухов, 2013; Вей Бін, 2025) наукові положення щодо закономірностей підготовки футболістів у період переходу до професійних команд, а також *доповнили* (В.І. Перевознік, 2010; В.М. Шамардін, 2013) їх новими емпірично обґрунтованими даними, зокрема встановлено, що:

- система змагань у підготовці футболістів має перебувати в тісному органічному зв'язку з метою, завданнями та змістом навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного удосконалення, з особливим акцентом на період переходу спортсменів до професійних команд, оскільки саме змагальна діяльність визначає спрямованість і ефективність реалізації тренувального потенціалу;

- ефективність управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку зумовлюється не форсуванням навчально-тренувального процесу, що призводить до передчасного функціонального виснаження спортсменів, а раціональним використанням їх індивідуального потенціалу, природних задатків і вікових можливостей, що забезпечує вихід на рівень високих спортивних досягнень у межах нижньої границі оптимальної вікової зони для професійного футболу.

Результати дисертаційного дослідження *доповнили та розширили* (Г.А. Лисенчук, 2004; В.М. Костюкевич, 2006) існуючі наукові уявлення щодо:

- методики управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд різних ліг України з урахуванням особливостей організації тренувальної та змагальної діяльності;

- показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 17–21-річного віку, які характеризують готовність спортсменів до змагальної діяльності на професійному рівні;

- кількісних і якісних показників ігрової діяльності футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд як інтегрального відображення ефективності управління підготовкою.

Практична значущість одержаних результатів полягає у впровадженні в практику підготовки спортивного резерву в Україні системи проведення змагань серед команд гравців 17 – 21-річного віку та відповідної програми навчально-тренувального процесу підготовки до даних змагань, що сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві та Київській області, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу, а також отриманню керівниками спортивних закладів, тренерами сучасних знань з проблем підготовки футболістів в період переходу до професійних команд.

Результати дослідження впроваджено у процес підготовки футболістів на базі Фізкультурно-спортивного клубу «Локомотив» ПЗЗ м. Київ (28 лютого 2014 р.); Футбольного клубу «Локомотив-Київ» м. Київ (22 грудня 2023 р.); Футбольного клубу «Моноліт» м. Київ (28 лютого 2014 року); Київської обласної громадської організації Футбольний клуб «Динамо-ХІЛД» смт. Ставище, Київської області (21 лютого 2014 року); Спортивного клубу «Гатне» с. Гатне, Київської області (22 жовтня 2024 р.); Об'єднань асоціацій футболу м. Києва (15 березня 2013 року та 22 листопада 2013 р.), м. Біла Церква (15 березня 2013 року) та Київської області (27 лютого 2013 року); Дитячо-юнацької футбольної школи ТОВ ФК «ЮКСА» (17 березня 2025 р.), що підтверджено відповідними актами. *(Додаток Л).*

Особистий внесок здобувача в спільноопублікованих працях полягає у визначенні напрямку, мети, завдань досліджень, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та узагальненні отриманих даних, розробці та практичній апробації шляхів організації навчально-тренувального процесу і практики проведення змагань та педагогічних підходів щодо управління спортивною діяльністю футболістів 17 – 21-річного віку. Зі спільних експериментальних досліджень і публікацій здобувачем

використано, за згодою співавторів, лише власну частину результатів (Додаток А).

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Результати досліджень були оприлюднені на XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010); Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти» (Київ, 2013); VII Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014) та VIII Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015), Всеукраїнській науковій конференції «Теорія і методика підготовки спортсменів у спортивних іграх» (Дніпро, 2024), XVIII Міжнародній науковій студентській конференції «Спорт та сучасне суспільство» (Київ, 2025), XVIII Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2025); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2025); IX Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2025); науково-методичній конференції професорсько-викладацького складу тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2010, 2011, 2014, 2025) (Додаток Б).

Публікації. Основні положення дисертації відображено в 25-ти публікаціях, з них – 16 статей в спеціалізованих фахових виданнях, з них 12 одноосібних статей, 3 статті у наукових періодичних виданнях, що включені до міжнародної наукометричної бази Scopus (Q4) та Web of Science, п'ять робіт апробаційного характеру і одна робота, яка додатково відображає результати наукових досліджень (Додаток А).

Структура й обсяг роботи. Дисертаційна робота викладена на 256 сторінках тексту, складається з анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літературних джерел (194 джерела), додатків, ілюстрована 11 таблицями і 37 рисунками.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

1.1. Характеристика та особливості сучасної системи багаторічної підготовки футболістів

В основі раціональної побудови багаторічної підготовки, безсумнівно, повинно лежати прагнення до забезпечення умов, в яких спортсмен здатний проявити максимально можливий результат, що впливає з його природних задатків і розвиненого на їх основі широкого кола здібностей. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою підготовкою (від 7 – 8 до 10 – 12 років залежно від специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена), орієнтованою на оптимальну вікову зону, і включає чотири приблизно рівних за тривалістю етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень [119].

Такої позиції чітко дотримуються фахівці, які розробляли проблематику юнацького спорту та побудови багаторічної підготовки спортсмена (F. S. Vargas, 1998; I. Balyi, 2001; R. Michels, 2001; H. Wein, 2007 та ін.).

У цьому відношенні цікавим є досвід побудови довготривалих програм підготовки футбольних талантів в країнах Західної Європи, де він має загальну структуру періодизації. Зокрема, в Німеччині [175] та Іспанії [166] багаторічний процес підготовки спортивного резерву у футболі ділиться на два періоди, кожен з яких має пріоритетну спрямованість:

- період розвитку і навчання (7 – 15 років) забезпечує розвиток індивідуальних здібностей юних футболістів за допомогою використання великої кількості ігрових завдань, тренувальних та навчальних ігор;
- період змагань (з 16 років до професійної команди) забезпечує

розвиток ігрового потенціалу кожного футболіста за допомогою активної участі в іграх на результат.

Характерним для більшості країн Західної Європи є також ставлення до організації та проведення змагань серед дитячих команд. Ключові моменти: участь в офіційних змаганнях з 12 років, до цього діти виступають у всіляких турнірах і фестивалях; поступовий перехід на стандартне (велике) поле, і з 14 років вони починають грати 11 x 11.

Такий практичний підхід у футболі цілком відповідає ключовим положенням загальної теорії періодизації багаторічної підготовки спортсменів. Як вказує В. М. Платонов [117], процес багаторічної підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту може бути розділений на дві тривалі стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки та організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу [117].

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Критерієм ефективності підготовки спортсменів на даній стадії є дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень у нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони. Ніякі зовнішні чинники не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічної підготовки. Перш за все, тут має бути повністю усунуто прагнення до досягнень у дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації та застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для навчально-тренувального процесу дорослих спортсменів високого класу [109].

Таким чином, від початку занять футболом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень змагальна діяльність підпорядкована тренувальній (освітній) діяльності.

Аналіз змісту «Програми з футболу» (2003) та рішень: Кабінету Міністрів України від 05.11. 2008 року № 993 «Про затвердження Положення

про дитячо-юнацьку школу»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18. 05. 2009 року № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких шкіл»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 13. 10. 2010 року № 3607 «Про стан та перспективи розвитку ДЮСШ в Україні, п. 2»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 08. 12. 2010 р № 4405 «Про внесення змін до Навчальної програми з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», які є основними документами планування та організації навчально-тренувального процесу в ДЮСШ та СДЮШОР, показав про наявність протиріч між декларованою метою про підготовку кваліфікованого спортивного резерву та вимогами до його досягнення.

По-перше, аналіз результатів роботи тренерів-практиків говорить про те, що існуюче в системі багаторічної підготовки футболістів виділення організаційно різних структур віково-кваліфікаційної спрямованості є умовним. Практично тренери дитячих спортивних шкіл змушені орієнтуватися не на завдання, що стоять перед різними етапами підготовки, а на директивні документи з вимогами до виконання розрядних нормативів, починаючи з 10-річного віку.

По-друге, і як наслідок, ці рішення були покладені в сформовану систему орієнтації дітей, підлітків і юнаків на змагання вікових груп, починаючи з 9 років.

По-третє, відповідно до структури багаторічної підготовки футболістів, діти повинні навчатися: на етапі початкової підготовки з 6 до 10 років, на етапі попередньої базової підготовки з 10 – 16 років, на етапі спеціалізованої базової підготовки з 16 – 19 років і на етапі підготовки до вищих досягнень з 19 років і старше.

Рекомендований поділ на етапи підготовки вказує на скорочення тривалості першої стадії (базової підготовки) за рахунок збільшення других. Так, розширено вікові зони перших двох етапів і, як наслідок, етап спеціалізованої підготовки зайняв позицію в заключній стадії навчання, а етап

підготовки до вищих досягнень фактично потрапив в зону професійного футболу.

На жаль, слід констатувати, що існуючі нормативні документи не враховують найважливіші закономірності становлення спортивної майстерності, які повинні бути покладені в основу раціонально побудованої багаторічної підготовки і спрямовані на підвищення якості навчально-тренувального процесу, а не на досягнення спортивних результатів.

Фактично такий шлях – це шлях суперечності між тренувальною та змагальною діяльністю.

Навіть при позитивному впливі на масовість і популярність спорту в системі змагань вікових груп часто присутнім є дуже серйозний недолік. Прагнення до перемог, рекордів стимулює спортивних керівників, тренерів, дітей та їх батьків до ранньої вузької спеціалізації і форсованої підготовки дітей та підлітків до змагань у відповідних вікових групах. У підсумку, це призводить до того, що переважна більшість спортсменів, які добилися високих результатів у вікових групах, втрачають перспективу для подальшого спортивного вдосконалення і покидають спорт, не витримуючи конкуренції з атлетами, підготовка яких була планомірною та поступовою [90].

В даний час можна говорити про те, що цей недолік придбав усі риси, характерні для стійкої закономірності, що дається взнаки у футболі, тренувальний процес у якому пов'язаний з виключно високим навантаженням на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему.

Прагнення багатьох тренерів та організаторів футболу будь-якою ціною добитися високих результатів у юних спортсменів на догоду рішенням приватних завдань (виконання класифікаційних нормативів, успіхи в дитячих і юнацьких змаганнях і тощо) призводить до того, що спортсмени, починаючи з дев'яти років, постійно, нерідко по кілька ігор на тиждень, виступають у змаганнях, завдяки чому повноцінно не відновлюються, а тим більше – не виконують освітніх завдань [96].

Така орієнтація помилкова, оскільки призводить до експлуатації

найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена. Задовго до досягнення оптимальної вікової зони для демонстрації найвищих результатів, юні спортсмени починають копіювати методику тренування кваліфікованих спортсменів з характерним для неї арсеналом засобів і методів. Підсумком форсованої підготовки є бурхливе зростання досягнень в підлітковому і юнацькому віці; спортсмени в короткий час виконують нормативи майстра спорту, досягають певних успіхів на представницьких змаганнях усередині країни, іноді успішно виступають на міжнародних юнацьких змаганнях. Водночас їх результати, з цілком природних причин, пов'язаних з морфологічними і функціональними особливостями юного організму, далекі від міжнародних стандартів, і вони не в змозі успішно конкурувати з дорослими спортсменами, сформованими в морфологічному, функціональному та психічному відношенні [1, 3, 60, 91, 161].

Згідно з положеннями «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (2020), Закону України «Про фізичну культуру і спорт» багаторічна підготовка футболістів розділена на дитячо-юнацький футбол, резервний футбол і професійний футбол (рис.1.1). Організаційна структура вітчизняного футболу вміщує державні й суспільні спортивні організації, які на центральному, регіональному й місцевому рівнях здійснюють керування підготовкою юних спортсменів.

Для розвитку футболу в Україні в цілому базове значення має стан дитячо-юнацького й резервного спорту, який забезпечує як масовість занять футболом серед дітей і молоді, так і підготовку кваліфікованих футболістів для професійних клубів і національних збірних команд. На початок 2012 року в Україні функціонувало 952 відділення футболу в дитячо-юнацьких спортивних школах, у яких займається понад 150 тис. юних футболістів.

Щорічно кількість випускників даних організацій становить близько 5 тис. чоловік, з яких, відповідно до контент-аналізу заявочних листів професійних команд різних ліг першості України з футболу, до 1% гравців

отримують контракт, близько 5% продовжують підготовку в академіях команд прем'єр-ліги (рис.1.2).



Рисунок 1.1 – Структура організації багаторічної підготовки футболістів в Україні

Варто відзначити, що для молоді 17-річного віку настає складний «перехідний» період - заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол.

Результати 94% юнаків, які закінчили навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах, з природних причин, пов'язаних з морфологічними й функціональними особливостями організму, далекі від стандартів професійних команд. Вони не в змозі успішно конкурувати з дорослими спортсменами, які морфологічно, функціонально й психічно сформувалися.

Як наслідок, талановитій молоді доводиться самостійно вирішувати проблему переходу в професійний спорт. Практичний досвід показує, що переважна більшість юнаків завершує футбольну діяльність, що вказує на відсутність збалансованої системи переходу юнаків у дорослий футбол.

Спеціальне тренування з використанням значних за обсягом і інтенсивності фізичних навантажень без урахування індивідуальних варіантів

росту і розвитку юних спортсменів часто призводить до предпатологічних, а нерідко, і патологічних порушень (перевтома, перенапруження, перетренування).



Рисунок 1.2 – Фактори, які впливають на завершення активної спортивної діяльності випускників спортивних клубів і ДЮСШ

Тому при оцінці стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональних можливостей, виборі засобів і методів підготовки, визначенні обсягу та інтенсивності роботи необхідно враховувати біологічний вік. Увагу слід звертати і на необхідність побудови процесу підготовки з урахуванням чутливих періодів у розвитку кондиційних рухових якостей, опорно-рухового апарату, можливостей найважливіших фізіологічних систем [17, 20, 128, 187].

Аналіз тенденцій розвитку футболу характеризується універсалізацією всіх гравців команди і вирівнюванням кількості та різноманітності техніко-

тактичних дій. В процесі атакуючих дій футболісти застосовують від 2 до 14 передач. До взяття воріт частіше приводять тактичні комбінації в 2 – 4 передачі. Зі збільшенням числа передач результативність атак зменшується. Найбільш частою причиною зриву атакуючих дій є неточні передачі: короткі і середні – до 20 %, довгі – 40 %, головою – 5 %, неточний удар – 6 % [56, 62].

На думку деяких фахівців, у командах майстрів нападаючі за одну гру виконують близько 80 техніко-тактичних прийомів з коефіцієнтом ефективності 70 %. Такий висновок істотно відрізняється від точки зору Т. Меґер, який відмічав, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей ефективність виконання технічних прийомів нападаючим не перевищує 30 – 50 % [138].

Змагальна діяльність дитячо-юнацьких футбольних команд відрізняється від команд майстрів. За даними А.А.Перцухова [74], гравець юнацької команди виконує в середньому 60 – 69% від кількості прийомів, виконуваних гравцями команд майстрів. У ході гри, на думку В.М.Шамардіна [85], найбільший відсоток неточних дій юних футболістів припадає на виконання базових технічних прийомів. Так, у лінії нападу втрата м'яча при виконанні довгих передач становить 16 – 17%, неточність ударів по воротах – 53 – 66 %, а при відборі м'яча 34 – 41 %.

Сучасний футбол висуває високі вимоги до працездатності гравців різних амплуа, будучи основою їх високої активності під час командних дій як в атаці, так і в обороні. При цьому темп гри та ігрова діяльність футболістів багато в чому залежать від того, як використовуються під час матчу короткі, середні та довгі передачі, а також переміщення гравців без м'яча [86, 149].

Виконання технічних прийомів нападаючими відрізняється від ігрових дій захисників і півзахисників. У нападаючих переважають компоненти технічної майстерності, пов'язані з прийомом м'яча, веденням, обведенням супротивника, передачами, ударами. Найбільша неточність виконання технічних прийомів юними нападаючими пов'язана з виконанням довгих передач (46 – 47 %), ударів по воротах (53 – 66 %), відборів м'яча (34– 41 %).

Організація гри юних футболістів змінюється в ході багаторічного тренувального процесу. Якщо на початкових етапах багаторічного тренування гра будується, в основному, на коротких передачах, то на етапі спортивного вдосконалення у гравців розвивається бачення усього поля, яке виражається у збільшенні кількості довгих і середніх передач. Наприклад, в процесі використання передач нападаючими існує дві особливі вікові зони. Перша припадає на вік близько 13 – 14 років, коли в їх грі починає скорочуватися кількість коротких передач і збільшується кількість середніх. Друга зона доводиться на вік 15 – 16 років і пов'язана з початком зменшення кількості середніх передач [50].

Рухова діяльність під час гри охоплює велике число різних за структурою та ступенем складності рухових актів, що повторюються в різних варіантах. Характер дій з м'ячем під час матчу визначається, насамперед, ігровими амплуа футболіста. На кількість певних дій, що характеризують активність футболіста, впливає і низка інших факторів: погодні умови, стан поля, темп гри, співвідношення сил і можливостей гравців команд-суперників, ступінь підготовленості кожного спортсмена.

За даними П.В. Єрмоленко [49], у півзахисників найбільш стабільною є кількість використаних середніх передач. Переломний період у використанні передач припадає приблизно на 16-річний вік. Процес освоєння довгих передач проходить через середні.

Як показує аналіз ігор чемпіонатів світу, європейських кубкових турнірів у сучасному футболі основною лінією команди є півзахист. Від ефективності ігрової діяльності футболістів цього амплуа багато в чому залежить організація атакуючих і оборонних дій команди. Тактичний зміст гри півзахисників вимагає великої і різнобічної майстерності. Він повинен сполучати в собі технічні уміння усіх польових гравців команди [6, 71].

На думку деяких учених [5, 68], гравці середньої лінії в цілому підрозділяються на дві великі категорії – що атакують і півзахисників, які обороняються. У спеціальній літературі [57, 70, 80, 139, 146, 154] є різні точки

зору відносно рухової активності півзахисників. Одні фахівці вважають [70, 80, 146, 154], що півзахисники в середньому за гру виконують 140 техніко-тактичних прийомів з ефективністю 75 %. Інші відмічають [57, 139], що у півзахисників ефективність ігрових дій становить 45 – 55 %.

У юних футболістів, як відмічалось вище, найбільший відсоток неточних дій припадає на довгі передачі (47 – 48 %), удари по воротах (34 – 41 %), гру головою (36 – 40 %), обведення (36 – 37 %).

Якість підготовки юних футболістів багато в чому залежить від правильної організації загальнокомандного тренування з урахуванням індивідуальних особливостей кожного гравця і у зв'язку з цим – від адекватності використовуваних засобів і методів навчання [40].

Будь-який тренувальний процес, у тому числі і командний, слід розуміти як систему з певними ієрархічними рівнями організації. Наприклад, розрізняють такі "рівні команди":

- ігрових ліній;
- групових взаємодій;
- парної взаємодії;
- індивідуальний.

Індивідуальна підготовка знаходиться на останньому з названих рівнів, коли гравець працює окремо від інших футболістів. На інших рівнях ми можемо говорити тільки про індивідуалізоване тренування [53, 147]. Тобто, це той випадок, коли один або декілька гравців отримують від тренера спеціальні завдання.

Слід зазначити, що системоутворюючим чинником перебудов у діяльності найважливіших функціональних систем організму є особливості змагальної діяльності футболістів різного ігрового амплуа.

Для футболістів різного ігрового амплуа є певне коло кількісних і якісних найбільш значущих тактичних дій, які ставлять принципово відмінні вимоги до рухового апарату і викликають специфічні реакції організму футболістів на змагальні навантаження [18].

Гранична напруженість змагань, висока емоційність ігрової активності, значний обсяг рухових дій швидко-силового характеру та інші чинники призводять до того, що процес відновлення найважливіших систем організму затягується до 48 годин. При цьому необхідно пам'ятати про гетерохронність відновлювальних процесів окремих систем організму. Можливо, деякі функціональні здібності юних футболістів мають ще триваліший період відновлення [55].

Ефективність використання як засобів відновлення після офіційної гри, так і засобів впливу різної пригнічуючої спрямованості в ході мікроциклів змагань органічно пов'язана з наявністю даних про особливості і динаміку відновлювальних процесів якостей і здібностей, що визначають ефективність ігрової діяльності футболістів.

За багатьма групами показників, у футболістів різного ігрового амплуа тривалість періоду відновлення неоднакова. Найбільш близькими по тимчасовому діапазону відновлення є нападаючі і гравці середньої лінії поля. У нападаючих і захисників таких характеристик є дві. І нарешті, майже повну відсутність єдності процесів відновлення відмічено у гравців середньої лінії поля і захисників.

Комплексні порівняльні дані показали, що швидше відновлюються захисники, пізніше – гравці середньої лінії поля і трохи раніше останніх – нападаючі. Це, поза сумнівом, викликає необхідність строго диференціювати величину і спрямованість тренувального навантаження в міжігрових циклах відносно футболістів з різними функціональними обов'язками в команді, особливо з урахуванням їх рухової і техніко-тактичної реалізації в конкретній календарній грі [19, 65].

Зростання спортивної майстерності провідних гравців і команд у цілому, що простежується на турнірах різного рівня, у тому числі на чемпіонатах світу та Іграх Олімпіад, є наслідком реалізації принципових методичних положень підготовки гравців на основі узагальнення передового досвіду світового футболу. Цей досвід акумулює наукові знання суміжних

наукових дисциплін біологічного та соціально-психологічного циклу, що дозволяють пізнати особливості процесів, що протікають в організмі спортсмена в умовах тренувальних занять і змагальної діяльності [24].

Узагальнення думок багатьох фахівців в сфері теорії спорту [39, 69, 77, 139, 146] свідчить про те, що змагальна діяльність в усьому різноманітті техніко-тактичних дій (ТТД), функціональних і психічних станів буде визначальним цільовим фактором формування змісту та характеру системи підготовки футболістів. У цьому зв'язку чільну роль відіграє вивчення стану тактичної майстерності, спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму футболістів у взаємозв'язку з їхнім віком і кваліфікацією [86], а подальше удосконалення управління підготовкою спортсменів можливе тільки на основі об'єктивної кількісної та якісної інформації про особливості діяльності, реакцію організму футболістів в умовах тренувальної та змагальної обстановки.

Сьогодні виконано значну кількість досліджень щодо вивчення рухової активності футболістів в умовах змагальної діяльності, в результаті яких отримано дані про характер і обсяг дій гравців як із м'ячем, так і без нього.

Футбол відноситься до видів спорту, який характеризується великою руховою активністю футболістів. У іграх завжди приділяли і продовжують приділяти найпильнішу увагу цьому питанню. На думку багатьох фахівців, обсяг рухових переміщень у грі – це надзвичайно важливий показник, на підставі якого повинні плануватися тренувальні навантаження [47, 106].

Спеціальні дослідження і спостереження, проведені В.М.Костюкевичем [70], дозволили встановити, що під час гри футболісти виконують великий об'єм роботи (пробіжки, прискорення, ривки зі зміною напрямку). Так, загальний обсяг переміщень футболіста за гру становить 9000 – 14500 м.

Деякі дослідження [6, 68, 82, 154], присвячені вивченню базових рухів футболістів-професіоналів, показали, що в процесі гри футболіст багато переміщується по полю кроком, витрачаючи на це 45 – 47 хв, і долаючи відстань 3100 м; здійснює 224 – 237 повільних пробіжок, долаючи відстань 5–

7 км і витрачаючи на це 25 – 35 хв; виконує від 20 до 62 прискорень, під час яких пробігає 0,8 – 2 км за час від 2 до 5 хв; з високими і максимальними швидкостями пробігає 300 – 600 м.

Виявлено, що футболісти різної ігрової спеціалізації в середньому за гру здійснюють різну кількість прискорень і ривків, пробігаючи при цьому різну відстань.

Із загального числа прискорень і ривків найбільша кількість приходить на відрізки: 18 м (45 %), 32 м (30 %); на довші прискорення приходить 44 м (10 %), до 55 м (5 %), більше 55 м (5 %). Так, серед футболістів найбільшу кількість прискорень здійснюють крайні півзахисники, а найменшу - центральні захисники. Встановлено, що показники крайніх півзахисників переверщують показники центральних захисників, крайніх захисників і центральних півзахисників, а центральні захисники, у свою чергу, за цим показником значно поступаються футболістам усіх амплуа. Порівнюючи кількість ривків без м'яча, необхідно відмітити, що лідирують за цим показником центральні півзахисники і нападаючі, а найменшу кількість ривків без м'яча в середньому за гру здійснюють центральні і крайні захисники [6].

Таку оцінку змагальної діяльності дають багато авторів [51, 75, 83]. Очевидно, що прискорення та ривки футболістів є однією з найважливіших складових частин гри. При виконанні прискорень і ривків, як правило, вирішуються тактичні і стратегічні завдання – це відбір м'яча, ведення, обведення, вихід на вільне місце, боротьба з атакою команди суперника, переслідування захисниками нападаючих і тощо. Характер активності футболістів впливає на обсяг виконуваних технічних дій з м'ячем.

Дії з м'ячем - визначають специфіку цього виду спорту і відрізняють його від інших. Як відомо, до основних рухових форм з м'ячем у футболі відносяться удари, зупинки, ведення, обведення, вкидання м'яча із-за бічної лінії, техніка гри воротаря. Основу групової і командної гри становлять передачі м'яча. Вони визначають темп гри, швидкість атакуючих і оборонних комбінацій. Від характеру передач залежить стиль гри команди.

Найістотнішим елементом гри є удари по воротах. Вони обумовлюють ефективність гри, кількість забитих голів [140].

У середньому на команду під час гри їх кількість складає від 500 до 1000. З них 494 ± 10 (коротких 318 ± 48 , середніх 147 ± 18 , довгих 19 ± 5), ведень м'яча 138 ± 21 , обводок 51 ± 8 , ударів по воротах 19 ± 8 , відборів м'яча 117 ± 14 .

Футболіст за час гри стикається з м'ячем у середньому від 34 до 70 разів, причому сумарний час безпосереднього контакту складає близько 135 – 165 с. Встановлено, що найбільше число разів м'ячем володіють гравці середньої лінії, найменше – центральні захисники.

Коллективні дії футбольної команди складаються з дій окремих гравців. Як вже відмічалось з тривалості гри 90 хв на так звану чисту гру доводиться 60 – 69 хв. На підставі проведених спостережень встановлено, що із загального обсягу ТТД, що виконуються гравцем під час матчу, 19,3 % приходить на передачі м'яча, 12,3 % – на прийоми м'яча (зупинки), 6,1 % – ведення, 3,4 % – обведення, 1,6 % – удари по воротах, 1,1 % – вкидання із-за бічної лінії, 3,7 % – на інші дії [146].

Отже гра у футбол характеризується високою руховою активністю гравців і великою різноманітністю техніко-тактичних дій. Діяльність футболістів має переважно динамічний характер, де періоди значної роботи чергуються з періодами відносного розслаблення. Інтенсивність роботи під час гри коливається від помірної до максимальної. Усе це, у свою чергу, ставить підвищені вимоги до різнобічної фізичної підготовленості футболістів. Започаткований у 1980 році як змагання U-18 у Європі були спрямовані надати переходу юних футболістів у професійний футбол раціональності та диференційованості в індивідуалізації підготовки [7, 177]. УЄФА згодом змінило вікову категорію даного турніру з U-18 на U-19 в спортивному сезоні 2001/02. Аналогічно турніру U-16/17. Рейтинг Національною збірної команди України U-19 починаючи з сезону 2002/03 та закінчуючи майбутнім сезоном 2026/27, коли стартуватиме 2027 UEFA Euro

U-19 наступний: 2002/03 — 14; 2003/04 — 12; 2004/05 — 15; 2005/06 — 17; 2006/07 — 12; 2007/08 — 7; 2008/09 — 21; 2009/10 — 15; 2010/11 — 12; 2011/12 — 12; 2012/13 — 11; 2013/14 — 14; 2014/15 — 16; 2015/16 — 9; 2016/17 — 8; 2017/18 — 7; 2018/19 — 8; 2019/20 — 7; 2020/21 — 9; 2021/22 — 9; 2022/23 — 9; 2023/24 — 7; 2024/25 — 7; 2025/26 — 8; 2026/27 — 17 [20, 174]. Найкращий рейтинг збірної України - це 7 місце у сезонах 2007/08, 2017/18, 2019/20, 2023/24 та 2024/25 р.р., а найгірший — 21 місце у сезоні 2008/09 р.р. Україна була господарем фінальної частини UEFA Under-19 Euro 2009 та не приймала участь в кваліфікаційних раундах змагань. З причин COVID-19, УЄФА відмінила проведення елітного раунду та фінального турніру UEFA Under-17/19 Euro 2020 та турніру UEFA Under-17/19 Euro 2021. У першому випадку відбулась кваліфікація для обох турнірів — Under-17 та Under-19. У другому — змагання не починалися. Вони відновилися лише в спортивному сезоні 2021/22 р.р. [177].

Як й у попередньому аналізі (U-17) розглянемо успіхи старших юнаків (U-19) — щодо кваліфікації до фінальних частин, що, відповідно, приносить додаткові рейтингові бали. Дані вище свідчать про те, що Україна U-17 сім разів кваліфікувалася до фінальних раундів чемпіонатів Європи. Жодного разу не виходила з групи. Як наслідок, ніколи не брала участь у U-17 FIFA World Cup. Слід зазначити, що U-17 FIFA World Cup проводиться для парних років народження. В свою чергу, U-19 FIFA World Cup — для непарних років народження. Україна тричі досягала фінального змагання U-17 парним роком народження: 1990, 1996 та 2000. Чотири рази — непарним: 1985, 1987, 1999 та 2007 [7, 20, 174].

Аналіз технічних даних виступів збірної України на турнірах відповідного рангу щодо року народження гравців, кількості набраних очок, а також різниця забитих та пропущених голів на груповій стадії фінальної частини, а також у разі кваліфікації до раунду play-off, максимально досягнутий результат та відповідний матч на даного рівня наступний: 2003/04, 1985, 5, +1, semifinal: Spain vs. Ukraine 2:2 (4:1) and Ukraine qualified for the

2005 FIFA World Cup U20; 2013/14, 1995, 4, -1, Ukraine qualified for the 2015 FIFA World Cup U20; 2014/15, 1996, 1, -4; 2017/18, 1999, 7, +2, semifinal: Ukraine vs. Portugal 0:5 and Ukraine qualified for the 2019 FIFA World Cup U20; 2023/24, 2005, 5, +1, semifinal: France vs. Ukraine 1:0 and we qualified for the 2025 FIFA World Cup U20. На фінальній частині чемпіонату Європи 2008/09 Україна була господарем змагання та оминула кваліфікацію і згодом стала переможницею. 2008/09, 1990, 5, +1, the final: Ukraine vs. England 2:0. Національна збірна Україна U-19 п'ять разів кваліфікувалась до фіналу чемпіонату Європи. Тричі грала у півфіналі. Чотири рази виходила до FIFA World Cup U-20. Як бачимо, незважаючи на меншу кількість фінальних змагань на рівні U-19 — п'ять проти семи — ми тричі виходили з групи. Це 60%, які просто неможливо порівнювати з нульовим результатом на рівні молодших юнаків (U-17). І це в умовах коли у фінальній частині завжди приймало участь лише вісім команд. Україна U-17 тричі з семи разів кваліфікувалася до фіналу коли там грало 16 учасників [7, 177].

Розглянувши період з 2002 по 2025 роки, в який відбулось 24 фінали, два з яких відмінили. Таким чином, мова про 22 фінальних раунди. Україна кваліфікувалася до фінальної частини U-17 UEFA Euro сім разів. Майже кожний третій фінал був за нашої участі або ми грали у приблизно 32% фіналах. Щодо U-19 UEFA Euro — у нас п'ять кваліфікацій. Це приблизно кожний п'ятий фінал був за участю українців або ми грали приблизно у 23% фіналах: U17: 2002, 2004, 2007, 2013, 2016, 2017, 2024; U19: 2004, 2014, 2015, 2018, 2024. Дані після 2007 року свідчать, що Україна не грала у фіналі сім років та після 2017 — ті самі сім років. Після 2004 року Україна U-19 не кваліфікувалася до фіналу десять років. Після 2018 — шість [20, 174]. Починаючи з 2013 по 2018 Україна кожного року грала у фінальній частині юнацького Євро. Потім була перемога на Кубку світу ФІФА U-20 у 2019 і все. Успіх напротязі шести спортивних сезонів, дуже вірогідно, був результатом попередньої праці довжиною трохи більше десяти років. Національні змагання на кшталт чемпіонатів U-21, які співпадають з віковою категорією

представницьких команд національних футбольних асоціацій, що беруть участь у змаганнях під егідою УЄФА, відповідно, мають вплив на команду асоціації U-21. Як показує порівняльна статистика, розглянувши існуючі в асоціаціях членах УЄФА турніри старше U-19 (>U19).

З 55 футбольних асоціацій членів УЄФА лише 9 проводять національні змагання для вікової категорії старше за U-19, що становить 16% від загальної кількості асоціацій-членів. Серед них два турніри не мають формального вікового ліміту (3,64%), один турнір U-20 (1,82%), чотири — U-21 (7,27%) та два — U-23 (3,64%). Тим часом з 9 асоціацій 6 займають місця в першій 20-ці FIFA Men's Ranking датованим 7 квітня 2021 року: Belgium - 1, England - 4, Portugal - 5, Denmark - 10, Netherlands - 16, Sweden - 18. League (U-21) та Reserve Pro League 2 (U-21) Denmark – 10, Reserve League (Group 1, 2 та 3); England – 4, Premier League 2 Division One (U-23) та Premier League 2 Division Two (U-23); Finland - 54, A-Junior League (Group A та B - U-20); Netherlands – 16, U21 Divisie 1, 2, 3 та 4; Northern Ireland – 48, Premiership Development League (U-21); Portugal – 5, Liga Revelação U23 Grupo Norte та Grupo Sul; Sweden – 18, U21 League (Mellersta, Södra та Norra) [7, 20, 177].

Аналіз даних національних турнірів під егідою асоціацій членів УЄФА на 2025/26 р.р., з посиланням на місце країни в останньому в 2025 році FIFA Men's World Ranking наступні: England – 4, Premier League 2 (U21), Professional Development League (U21), Premier League Cup (U21); Portugal – 6, Liga Revelacao U23, Taca Revelacao U23; Netherlands – 7, Divisie 1 U21; Belgium – 8, Pro League U21; Italy – 12, Coppa Italia Primavera (U20), Supercoppa Primavera (U20), Primavera 1 (U20), Primavera 2 (U20) [7, 174, 177]. Четверо асоціацій вище входять до першої десятки FIFA Men's World Ranking. Лише Італія займає дванадцяту позицію на кінець грудня 2025 року.

Таким чином, на сьогоднішній день дев'ять відсотків футбольних асоціацій УЄФА розвивають змагання «>U19». Італія також додалась до списку країн з турнірами старше дев'ятнадцяти років. У 2025–26 Premier League International Cup U-23 приймає участь 32 учасника, 16 представляють

Англию. Інші 16 — материкову Європу і країни в яких не існує змагань >U-19: Іспанія, Німеччина, Франція, Хорватія, Данія. А також команди Португалії та Італії, які мають відповідні змагання старше U-19. Нідерланди також мають “Reserve League”, де грають команди U-23, також молодіжні склади грають у другій за рангом професіональній лізі країни “Eerste Divisie”. У другій бельгійській професіональній лізі, “Challenger Pro League”, беруть участь також команди U-23.

1.2. Проблеми управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Управління тренувальним процесом, в широкому сенсі цього слова, - це заздалегідь спланований перехід спортсмена з одного стану в інший. Якщо проектувати це поняття на тренувальний процес футболістів, то кінцевою метою управління вважають досягнення високих результатів у змагальних вправах на основі стійкого поліпшення фізичного стану [9, 65, 74]. Пріоритетними чинниками, що безпосередньо впливають на перехід з одного стану в інший, є спеціальні засоби (переважно фізичні вправи), харчування, умови життя, зовнішнє середовище тощо.

Розрізняють три типи стану спортсмена:

- 1) перманентний – змінюється протягом довгого часу, щороку, від етапу тренування до наступного його тренування;
- 2) поточний – проходить щодня та є наслідком щоденних тренувальних навантажень;
- 3) оперативний – відображає термінові реакції організму спортсменів на навантаження [75].

Г.А. Лисенчук [59] говорить про управління як про складну ієрархічну систему, що складається з комплексу спеціальної фізичної підготовленості, яка обумовлює рівень спеціальної працездатності спортсмена або його стану, ряду зовнішніх взаємодій і тренувального навантаження.

Мітова О.О. [140] виділяє наступні компоненти в структурі управління підготовкою спортсменів:

- пошук індивідуальних можливостей і здібностей спортсмена;
- постановка мети і термінів її досягнення;
- визначення конкретних завдань навчання, виховання, підвищення функціональних можливостей;
- відбір засобів і методів тренування;
- контроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Однією з умов успішного функціонування комплексу складових є управління. Г.А. Лисенчук [75], характеризує процес управління, вказує на необхідність розробки моделей функціональної підготовленості, моделей циклів і уроків, моделей змагальної діяльності із заздалегідь відомим ефектом і системою науково-методичного контролю.

В.М.Платонов [117] для успішного функціонування ідей управління на практиці пропонує виконувати комплекс заходів, що включають наступні компоненти:

- збір інформації, що характеризує рівень підготовленості спортсмена, її сильні і слабкі сторони, а також умови, в яких він живе, тренується і змагається;
- аналіз отриманої інформації, порівняння модельних показників з функціональними можливостями конкретного спортсмена;
- складання програми, планів тренування; обрання стратегії підготовки; вибір тренувальних засобів;
- здійснення програми і планів тренування;
- оцінка ефективності «роботи» своєї програми;
- корекція подальших дій і внесення необхідних змін у документи планування;
- використання системи комплексного контролю;
- постановка нових завдань, складання відповідних програм і планів.

Особливу увагу необхідно приділяти об'єктивності отриманої початкової інформації, оскільки від її достовірності залежить зміст подальших завдань і установок [118].

Дуже важливі достовірні відомості про якісну і кількісну сторони змагальної діяльності та підготовленості футболіста, адже вони є основою розробки модельних характеристик.

На базі аналізу даних про змагальну діяльність і підготовленість футболіста ґрунтується розробка системи поетапного контролю. Його результати, відмічає В.Н. Платонов, «... визначають основні напрями роботи і шлях досягнення заданого ефекту, обумовлюють підбір засобів і методів педагогічної дії». Використовуючи отриману інформацію, планують побудову мікро-, мезо- і макроструктури тренувального процесу [119].

У процесі реалізації намічених програм необхідно постійно порівнювати, наскільки реальні зміни тренуваності футболістів відповідають запланованим, враховувати темпи приросту показників підготовленості від етапу до етапу тренування, а також динаміку навантажень; при цьому необхідним є постійний медико-біологічний контроль [10].

Особливо актуальним є використання всіх компонентів управління тренувальним процесом у практиці підготовки юних футболістів, які є резервом команд вищої ліги. У цьому плані Г.А.Лисенчуком [74] висувуються наступні завдання підвищення якості підготовки юних футболістів:

- визначення основних тенденцій розвитку футболу і здійснення прогнозу на 10 – 15 років; у свою чергу, це дасть можливість встановити вимоги до «футболіста щодо недалекого майбутнього»;

- виявлення рівня рухових можливостей, структури особи та інших якостей юних футболістів особливо на початковому етапі підготовки, їх класифікацію за результатами контролю і здійснення прогнозу щодо майбутніх досягнень;

- організація відбору юних спортсменів на початковому етапі підготовки в умовах спланованої структури тестів [74].

Робота тренерів із групою вимагає диференційованого та індивідуального підходу до тренування футболістів [104]. Разом з колективною грою важлива роль відводиться індивідуальній підготовленості футболістів. У певні моменти успіх гри може залежати навіть від дій одного гравця. Аналіз робіт фахівців теорії та методики фізичного виховання [22, 28, 45, 104, 112] дав можливість укласти необхідність індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Правильне тактичне застосування індивідуальної і колективної гри може значною мірою сприяти стратегічному успіху.

У період переходу футболіста в команду майстрів подальша футбольна діяльність характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей [63, 125]. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягу та інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються в тимчасовому режимі. Умови тренувань поступово наближаються до умов офіційних ігор [11, 92].

Якщо раніше ми говорили про необхідність нав'язати учням любов і прихильність до футболу, то на цьому етапі завдання ставиться більш конкретно – сформувати мотивацію переможця в грі та ігрових ситуаціях, розвинути здатність налаштовуватися на активну гру. Завдання етапу вирішуються за допомогою різних методичних прийомів – зміни зовнішніх умов, а також внутрішнього достатку самого гравця, тобто його фізичних і психологічних якостей. Завдання тренера – організувати процес підготовки так, щоб футболістові було цікаво знати практично всі специфічні вимоги гри. Саме це і повинно бути мотивацією щоденного вдосконалення. Тому тренерові необхідний постійний пошук нових, результативніших і доступніших засобів навчання [4, 13, 23, 48, 145]. У цей період істотно змінюються показники деяких біомеханічних характеристик, а також функціональна і фізична підготовленість. Логіка тренування вимагає постійно збільшувати навантаження, а це, звичайно, веде до психічних перенапружень. Саме тут формується відношення до занять як до складної праці з її щоденними

навантаженнями і вимогами.

Окремого вивчення впотребує тема як методичного, так і практичного підходу до тренувального процесу і системи проведення змагань серед талановитих футболістів у період їх переходу в професійний спорт, тому що діяльність вітчизняних СДЮШОР, академій та дитячо-юнацьких футбольних клубів впродовж усього четвертого етапу підготовки підпорядкована одній установці – забезпечити успішний виступ гравців в усіх офіційних змаганнях. Зрозуміло, що така установка обумовлює значну інтенсифікацію тренувального процесу, що категорично неприпустимо в цьому віці [9]. Аналіз особливостей сучасної системи побудови етапу підготовки до вищих досягнень у футболі дозволив також встановити, що під час проведення навчально-тренувальних занять практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів даного віку – темпи біологічного дозрівання (тим більше що термін повної біологічної зрілості настає у 21 – 23 роки [91]), психологічні відмінності, схильність до розвитку того або іншого механізму енергозабезпечення і здатності до відновлення після різних навантажень (рис.1.3) тощо.

При цьому загальновідомо, що індивідуально диференційований підхід базується на урахуванні індивідуальних можливостей спортсмена, а також вимог виду спорту (відносно футболу, це ігрова позиція, амплуа).

Відповідно до нормативно-правових документів для ДЮСШ і СДЮШОР, футболісти на етапі підготовки до вищих досягнень повинні мати постійну ігрову практику в кількості 36 офіційних та 36 навчально-тренувальних і контрольних матчів [12].



Рисунок 1.3 – Фактори, що впливають на зниження інтегральної підготовленості футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд

Проте, як свідчить практика, система проведення змагань серед молодих гравців 17 – 21-річного віку фактично відсутня (табл.1.1). Спортсменів після завершення навчання у ДЮСШ, а це, як правило, юнаки 16 – 17 років, рекомендують для відбору до професійних команд. Але, як було зазначено вище, більшість з них не в змозі з об'єктивних причин отримати професійний контракт, тому подальшу життєдіяльність вони пов'язують із навчанням у вищому навчальному закладі та участю у студентських або міських чи районних змаганнях серед аматорських колективів, які, в свою чергу, не вирішують проблему в цілому та не відповідають сподіванням талановитої молоді.

Діюча система проведення змагань серед професійних команд [9, 12] не враховує вікові психофізіологічні особливості юних футболістів, за винятком чемпіонату України серед дублюючих та молодіжних команд клубів прем'єр-ліги, де грають юнаки віком до 19 і 21 року.

Таким чином, перспективні 17 – 18-річні футболісти, якщо потрапляють до професійної команди, повинні виконувати великий обсяг тренувальної

роботи та брати участь у великій кількості ігор протягом 8 – 9-місячного змагального періоду. Вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості та високого рівня травматизму, а в подальшому до передчасного припинення активної спортивної діяльності [14, 81, 96, 99].

Таблиця 1.1 – Порівняльний аналіз кількості ігор за сезон в системі багаторічного вдосконалення юних футболістів Англії та України

Англія		Україна			
Вік, років	Кількість ігор за сезон	Вік, років	Кількість ігор за сезон	Вік, років	Кількість ігор за сезон
		Відповідно до програми		Реальна практика	
9 – 11	Від 18 до 30 (всі на зменшених полях)	6 – 10	Від 10 до 20	6 – 10	Від 12 до 30 і більше
12 – 16	Від 18 до 30	11 – 16	Від 22 до 30	11 – 16	Від 30 до 50 і більше
17 – 21	Від 24 до 42	17 – 21	Від 32 до 58	17 – 21	Змагальна практика відсутня

Протягом довгих років у Англії [161] та Шотландії [174] працює система поступового переходу гравців з юнацького футболу у дорослий. Якщо спортсмен після закінчення дитячої футбольної школи через низку причин не потрапив до професійної команди, він має змогу продовжувати тренуватись і брати участь у змаганнях серед команд віком до 23 років [91, 167, 174, 187].

Федераціями футболу Німеччини [175], Іспанії [166], Нідерландів [169] також передбачено проведення національних чемпіонатів серед гравців команд U – 18, U – 19, U – 20 і U – 21.

Виходячи з викладеного вище, метою вітчизняного дитячо-юнацького футболу повинна стати довгострокова підготовка перспективної молоді, а критерієм оцінки діяльності спортивної школи, клубу та академії – виховання гравців для професійної команди. Тому для вирішення існуючих проблем необхідно, по-перше, скасувати сучасну практику проведення регулярних

змагань до 12-річного віку, по-друге, зменшити негативні наслідки «перехідного» періоду, а саме, організувати національні чемпіонати серед команд 18, 19, 20 і 21-річних гравців, всеукраїнські турніри молодіжних збірних областей та регіональних центрів і відповідно продовжити вікові межі навчання у спортивних школах та футбольних клубах до 21 року включно.

Разом з тим навіть поверховий погляд на ситуацію, що склалася в українському футболі з підготовкою футболістів 17 – 21 року до виступів у складі професійних команд, викликає занепокоєння. Особливо дещо парадоксальним є такий стан проблеми з огляду на те, що вже тривалий час функціонує достатня кількість футбольних академій при провідних футбольних клубах України («Динамо», «Шахтар», тощо). При цьому кількість власних вихованців, що виступають у першій команді того чи іншого клубу, дуже невелика або їх зовсім немає.

Аналіз ігор національної збірної, а також виступів українських гравців 17 – 21-річного віку у складі провідних українських клубів на міжнародній арені яскраво свідчить про значні недоліки у багатьох компонентах їх підготовки.

Вітчизняні футболісти цього віку суттєво відстають, порівняно з представниками європейських команд, в індивідуально-технічній майстерності, швидкості прийняття рішень та точності дій з м'ячем, здатності швидко орієнтуватися у складних ситуаціях, що часто змінюються [73].

Більшість гравців не володіють високим рівнем психологічної підготовки, що не дозволяє їм повноцінно реалізувати свій ігровий потенціал, особливо у відповідальних турнірах та матчах [7].

Віковий діапазон від 17 до 21 року припадає на період життя спортсмена, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність та імунітет організму по відношенню до несприятливих факторів, що виявляються в процесі напруженого тренування. Тривалість даного етапу підготовки обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, а й індивідуальними особливостями розвитку дітей, так як остаточне формування організму

людини закінчується до 20 – 23 років. Закінчення періоду, по можливості, має збігатися з досягненням спортсменом нижньої межі вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів [16]. Варто відмітити, що для молоді настає складний «перехідний» період - заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол [13, 89, 97].

Існуюча практика процесу підготовки юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий. Так, під час проведення навчально-тренувального заняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів цього віку – психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень [91, 118].

Юнаки, які все ж потрапляють у професійний футбол, повинні виконувати великий обсяг тренувальної роботи і брати участь у великій кількості ігор протягом 8 – 9 місячного змагального періоду. Вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівню травматизму, а в подальшому – до передчасного припинення активної спортивної діяльності.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності футболістів до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) збігається з періодом найбільш інтенсивних і складних у фізичному, тактико-технічному, психологічному, коордінаційному відношенні тренувальних навантажень [98]. При такому збігу перспективній молоді вдається досягти максимального результату, в іншому випадку вони виявляються значно нижчими.

У результаті вивчення теоретичного спадку та узагальнення передового досвіду організації та побудови навчально-тренувального процесу в сучасних умовах підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до

професійних команд дозволило виділити в якості основного об'єкта дослідження проблему управління [9].

Загальне спрямування вдосконалення навчально-тренувального процесу, типове для багатьох видів спорту, пов'язане з постійним вдосконаленням методології управління на основі оптимізації засобів і методів планування та контролю шляхом використання специфічних тестових процедур і реєстрації показників в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності [65].

Результати нашого дослідження дозволять сформулювати низку перспективних напрямів вдосконалення методології управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд. Необхідно звернути увагу на те, що вдосконалення управління тренувальним процесом у футболі знаходиться в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення теоретико-методичних основ спортивного тренування, які сформульовані В. М. Платоновим [117].

Один із головних напрямів подальшого вдосконалення управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку необхідно пов'язувати з оптимізацією управління підготовкою футболістів на етапі переходу до професійної команди шляхом організації навчально-тренувального процесу, практики проведення змагань і педагогічного підходу до управління спортивною діяльністю футболістів відповідно віку та біологічного розвитку.

Вдосконалення технології планування та контролю шляхом формування комплексів найбільш інформативних тестів і зареєстрованих показників.

Розробку контрольних тестів доцільно впроваджувати з двох позицій:

- пояснюючи інформативність і надійність тестів з логічних позицій, шляхом спостереження причинно-наслідкових відносин між контрольними показниками, тестами та контролюючими з їх допомогою компонентами спеціальної підготовленості футболістів;

- використовуючи емпіричні методи, які дозволяють отримати кількісну інформацію відносно того чи іншого показника у вигляді коефіцієнта кореляції або ж у вигляді його факторної валідності [32, 74, 81].

Такий підхід до розробки комплексів контрольних тестів дозволяє ранжувати контрольні показники залежно від їх інформативності.

Наступним кроком доцільно вважати обґрунтування преміальних коефіцієнтів для тестів і показників, які мають найбільш високу інформативність в оцінці рівня спеціальної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку. До аналогічної думки доходять фахівці в області футболу із суміжних видів спорту [65, 118, 143]. Це положення можна пояснити тим, що в процесі вікового розвитку та вдосконалення фізичних кондицій футболістів структура їх спеціальної підготовленості протягом часу змінюється, впливаючи тим самим на інформативність контрольних показників [118].

1.3. Особливості програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Сучасний етап розвитку теорії та методики спорту характеризується переходом від емпіричних підходів, де в якості основного компонента тренування були обсяг та інтенсивність засобів підготовки, до програмно-цільового планування управління процесом підготовки, який відображає структуру змагальної діяльності та фізичної підготовленості спортсменів.

Програмування – це підпорядкування змісту тренувального процесу відповідно до мети і завдань підготовки спортсмена та специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень в межах конкретного часу [141].

Необхідно відмітити, що програма – це план діяльності, а план – це порядок виконання програми діяльності [31, 137].

Безпосередньо з програмуванням тренувального процесу пов'язане поняття моделювання системи підготовки, яка визначає необхідність передбачення динаміки стану спортсмена протягом певного періоду часу.

У спортивних іграх, включаючи футбол, розробка питань програмування навчально-тренувального процесу знаходиться в стадії становлення. Це

обумовлено складністю змагальної діяльності та багатофакторністю структури підготовленості [76].

Особливо великі труднощі виникають між організацією тренувального впливу, яке має, як правило, загальногруповий характер, та особливостями тренувального ефекту (індивідуального для кожного спортсмена) в управлінні підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період їх переходу до професійних команд.

Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення управлінських рішень у навчально-тренувальному процесі футболістів 17 – 21-річного та у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки футбольного резерву в період переходу до професійних команд. Основним принципом програми процесу підготовки спортсменів після закінчення навчання в дитячо-юнацьких футбольних школах є адекватне відображення рухової діяльності, критерієм якої вважається прогнозований результат.

Програма навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд спиратиметься на:

- 1) специфіку рухової і техніко-тактичної діяльності;
- 2) особливості календаря змагань;
- 3) стратегію і закономірності процесів адаптації організму до тренувальних навантажень;
- 4) індивідуальні особливості, які пов'язані з динамікою розвитку рухових якостей;
- 5) взаємозв'язок спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки.

Якість навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд визначатиметься низкою положень:

1. Найважливішою умовою успішності управління процесом підготовки футболістів у період переходу до професійних команд є цілеспрямованість та 4-річне планування навчально-тренувальної

роботи відповідно до модельних характеристик кваліфікованих гравців і команд в цілому.

2. Впровадження фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей – основний шлях до підвищення загальної та спеціальної працездатності гравців. Застосування різноманітних засобів із суміжних видів спорту значно підвищує можливості успішно вирішувати завдання розвитку необхідних якостей футболіста.
3. Визначення спрямованості техніко-тактичної підготовки в індивідуальних, групових і командних тренуваннях. Тренер повинен широко використовувати сучасні методи з метою поступового підвищення навантажень та інтенсивності навчально-тренувальних занять.

Програма підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд передбачатиме моделювання навантажень в межах окремих етапів. Структура і зміст етапів залежить від низки наступних факторів:

- інтервалу відпочинку між іграми;
- раціональної взаємодії різнонаправлених тренувальних впливів з метою досягнення конкретної ефективності структури техніко-тактичної і фізичної підготовленості;
- співвідношення засобів і методів фізичної підготовки.

Річний план навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 17–21-річного віку складається з педагогічних показників: кількості ігор, тренувальних днів і занять, обсягу навантажень та інших показників. Структура самої фізичної підготовленості та показники техніко-тактичної діяльності протягом сезону змінюються, тому методичні підходи щодо побудови програми підготовки спортсменів цього віку в період переходу до професійних команд у змагальному періоді визначатимуться відповідно до

графіку змагань і динаміки залежності між показниками тренувальних навантажень, фізичної підготовленості та змагальної діяльності гравців.

Важливим елементом у програмуванні навчально-тренувальних занять комплексного спрямування є облік взаємодії термінових тренувальних ефектів вправ різних фізіологічних і педагогічних напрямів, що на привеликий жаль, у практиці підготовки футболістів у період переходу до професійних команд ігнорується, тому що без обліку термінових тренувальних ефектів окремих вправ та без їх раціонального співвідношення неможливо підвищити рівень підготовки спортсмена [8, 71, 120, 126, 152].

Необхідність обліку індивідуальних якостей організму спортсмена до роботи тієї чи іншої спрямованості є також важливою ланкою в програмуванні управління навчально-тренувальним процесом підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд і повинно враховуватись при плануванні структури фізичних навантажень, тому що діагностика рівня та структури фізичної підготовленості є індикатором ефективності та раціональності виконаної роботи.

Підводячи підсумок, слід зауважити, що програма підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд може бути використана як ефективний метод навчально-тренувального процесу. При цьому критерієм ефективності тренувальних впливів можуть бути динамічні спостереження за рівнем фізичної підготовленості гравців у взаємозв'язку з техніко-тактичною майстерністю спортсменів у змаганнях.

Висновки до розділу 1

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що в даний час позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки спортивного резерву у футболі, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Стрімке зростання досягнень у світовому спорті постійно вимагає пошуку нових, все більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортсменів.

Проблема управління підготовкою футболістів найбільш інтенсивно вивчалася протягом останніх років. Особливий внесок у її розробку зробили провідні фахівці Росії та України. Найбільш значущими результатами їхніх досліджень є наукові положення про те, що систематичне застосування у навчально-тренувальних заняттях неадекватних віковим можливостям юнаків навантажень акцентовано на розвиток у гравців лише окремих рухових якостей, відсутність адекватної методології осмислення даного роду навантажень, наявність хибних критеріїв оцінки тренувального процесу, напружений режим змагальної діяльності, який змушує форсувати тренувальний процес, що руйнує систему планомірної підготовки, веде до перетренованості та травматизму.

Необхідно також відмітити, що існуюча практика процесу підготовки молодих талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий.

У сучасних умовах зростає актуальність досліджень, що стосуються особливостей управління підготовкою спортивного резерву в період переходу до професійних команд у країнах Європи для використання отриманих знань у вітчизняній системі підготовки спортсменів. В одночас на основі вивчення матеріалів досліджень українських та російських фахівців виявлено, що спроби узагальнення і використання особливостей побудови системи управління підготовки футболістів для професійних команд зарубіжних країн у вітчизняній практиці є фрагментарними і недостатньо вдалими. У більшості випадків зазначені спроби пов'язані з перенесенням в тренувальний процес молодих гравців підходів щодо побудови процесу підготовки дорослих спортсменів, запозичених у легіонерів вітчизняних професійних команд.

Для вирішення цієї проблеми нами запропоновано зменшити негативні наслідки періоду «переходу» гравців з юнацького футболу у дорослий, а саме,

організувати національні чемпіонати серед команд 18, 19, 20 і 21-річних гравців, всеукраїнські турніри молодіжних збірних областей та регіональних центрів і відповідно розширити вікові межі навчання у спортивних школах та футбольних клубах до 21 року включно.

Результати досліджень за цим розділом висвітлено в публікаціях автора [9–11, 14, 91].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми дозволив визначити наступні напрями дисертаційного дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань переходу спортсменів до професійного футболу;
- дослідити сучасний стан змагальної практики футболістів 17 – 21-річного віку в професійних футбольних командах;
- визначити методично-організаційні умови для ефективного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд;
- розробити та обґрунтувати програму підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд і перевірити її ефективність.

Вибір методики і методів дослідження здійснювався виходячи з необхідності реалізації мети і завдань роботи та з урахуванням специфіки об'єкта та предмета дослідження.

З метою забезпечення наукової вірогідності результатів дослідження та вирішення поставлених завдань у роботі було використано досить широкий спектр методів дослідження.

1. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет».

2. Педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного.

3. Соціологічне дослідження (анкетування).

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи статистичної обробки отриманих даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури. Вивчення та аналіз даних спеціальної літератури дозволили узагальнити та використати у роботі дані, що стосуються сучасних загальних уявлень про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, а саме, вивчити сучасні наукові уявлення про управління тренувальним процесом футболістів, вікові особливості розвитку психофізіологічних функцій і основних рухових якостей футболістів 17 – 21-річного віку, а також організацію підготовки футбольного резерву як в провідних футбольних країнах Європи, так і на теренах України.

Було проаналізовано методичні посібники, науково-методичні статті, доповіді, дисертації [26, 27, 69, 75, 81, 141], також використано аналіз інформації, отриманої в мережі Інтернет з метою визначення ступеня вивчення поставленої проблеми, її новизни [2, 46, 114, 123, 124, 166].

Теоретичний аналіз та узагальнення було використано при написанні аналітичного огляду актуальності проблеми, визначенні мети роботи, методів дослідження, організації та проведення дослідження, а також аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Використання цього методу полягає в аналізі та оцінці ефективності педагогічних дій і організації занять при виконанні індивідуально підібраних завдань спортсменами на тренуваннях.

У ході роботи з випробовуваними передбачалося відкрите спостереження, тобто ті спортсмени, що беруть участь у дослідженні знали, що за ними ведеться спостереження. При спостереженні аналізувалась поведінка футболістів, проводилась реєстрація індивідуальних і командних техніко-тактичних дій з м'ячем, що характеризує методику оцінки змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку.

З метою визначення оптимального підходу до розробки моделі тренувальної програми для футболістів 17 – 21-річного віку на етапі переходу

до професійних команд було проаналізовано програми підготовки футболістів професійних команд в динаміці річного циклу.

Педагогічне спостереження здійснювалося на базі Київської обласної громадської організації ФК «Динамо-ХІЛД», Фізкультурно-спортивного клубу «Локомотив» ПЗЗ відділення футболу, Футбольного клубу «Моноліт» протягом 2010 – 2012 років; Спортивного клубу «Гатне», ФК «Локомотив» протягом 2020 – 2021 років та на базі професійних футбольних клубів протягом 2011 – 2014 років, 2021 – 2024 років на тренувальному процесі та на офіційних змаганнях Асоціацій футболу м. Києва, Київської області та Української асоціації футболу.

2.1.3. Анкетування. Логіка і методологія дослідження обумовлена необхідністю використання *методів соціологічного аналізу*. Така потреба виникла, насамперед, у процесі аналізу періоду переходу талановитих футболістів 17 – 21-річного віку до професійних команд. Відсутність повної і достовірної інформації, що дозволила б оцінити з наукових позицій можливості використання умінь та навичок найобдарованіших молодих футболістів, набутих в процесі навчання у ДЮСШ, СДЮШОР, призвела до необхідності заповнення інформаційного дефіциту щодо раціональної побудови тренувального процесу відповідно до індивідуальних можливостей футболістів за рахунок даних, які отримуємо у результаті анкетного опитування.

Протягом січня – травня 2011 року було проведено анкетне опитування серед футбольних фахівців в Україні. Склад респондентів визначався з урахуванням завдань дослідження. Рівень компетенції учасників дослідження проблеми, що вивчається, досить високий: вони мали безпосереднє відношення до підготовки футболістів різного рівня (сфера їх професійної діяльності безпосередньо пов'язана з футболом), у тому числі і до рішення проблем, пов'язаних із підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку.

Було опитано 30 тренерів професійних команд. Всі вони – представники Прем'єр-ліги, першої та другої ліг чемпіонату України з футболу та представників кафедр футболу профільних інститутів.

Основним інструментом збору початкового матеріалу в масових соціологічних опитуваннях є стандартизована анкета.

Стандартизованою вважається анкета, що відповідає таким вимогам:

- кожне питання анкети ставиться всім без винятку респондентам в однаковому формулюванні;
- визначено суворий порядок постановки питань, кожне з них має свій зафіксований номер (відповідно до порядку пред'явлення);
- до кожного зі змістовних питань додається список фіксованих відповідей [21].

У більшості випадків респонденту пропонуються варіанти відповідей на питання (*Додаток Г і Додаток Д*); такі питання називаються закритими. В деяких випадках дослідник не пропонує респонденту варіанти відповідей, спонукаючи його відповідати на питання вільно (відкриті питання).

За функціональним призначенням питання анкети можна поділити на змістовні та допоміжні. Змістовні питання є емпіричними індикаторами ознак досліджуваного явища.

Основними вимогами до змістовних питань є:

- 1) валідність (обґрунтованість, тобто міра відповідності питання анкети досліджуваного показника);
- 2) лаконічність (за даними експериментів, у галузі міжособового спілкування для більшості людей 11 – 13 слів є межею сприйняття фрази без суттєвого спотворення її основного сенсу);
- 3) однозначність (мається на увазі однакове розуміння всіма респондентами саме сенсу питання, вкладеного дослідником).

Додаткові питання виконують в дослідженні різноманітні додаткові функції: допомагають сувору стандартизовану форму опитування наблизити до діалогу, відфільтрувати компетентних респондентів, зібрати додаткову

інформацію, яка допоможе правильно інтерпретувати отримані результати, перевірити репрезентативність даних [21].

2.1.4. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент відображає науково обгрунтовану спробу перетворення педагогічного процесу у точно визначених умовах.

Відповідно до мети дослідження, пов'язаної з удосконаленням управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд на основі внесення змін в організацію та проведення змагань, у дослідженні було проведено констатуючий та формуючий експеримент.

У процесі констатуючого експерименту було з'ясовано, що система проведення змагань серед молодих гравців 17 – 21-річного віку у вітчизняному футболі відсутня. Спортсменів після завершення навчання у ДЮСШ, а це, як правило, юнаки 17 років, рекомендують для відбору до професійних команд. Але більшість з них не в змозі з об'єктивних причин отримати професійний контракт, тому свою подальшу життєдіяльність вони пов'язують з навчанням у вищому навчальному закладі та участю у студентських або міських чи районних змаганнях серед аматорських колективів, які, в свою чергу, не вирішують проблему в цілому та не відповідають сподіванням талановитої молоді.

Формуючий експеримент дозволив виявити залучення до змагань серед команд віком до 21 року в м. Києві та Київській області понад 75 % атлетів і відмічає поступове зростання рівня підготовленості талановитої молоді.

Дослідження спрямовано на виявлення ефективності підготовки футболістів 17 – 21-річного віку до виступів у професійних командах в контексті прийняття їх участі у змаганнях серед команд віком до 21 року в м. Києві та Київській області. Педагогічний експеримент дозволив виявити зміни в показниках фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів. До тестування входило 13 контрольних вправ, які відповідають вимогам інформативності, надійності та еквівалентності. За допомогою цих тестів

оцінювали рівень розвитку у гравців 17 – 21-річного віку основних фізичних якостей: швидкості, відносної сили, швидкісно-силових, спеціальної та загальної витривалості; а також ступінь технічної підготовленості.

Використовувалися наступні контрольні випробування:

а) для оцінки рівня розвитку швидкості – біг на 30 і 50 м з високого старту;
б) для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей – стрибок угору з місця, потрійний стрибок з місця, укидання м'яча двома руками з-за голови;

в) для оцінки рівня силової підготовленості – дані сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги. Вимірювання сили проводилось з використанням методики Tanaka H. і динамометра конструкції Phillips S.M., Green H.J. (1998). Вимірювалася сила основних м'язових груп ноги: згиначів і розгиначів стегна, згиначів і розгиначів гомілки. Для визначення відносної сили отримані дані ділилися на масу тіла футболіста. Підсумовуючи п'ять значень, підраховували величину сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги;

г) для визначення рівня спеціальної витривалості – біг 7 x 50 м;

д) для оцінки рівня загальної витривалості – тест Купера;

е) для визначення рівня технічної підготовленості – ведення м'яча по прямій 30 м, удари на дальність, удари на точність, жонглювання м'ячем; ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах.

З метою отримання повної об'єктивної інформації про коливання показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку протягом всього процесу підготовки до виступів у професійних командах, було вирішено проводити тестування з періодичністю – щорічно в середині другого кола змагань. Таким чином, з урахуванням особливостей проведення чемпіонатів м. Києва та Київської області з футболу серед команд гравців віком до 21 року кількість тестувань протягом чотирьох років підготовки становила – 4.

Дослідження щодо виявлення змін у показниках ігрової діяльності футболістів 17 – 21-річного віку проводилось щорічно протягом чотирьох років виступів гравців у цих змаганнях. Спираючись на літературні джерела, а також ґрунтуючись на результатах власних досліджень, встановлено, що аналіз і оцінку ігрової підготовленості футболістів різної кваліфікації правомірно проводити, використовуючи показники кількості і ефективності:

- виконання коротких і середніх передач м'яча вперед; коротких і середніх передач назад і поперек;
- виконання довгих передач;
- виконання ведення м'яча;
- реалізації обведень суперника;
- виконання відборів м'яча;
- реалізації перехоплень;
- дій, виконуваних головою;
- реалізації ударів по воротах;
- загальні кількість і ефективність виконання дій (ступінь ефективності виконання того чи іншого прийому в грі визначалася відсотком браку, допущеного під час реалізації такого прийому).

Ці показники реєструвалися щорічно, розпочинаючи з 17 – 18-річного віку, протягом змагального періоду другого кола чемпіонатів м. Києва та Київської області серед гравців віком до 21 року.

Організація та проведення цих змагань дає можливість тренерам реалізувати на практиці такі принципи навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізація підготовки та співмірності у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості, а також визначає підвищення ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві та Київській області, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу та відповідності між системою

багаторічного удосконалення та змагальної практики футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

2.1.5. Методи статистичної обробки отриманих даних. Ефективне вирішення низки завдань дослідження потребувало встановлення кількісної залежності між різними аспектами підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в Україні. У зв'язку з цим виникла необхідність використання *методів кількісного (статистичного) аналізу*. У роботі досить часто доводилося долучатись до побудови динамічних рядів, а також статистичних групувань. Це дозволило проаналізувати у динаміці ті чи інші причини втрати талановитих футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд та визначити статистичні дані стосовно кількості гравців, які брали участь у змаганнях серед команд віком до 21 року в м. Києві та Київській області, а також кількості підготовлених спортсменів до участі у змаганнях Прем'єр-ліги та Професійної футбольної ліги чемпіонату України з футболу в сезонах 2010 – 13 рр., 2023 – 2024 рр.

Для обробки матеріалів педагогічного експерименту дослідження використовувалися широко відомі методи математичної статистики.

Найчастіше в дослідженнях спостерігається завдання на виявлення відмінностей між двома або більше групами ознак. Для розв'язання цього завдання найчастіше використовують (за умови нормального або наближеного до нормального розподілу) t-критерій (критерій Ст'юдента), що призначений для з'ясування, наскільки достовірно відрізняються показники однієї вибірки іспитованих від іншої (наприклад, коли вони одержують внаслідок тестування однієї групи вищі бали, ніж представники іншої) [43].

Якщо дані не підлягають нормальному закону розподілу, використовують непараметричні критерії, еквівалентні t-критерію: критерій Манна-Вітні, еквівалентний непарному t-критерію, і двохвибірковий критерій Вілкоксона, еквівалентний парному t-критерію [43].

Рішення про достовірність відмінностей приймається у тому разі, якщо обчислена величина t перевищує табличне значення для певної кількості

ступенів свободи ($d(v)$). У дисертаційній роботі вказується найвищий з трьох рівень значущості: $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$ [43].

Обробка експериментальних даних передбачала:

а) визначення середньої арифметичної величини – \bar{X} ;

б) підрахунок середнього квадратичного відхилення – S ;

в) визначення стандартної помилки середньої арифметичної – m ;

г) підрахунок достовірності відмінностей - t . Достовірність відмінностей вважалася статистично значущою при $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$.

Коефіцієнт конкордації Кендалла або по-іншому, коефіцієнт множинної рангової кореляції, потрібний для того, щоб виявити узгодженість думок експертів по декільком факторам щодо завершення активної футбольної діяльності спортсменами 17 – 21-річного віку в період їх переходу до професійних команд. Це усереднена рангова кореляція, яка змінюється в діапазоні від нуля до одиниці [43].

Спосіб розрахунку коефіцієнта конкордації (W) Кендалла,

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)} \quad (1)$$

де:

m - число експертів у групі,

n - число факторів,

S - сума квадратів різниць рангів (відхилень від середнього). Її можна розрахувати за такою формулою:

$$S = \sum_{i=1}^n \left(\left(\sum_{j=0}^m x_{ij} \right) - \bar{X} \right)^2 \quad (2)$$

де:

m - число експертів в групі;

n - число факторів;

x_{ij} - оцінка по i - му фактору j - го експерта;

\bar{X} - середня оцінка, виставлена експертам (m) за всіма факторами експертизи (n), яка визначається за формулою:

$$\bar{X} = m(n+1)/2.$$

Математична обробка проводилася на персональному комп'ютері IBM PC-Pentium-IV з використанням прикладних програмних пакетів MS Excel, Statistica 8.0, розроблених фірмами Microsoft, StatSoft (США).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі (2010 – 2015 рр.) було вивчено, проаналізовано та узагальнено дані спеціальної літератури за напрямом досліджень та досвід передової практики стосовно особливостей управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд. Результати досліджень цього етапу покладено в основу визначення мети, завдань та підбору адекватних взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів. Проведення пілотажного дослідження проводилось для перевірки надійності та інформативності обраних методів та засобів реалізації поставлених завдань.

Під час другого етапу (2020 – 2023 рр.) проводилось анкетування серед тренерів професійних команд різного рівня підготовки. В процесі анкетування було опитано 30 тренерів професійних команд різного рівня підготовки. Всі вони представники прем'єр-ліги, першої та другої ліг чемпіонату України з футболу. Склад респондентів визначено з урахуванням завдань дослідження. Рівень компетенції учасників дослідження проблеми, що вивчається, достатньо високий: всі вони мали безпосереднє відношення до підготовки футболістів різного рівня (сфера їх професійної діяльності безпосередньо пов'язана з футболом), у тому числі й до рішення проблем, пов'язаних з

управлінням підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку у професійних командах.

Виявлено припинення футбольної діяльності спортсменів після закінчення навчання в ДЮСШ, а також відхилення у навчальному процесі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ від науково-обґрунтованих теоретико-методичних положень щодо побудови тренувального процесу футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень, протиріччя між системою підготовки та системою змагань. Для управління підготовкою футболістів на етапі переходу до професійної команди запропоновано шляхи організації навчально-тренувального процесу і практики проведення змагань, педагогічні підходи до управління спортивною діяльністю футболістів 17 – 21-річного віку. Визначено чинники, що обумовлюють поступове зростання рівня підготовленості талановитої молоді та надають можливість реалізації на практиці таких принципів навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізація підготовки та співмірність у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості.

Науково обґрунтовано підхід до побудови раціональної системи підготовки футболістів 17 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд на основі внесення змін в організацію та проведення змагань і педагогічні засади управління спортивною діяльністю футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Протягом 2020 – 23 рр. були організовані та проведені змагання серед команд віком до 21 року в м. Києві та Київській області.

У дослідженні взяли участь 17 атлетів «Команди-1» (м. Київ) та 17 спортсменів «Команди-2» (Київська область), які на момент проведення експерименту були заявлені за команди цього віку й продовжили тренувальну діяльність та змагальну практику після закінчення навчання у ДЮСШ.

Третій етап дослідження (2024 – 2025 рр.) спрямований на проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних; вироблення організаційно-управлінських умов раціональної побудови підготовки футболістів до

виступів у професійних командах; проведення та узагальнення результатів формуючого експерименту для перевірки ефективності розроблених підходів, спрямованих на отримання керівниками спортивних закладів, тренерами сучасних знань з проблем підготовки футболістів на етапі переходу до професійних команд; розробку практичних рекомендацій щодо впровадження запропонованих підходів удосконалення педагогічних засад управління спортивною діяльністю футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд; апробацію основних результатів дослідження на науково-практичних конференціях, спеціалізованих семінарах та міжнародних конгресах, а також публікацію основних матеріалів дослідження в спеціалізованих виданнях, затверджених Державною атестаційною комісією України.

Здійснювалась підготовка дисертаційної роботи, а також впровадження розробленої авторської технології в практику, що сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві та Київській області, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу та змагань серед команд гравців 17 – 21-річного віку, а також отриманню керівниками спортивних закладів, тренерами сучасних знань з проблем підготовки футболістів на етапі переходу до професійних команд.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ СЕРЕД КОМАНД ГРАВЦІВ 17 – 21 РОКУ

3.1. Основні фактори припинення футбольної діяльності спортсменами 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Аналіз спеціальної літератури [16, 36, 93, 108, 121, 155] й узагальнення передового досвіду підготовки й участі провідних футбольних команд у чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських іграх [35, 165, 186, 188, 192, 193] свідчить про постійне зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, що, в результаті, висуває все вищі вимоги до рівня техніко-тактичної майстерності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Сучасні тенденції розвитку ігрових видів спорту передбачають значні фізичні, нервово-психічні та емоційні навантаження, які висувають високі вимоги до всіх систем організму спортсменів, тому проблема підвищення функціонального стану атлетів вирішується шляхом індивідуалізації та оптимізації тренувального процесу і змагальної діяльності. Особливого значення це набуває при підготовці футболістів 17 – 21 року.

Спроби визначити фактори втрати талановитих гравців на етапах багаторічної підготовки футболістів робилися неодноразово [3, 25, 28, 33, 74, 99]. Фактори вельми істотні, але всі вони, нажаль, характерні для всіх етапів підготовки. Можливо, втрата більшої кількості найобдарованіших 17 – 21-річних футболістів у період переходу до професійних команд – закономірність, але чому вона характерна лише для нашого футболу? Пояснити, що відбувається, можна лише тренувальним процесом та ігровою діяльністю атлетів, які на даному етапі повинні бути повністю спеціальними і відповідати віку й біологічному розвитку футболістів.

Як відмічають фахівці [100, 152, 156, 157], період переходу футболістів з дитячо-юнацького футболу у професійний займає від трьох до п'яти років і передбачає створення умов для максимальної здатності спортсмена до досягнення найвищих результатів, підготовлених ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування.

Проте, сформована практика вітчизняного футболу свідчить, що підготовка для більшості випускників спортивних шкіл та дитячо-юнацьких організацій завершується в 17-річному віці. У подальшому талановитій молоді доводиться самостійно вирішувати проблему переходу в професійний спорт.

У зв'язку з викладеним зупинимось на окремих факторах, які впливають на припинення футбольної діяльності випускниками спеціалізованих закладів.

Невідповідність психофізіологічних функцій і основних рухових якостей гравців 17 – 21-річного віку вимогам тренувального процесу та змагальної діяльності професійних команд. Досягнення спортивного результату має ґрунтуватися на об'єднанні, координації та реалізації в умовах змагальної діяльності різних сторін підготовленості, якостей і здібностей [4, 101, 152].

Однією з важливих проблем управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд в цьому плані є поєднання у навчально-тренувальному процесі цілеспрямованої роботи над удосконаленням окремих якостей підготовки та забезпечення взаємодії комплексних проявів усіх сторін підготовленості в змагальній діяльності [17].

У результаті проведеного анкетного опитування, з метою з'ясування точки зору тренерів команд прем'єр-ліги, першої та другої ліг чемпіонату України з футболу стосовно відображення уваги фахівців щодо підготовки футболістів до основних складів професійних команд, а саме, дати об'єктивну оцінку впливу тренувальних і змагальних навантажень на організм футболістів даного віку, виявити основні причини завершення спортивної активності певної кількості найобдарованіших атлетів у період переходу до професійних команд різних ліг України та визначити необхідність

індивідуалізації процесу підготовки футболістів на даному етапі багаторічного удосконалення було отримано дані, завдяки яким ми можемо стверджувати, що навантаження в професійних командах потребує постійного збільшення, при тому, що вони є і так досить високими. Але це все, звісно, залежить від тренера та завдань, які виконуються на тренуванні.

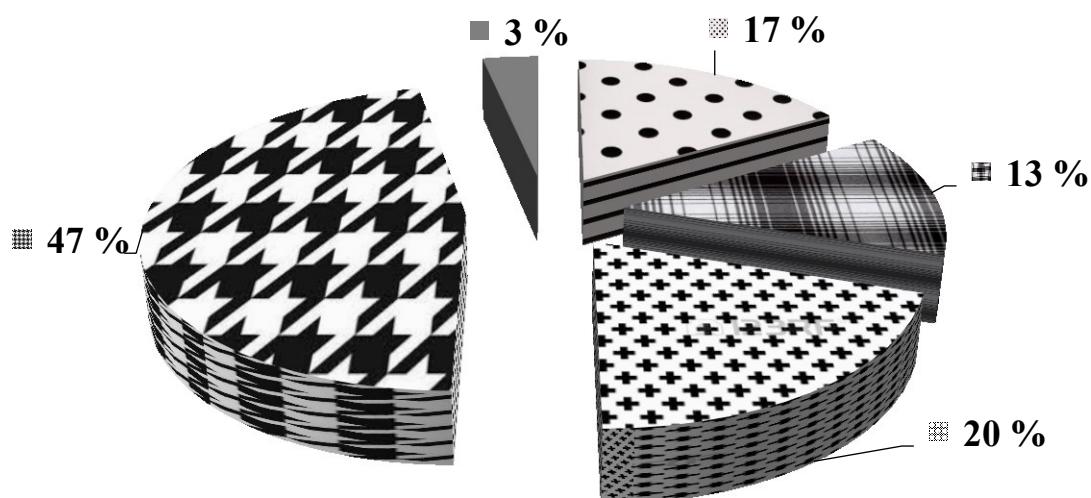
Таким чином, на думку респондентів, найбільший вклад в досягненні високих спортивних результатів у майбутньому робить тренувальна робота. Проте третина респондентів вважає, що підготовка футболістів 17 – 21 року повинна враховувати особливості психофізіологічних функцій і основних рухових якостей гравців.

Однак потрібно константувати, що не тільки у футболі, а й в інших ігрових видах спорту має місце раптовий прогрес атлета після закінчення навчання в дитячо-юнацькій футбольній школі, який зумовлює, в свою чергу, спортивний результат, що є основним показником для продовження кар'єри у професійній команді.

Коефіцієнт конкордації ($W = 0.84$) щодо факторів завершення активної спортивної діяльності талановитими футболістами 17 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд свідчить про наявність високого ступеня узгодженості думок експертів.

У зв'язку з отриманням даних результатів дослідження, хотілося б відмітити наступне. Протягом останніх десятиліть експерти в сфері футболу відмічають роль фізичної підготовки як фундамента ефективної змагальної діяльності. На сучасному етапі спостерігається збільшення щільності гри, що значно скорочує вільний простір для виконання техніко-тактичних дій і часу на прийняття рішень. Безумовно, гра стала більш контактною, тому коли будемо розглядати і аналізувати ігрову активність футболістів 17 – 21-річного віку в змаганнях серед гравців команд до 21 року, то спостерігатимемо стабільну тенденцію до збільшення техніко-тактичних дій і зменшення відсотку браку при їх виконанні. Відповідно до викладеного можна розглядати отримані дані як основний аргумент коректування навчально-тренувального

процесу спортсменів у період переходу до професійних команд (рис. 3.1).



- невідповідність тренувального процесу індивідуальним особливостям гравців;
- втрата певної кількості найобдарованіших футболістів на етапі переходу до професійних команд – закономірність;
- невідповідність функціональної та фізичної підготовленості гравця;
- невідповідність психофізіологічних функцій і основних рухових якостей футболістів;
- Ваш варіант відповіді

Рисунок 3.1 – Фактори завершення активної спортивної діяльності талановитими футболістами 17 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд

27 % опитаних вважають, що одним із напрямів подальшого вдосконалення та виявлення резервів у підготовці футболістів у період переходу до професійних команд є максимальна орієнтація на індивідуальні

здатки і здібності спортсменів при виборі спеціалізації, визначенні раціональної структури змагальної діяльності.

Дані анкетного опитування підтверджують факт, що для забезпечення злагодженості та ефективності комплексного прояву різноманіття складових, які в сукупності визначають успішність змагальної діяльності, доцільно проводити інтегральну підготовку футболістів 17 – 21 року в період переходу до професійних команд на основі принципу детермінованості змісту навчально-тренувального процесу специфікою змагальної діяльності.

Урахування психологічної підготовки футболістів 17 – 21 року в період переходу до професійних команд. В футболі спортсмени, що виконують різні функції в команді, мають специфічні особливості змагальної діяльності в матчі. На подібні відмінності вказують фахівці [8, 169]. Змагальні дії гравців відрізняються великою різноманітністю і складністю, вимагають високої фізичної і психічної напруги. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення комплексу специфічних властивостей і якостей, що забезпечують ефективність тренувальної і змагальної діяльності в футболі, необхідність дослідження психофізіологічних характеристик спортсменів різних ігрових амплуа, використання їх у плануванні та контролі підготовки [7, 26, 28, 35].

Аналізуючи отриману інформацію щодо основного завдання тренера при підготовці футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, необхідно відмітити, що у тренерів відсутня консолідована думка щодо впливу різних видів підготовки на спортивний результат.

Навіть в одному і тому самому футбольному клубі спостерігається розходження думок і поглядів. Говорячи простими словами, основний тренерський склад не володіє інформацією щодо позитивного вирішення даного питання. Цікаво, що при опитуванні більшість тренерів відмічають, що психологічну підготовку в загальній структурі необхідно обов'язково враховувати (рис. 3.2). Проте, як показав практичний досвід, вони ставлять її по значущості найнижче серед основних показників.

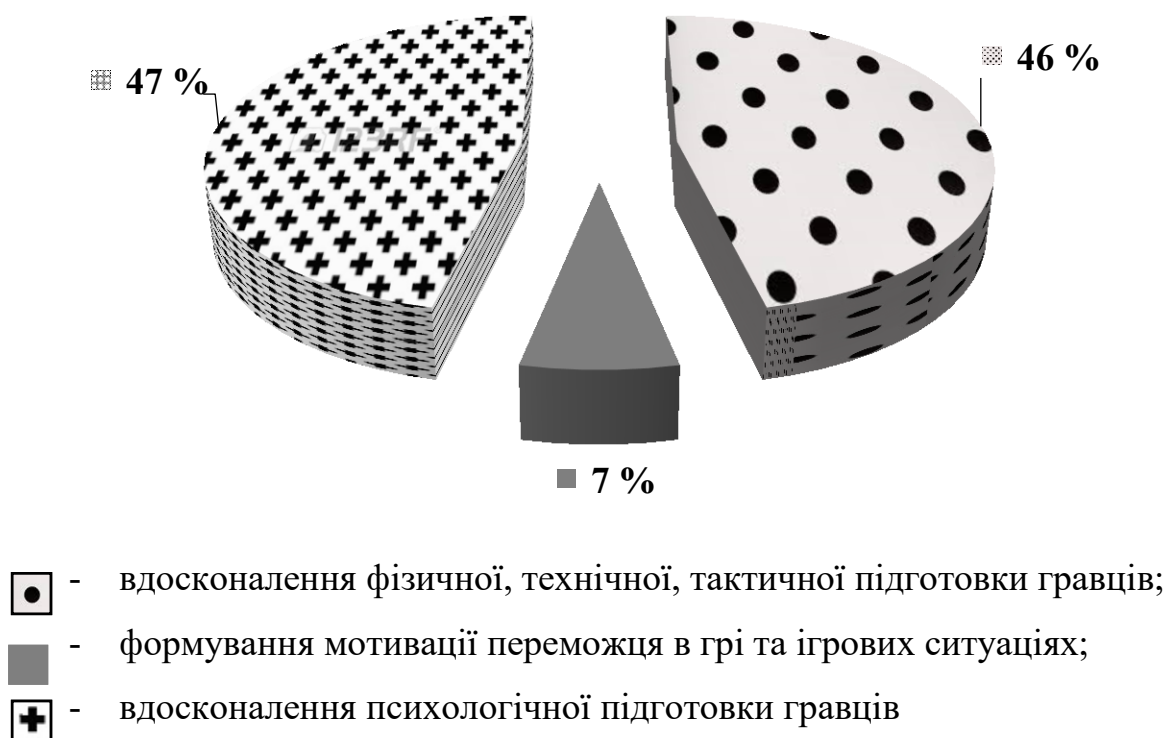


Рисунок 3.2 – Експертна оцінка особливостей підготовки футболістів 17 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд

У результаті проведеного анкетування серед професійних гравців команд прем'єр-ліги, першої та другої ліг чемпіонату України з футболу, з метою виявлення основних труднощів, з якими зіткнулись футболісти на етапі переходу до професійних команд, отримано наступні дані.

За результатами питання про продовження футбольної діяльності в професійній команді можна говорити, що великий вплив на подальший вибір мають рідні та тренер. Самостійне рішення прийняти досить складно. Це обумовлено тим, що незважаючи на отримання гонорарів гравцем після підписання контракту з професійною командою він повинен дотримуватись певних зобов'язань (рис.3.3).

59 % респондентів зазначили, що навчально-тренувальні заняття в професійній команді досить цікаві та корисні.

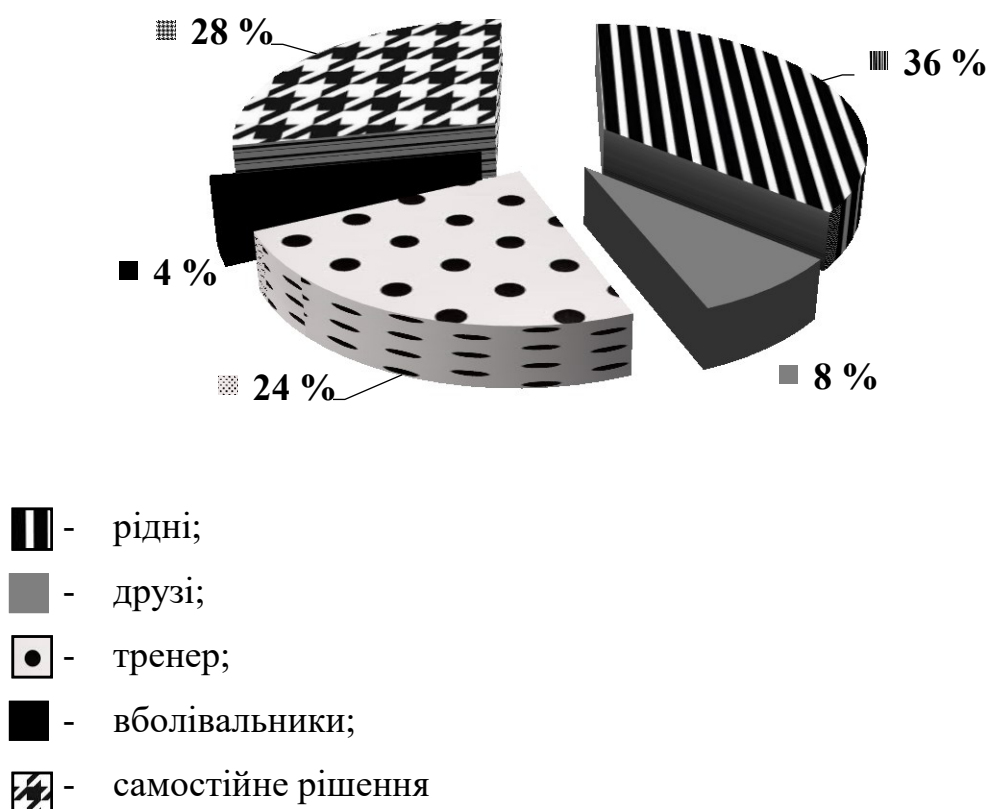


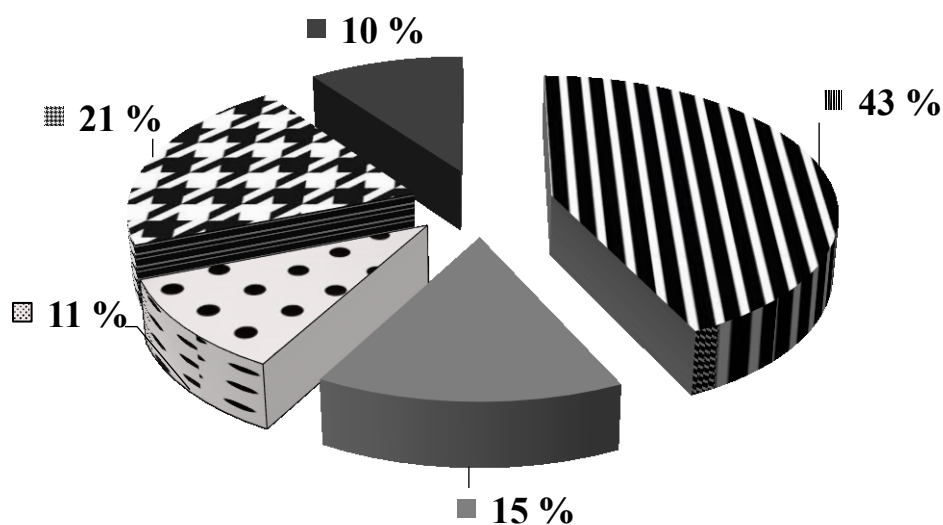
Рисунок 3.3 – Рішення про продовження футбольної діяльності в професійній команді рекомендували

Проте фізичні навантаження постійно збільшувались (53 % опитуваних). Таким чином, 43 % респондентів відповіли, що не витримували їх.

Серед інших факторів, що впливають на успішність спортивної діяльності гравців 17 – 21-річного віку в професійній команді, були наступні: 21 % респондентів відповіли, що їх технічна підготовка не відповідала вимогам головного тренера; 15 % опитуваних морально та психологічно не були готові до професійної футбольної кар'єри; 11 % - інколи не розуміли, що від них вимагає тренер, а 10 % респондентів, ті, яких кар'єра професійного футболіста заважала отримувати повноцінну вищу освіту (рис.3.4).

Спортивний травматизм у взаємообумовленості з навчально-тренувальним процесом і змагальною діяльністю. Рання спортивна

спеціалізація, напружений тренувальний процес і активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними.



- ▨ - не відповідав вимогам фізичної підготовленості ;
- - психологічно не був готовий;
- - не відповідав вимогам тренера в завданнях;
- ▩ - не відповідав технічній підготовці;
- - несумісність з іншими видами діяльності (освіта)

Рисунок 3.4 – Оцінка факторів, що впливають на успішність спортивної діяльності

Це порушення об'єктивних закономірностей багаторічного вдосконалення, яке позбавляє юного спортсмена можливостей досягти високих результатів в оптимальній для конкретного виду спорту віковій зоні [20, 113, 151, 163].

Наведені фактичні дані [108] свідчать про те, що понад 70 % юних спортсменів до 16 – 17 років мають різні порушення в стані здоров'я, частина яких є основною причиною передчасного припинення занять спортом.

Як свідчать спеціальні наукові дослідження, причини виникнення порушень у стані здоров'я спортсменів можна розділити на екзогенні та ендогенні [20, 33].

До екзогенних відносять організаційні та методичні:

- організаційні – недостатній професійний рівень тренера, незадовільне матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу і санітарно-гігієнічного стану місць проведення занять, велика кількість спортсменів, які займаються одночасно, тощо;

- методичні – порушення принципів поступовості та індивідуалізації фізичних навантажень, невідповідність запропонованих навантажень функціональним і психічним можливостям організму атлетів, недостатня і неадекватна розминка, рання і вузька спортивна спеціалізація, недоліки системи відбору, зокрема допуск до тренувань дітей з порушеннями у стані здоров'я, відсутність спеціальних заходів з профілактики травматизму.

Ендогенні причини обумовлені індивідуальними особливостями спортсмена, в тому числі: недостатньою техніко-тактичною та фізичною підготовленістю, психоемоційною нестійкістю, індивідуальною схильністю до ряду захворювань, вже наявними порушеннями в стані здоров'я (гостра і хронічна патологія).

В аспекті екзогенних причин багато зарубіжних дослідників [142, 158, 162, 184] вважають, що рання спеціалізація обумовлена організаційною структурою дитячо-юнацького спорту і державною системою стимулювання діяльності клубів та спортивних шкіл. Наприклад, у Німеччині наприкінці минулого століття проводилася дуже велика кількість змагань серед дітей молодшого шкільного віку (віковий ценз для допуску дітей до змагань з футболу в Німеччині був знижений з 12 до 6 років) [159]. Від успішного виступу вихованців клубу на змаганнях залежала сума коштів, спрямованих йому державою і спонсорами. Тренери, в свою чергу, не були зацікавлені в довгостроковому поступовому підвищенні майстерності своїх вихованців, які все одно підуть від них, при переході в старшу вікову категорію. Тому

тренувальні заняття найчастіше інтенсифікувалися таким чином, щоб спортсмен показав високий результат якомога раніше, що буде показником хорошої роботи тренера. Така спрямованість тренування на миттєвий успіх серед юних футболістів призвела до того, що більшість з них завершили спортивну активність у 14 років, перенаситившись великою кількістю змагань та втомившись від інтенсивних занять, а тренери команд Федеральної ліги Німеччини водночас скаржилися на відсутність припливу молодих талановитих гравців.

Аналогічні результати у вивченні проблеми ранньої спеціалізації в американському футболі отримав Н. Wein [185], який встановив, що найчастіше юні спортсмени припиняли заняття на етапі підготовки до вищих досягнень, тобто після завершення навчання в ДЮСШ і в період переходу в професійний спорт – у 17 років – 76 %, причому в 12 років – 31,6 %, в 14 – 15 років – 44,9 %.

Загальновідомий факт, що футбол як вид спорту характеризується високим відсотком травматизму [55, 64, 87, 111, 129, 184]. До нього відносяться мікротравми м'язів, зв'язок і сухожилів, які виникають в результаті розтягувань або ударів суперників. Ці види травм, як правило, важко передбачити, а ось перетренованість, зокрема перенапруження міокарда, створюється зусиллями тренера, самого спортсмена та організаторів футболу.

Морфологічні та функціональні особливості організму спортсменів формуються під впливом характеру та спрямованості тренувального процесу, які визначають особливості перебігу адаптаційних процесів або захворювання. Гра у футбол призводить у 16,6 % випадків у гравців до збільшення систолічного артеріального тиску. Атлетам, які спеціалізуються в спортивних іграх, властива гіпертрофія міокарда (у 64 % випадків). У 40 % випадків спостерігається фізіологічна стадія гіпертрофії, в 21 % – перехідна форма, у 3 % - патологічна гіпертрофія [42].

Незважаючи на те що серцево-судинна система значною мірою адаптована до перенесення інтенсивних фізичних навантажень, вона більш

ранима. Оскільки при співставленні причин смерті спортсменів і не спортсменів серцево-судинна патологія як причина смерті у спортсменів зустрічається частіше. Гіпертрофія міокарда становить не саму раціональну фізіологічну пристосувальну реакцію, а тому є першим кроком у розвитку патологічної гіпертрофії. Тому фізіологічну і патологічну гіпертрофію міокарда слід розглядати як стадії єдиного процесу [55].

За даними літературних джерел, спостерігається зростання цієї патології у юних спортсменів. Якщо у 1950-х роках дистрофія міокарда внаслідок фізичного перенапруження у спортсмена була винятком, то в 1970-тих роках цю патологію було виявлено у 18,5 % 12 – 16-річних спортсменів, а до середини 1980-х років вона становила 27,4 % [87].

Як зазначають J. Bangsbo, L. Michalgik [97], у 14 – 17 років триває розвиток серцево-судинної системи, тому тренувальні заняття з показником ЧСС 170 – 190 уд/хв слід виключати з тренувального процесу, зокрема у двосторонніх іграх не рекомендується проводити два тайми повністю, досить і одного, так як робота в такому режимі діяльності провокує виникнення «дефекту діастолі» в міокарді [133].

Розглядаючи питання, які стосуються ендогенних причин, що викликають передпатологічні та патологічні стани опорно-рухового апарату (ОРА) у юних спортсменів, І. Є. Слепенчук і В. С. Левін [132] підходять до його вивчення з позиції розвитку тих якостей, які забезпечують досягнення високих результатів в ігровій діяльності. На їхню думку, порушення в побудові ОДА призводять до порушення діяльності фізіологічних систем, знижують працездатність людини, сприяють виникненню захворювань. Дослідження стану ОДА у футболістів 11 – 17 років ДЮСШ показало, що на початковому етапі заняття футболом у дітей 10 – 12 років відмічається незначна деформація стоп: 10 – 11 років – 12 % обстежених, у 12 років – 13 %, в 13 років – 18 %. Зі збільшенням стажу занять футболом намічається тенденція до зростання числа спортсменів, що мають порушення в будові

стопи. Так, у 14-річних футболістів деформація стопи спостерігається в 35 % випадків, у 15-річних – 51,1 %, 16 – 17-річних – в 52 випадках зі ста.

Аналіз результатів досліджень з вивчення постави юнаків, які займаються футболом, показав, що до 14 років відмічається тенденція до виникнення функціональних порушень постави. У 10 – 11 років 40 % спортсменів мають нормальну поставу, а в 14 років – лише 14 % [132].

Ряд авторів [42, 61, 132, 159] відмічають, що у дітей з різними видами деформації постави виявлено відхилення у функціонуванні окремих систем організму. Можна припустити, що спортсмени з порушеннями постави при її нормальному стані здатні показати більш високі результати при заняттях спортом. Дослідження взаємозв'язку порушень постави і плоскостопості на розвиток окремих рухових якостей футболістів показали достовірну залежність між досліджуваними показниками.

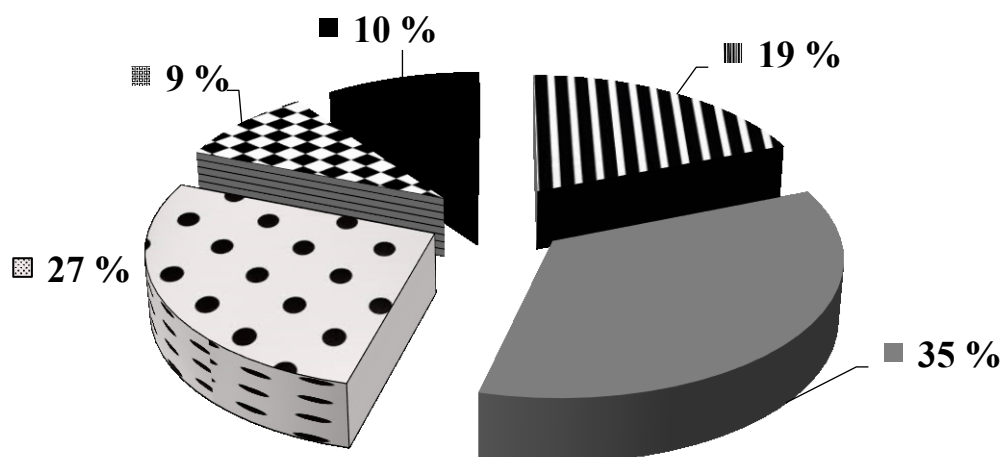
Проте не зовсім коректно робити висновок, що заняття футболом призводять до деформації постави, так як у період статевого дозрівання у хлопчиків виникає так звана «юнацька сутулість». Однак турбує той факт, що до 16 років у 56 % обстежених футболістів виявляються різні порушення, причому у 28 % з них відмічають різні види асиметрії [111]. Тому Г. А. Лисенчук [74] вказує, що заняття футболом протягом семи-восьми років без ретельного планування навчально-тренувального процесу, а також систематичного медичного та педагогічного контролю призводять до виникнення факторів ризику для здоров'я і хронічних порушень ОРА у вихованців дитячо-юнацьких футбольних шкіл.

У результаті викладеного можна стверджувати, що після закінчення навчання в дитячо-юнацькій футбольній школі у 75 гравців зі ста спостерігаються відхилення у стані здоров'я. Таким чином, лише четверта частина талановитої молоді у віці 17 років має здатність продовжувати займатися футболом на професійному рівні.

Як відомо, удосконалення спортивної майстерності можливе завдяки раціональному використанню у навчально-тренувальному процесі

навантаження і відновлення після нього.

Результати анкетування серед професійних гравців команд різних ліг України свідчать про те, що засоби відновлення після фізичних навантажень використовувались різноманітні: відпочинок в сауні (бані), плавання в басейні, прийняття різного роду ванн, в деяких командах вживали медичні препарати для прискорення відновлення організму після фізичних навантажень. Проте 10 % опитуваних відповіли, що є й такі футбольні клуби, в яких тренерський штат взагалі нічого не використовував для відновлення організму гравців навіть після офіційних ігор (рис.3.5).



- ▨ - вживання медичних препаратів з метою прискорення відновлення організму після фізичних навантажень;
- - відпочинок в сауні (бані);
- ◐ - плавання в басейні;
- ◑ - приймання різного роду ванн;
- - взагалі нічого з названого вище не використовували

Рисунок 3.5 – Основні засоби відновлення в професійних командах

Після закінчення навчання у ДЮСШ спортсмени, які потрапили до

професійних команд, відмічають, що змагальна практика значно зростає.

Під час проведення навчально-тренувальних занять практично не враховуються індивідуальні особливості гравців 17 – 21-річного віку – а це психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень.

Вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а в подальшому до передчасного припинення активної спортивної діяльності.

Демографія футболу як фактор завершення спортивної активності.
Станом на 2012 рік в Україні футбол розвивається у 27 регіонах. В 11 областях (Дніпропетровській, Донецькій, Закарпатській, Запорізькій, Київській, Луганській, Львівській, Одеській, Полтавській, Харківській і Чернігівській), АР Крим і м. Києві футбол є пріоритетним видом спорту. Працює 903 відділення ДЮСШ, 31 – у СДЮСШОР, 12 – в УФК, 2 – у ШВСМ. Тренується близько 166 тис. спортсменів. Працює 4356 тренери, з яких 2479 штатних (57 %), 615 мають атестат першої та вищої тренерської категорії [109].

Проте в Закарпатській, Чернігівській і Київській областях функціонують лише по одній професійній команді. Й це при тому, що футбол є пріоритетним видом спорту в даних регіонах. Відсутні футбольні клуби, які брали б участь у чемпіонаті України серед професійних команд різних ліг й в таких областях, як Вінницька, Житомирська, Івано-Франківська та Хмельницька.

Таким чином, талановита молодь після закінчення навчання в ДЮСШ позбавлена можливості продовжувати кар'єру професійного футболіста в даних регіонах. Спортсмени змушені самостійно вирішувати питання подальшого працевлаштування у відповідних клубах. У більшості випадків це команда регіону, в якому юний атлет продовжить навчання у вищому навчальному закладі. Але, як показує практичний досвід, таких випадків одиниці. Загалом молоді таланти продовжують самостійно займатись футболом, граючи в чемпіонатах міст, районів, областей. Деякі припиняють

спортивну активність.

Виходячи з результатів соціологічного дослідження, можна зробити висновок, що необхідно приділити особливу увагу щодо визначення об'єктивізації критеріїв оцінки можливостей спортсменів у період переходу до професійних команд. Одним із напрямів подальшого вдосконалення та виявлення резервів в підготовці футболістів 17 – 21 років є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здібності спортсменів при виборі спеціалізації, визначенні раціональної структури змагальної діяльності.

Від ефективності комплектування команди безпосередньо залежить спортивний результат, який досягається спільними зусиллями партнерів по команді [5, 39, 57]. Особливе місце в управлінні як перспективному напрямі вдосконалення підготовки спортсменів належить комплектуванню професійних команд в футболі.

Поряд з індивідуальними можливостями гравців, на відбір в команду впливають вибраний тактичний варіант, особливості тактики і техніки команди суперника. Важливим є і вміння кожного гравця реально оцінювати свої можливості і партнерів, підпорядковувати прагнення до досягнення особистого успіху інтересам команди.

При комплектуванні команди необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа в команді, характеру функцій і завдань, що покладені на них [12, 56, 168].

Системний підхід в управлінні підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу у професійну команду повинен забезпечувати взаємодію сукупності компонентів (змагальної діяльності, підготовленості спортсменів даного віку, їх ігрової позиції, модельних характеристик тощо), спрямованих на вирішення загального завдання, - ефективного комплектування команди гравцями даного віку для досягнення високого спортивного результату.

У зв'язку з цим особливої уваги набуває об'єктивізація критеріїв і характеристик, що відображають основні вимоги до футболістів 17 – 21-річного віку при відборі в професійну команду.

У результаті викладеного можна стверджувати, що на етапі переходу футболіста в професійну команду подальша спортивна кар'єра характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягу і інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються в тимчасовому режимі. Умови тренувань поступово наближаються до умов офіційних ігор. Якщо раніше ми говорили про необхідність прищепити учням любов і прихильність до футболу, то на цьому етапі завдання ставиться конкретніше – сформувати мотивацію переможця в грі та ігрових ситуаціях, розвинути здатність налаштуватися на активну гру. Логіка тренувань вимагає систематично збільшувати навантаження. Тому тренеріві необхідним є постійний пошук нових результативних і доступних засобів у процесі навчально-тренувальних занять.

3.2. Специфічні проблеми тренувальної і змагальної діяльності футболістів 17– 21-річного віку в професійних футбольних командах

Аналіз показників техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в умовах змагальної діяльності дозволив зробити наступні висновки. Загальна кількість техніко-тактичних дій в одній грі в середньому становить $\bar{x} = 824,3$ ($S=14,5$) дії. Дослідивши структуру виконання основних компонентів змагальної діяльності кваліфікованими футболістами, встановлено питому вагу окремих технічних прийомів.

Найчастіше в матчі кваліфіковані футболісти застосовують короткі передачі м'яча, які становлять 20,7 % загальної кількості техніко-тактичних

дій. Середні передачі м'яча у кваліфікованих футболістів становлять 7,6 %, довгі – 5,1 % загальної кількості ТТД. Передачі м'яча головою становлять 2,4% загальної кількості техніко-тактичних дій.

У фазі оборони можна відмітити питому вагу перехоплень м'яча, що становить 16,6 % загальної кількості ТТД, а також співвідношення виконання відборів м'яча кваліфікованими футболістами – 12,4 % загальної кількості техніко-тактичних дій.

Слід відмітити у структурі змагальної діяльності питому вагу таких техніко-тактичних дій як: ведення м'яча, що становлять (3,9 %), обведення – (3,1 %), відкривання – (5,4 %), гра головою – (6,3 %), удари – (1,5 %). Усі техніко-тактичні дії спрямовані на розвиток атакуючих дій команди.

Зупинка м'яча – один із технічних прийомів, що виконується під час атаки команди, у кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень становить 10,8 % загальної суми техніко-тактичних дій.

Показники змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням ігрового амплуа гравців дозволять більш диференційовано підійти до аналізу особливостей ігрової діяльності у футболі.

Здійснивши аналіз часу гри, який гравці різного ігрового амплуа провели у матчах першого кола сезону 2011 – 12 рр. серед молодіжних команд української прем'єр-ліги (додаток А.1), встановлено, що найбільшу тривалість часу перебування у матчах зафіксовано у гравців лінії захисту – в середньому $\bar{x} = 84,5$ ($S=2,7$) хв, у гравців лінії півзахисту $\bar{x} = 59,2$ ($S=5,7$) хв. Найменші показники встановлено у гравців лінії нападу, де час гри становить $\bar{x} = 57,4$ ($S=5,6$) хв. Отримані кількісні дані часу перебування гравців різного ігрового амплуа у грі вказують на те, що тренерам у більшості випадків у грі доводиться робити заміну гравців ліній нападу та півзахисту.

Проаналізувавши структуру техніко-тактичних дій гравців різного ігрового амплуа, встановлено певні відмінності у їх кількісних показниках. Середні показники виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих

футболістів знаходяться в межах $\bar{x} = 51,1$ ($S=4,8$) дії у нападаючих – а до $\bar{x} = 81,8$ ($S=2,7$) дії у захисників.

У результаті дослідження було встановлено, що гравці лінії захисту, півзахисту та нападу найчастіше застосовують короткі передачі вперед. Найбільші показники кількості коротких передач уперед становлять у захисників – $\bar{x} = 9,9$ ($S=0,6$) техніко-тактичної дії. Найменші показники кількості коротких передач уперед становлять у нападаючих $\bar{x} = 3,2$ ($S=0,6$) технічного прийому. Короткі передачі назад найчастіше застосовують півзахисники, кількісний показник яких становить $\bar{x} = 5,0$ ($S=0,5$) дії.

Короткі передачі поперек в ході матчу найчастіше застосовують гравці лінії півзахисту – $\bar{x} = 4,4$ ($S=0,6$) дії. Найменші показники коротких передач поперек встановлено у гравців лінії нападу, кількісний показник становить $\bar{x} = 2,5$ ($S=0,4$) техніко-тактичної дії.

У матчах середні передачі вперед найчастіше застосовують захисники показник кількості, яких становить $\bar{x} = 4,6$ ($S=0,2$) дії. Найменшу кількість середніх передач вперед виконали гравці лінії нападу – $\bar{x} = 1,0$ ($S=0,1$) дії. Середні передачі назад знаходяться в межах від $\bar{x} = 0,8$ ($S=0,04$) дії у захисників до $\bar{x} = 0,5$ ($S=0,1$) дії у нападаючих.

Найчастіше середні передачі поперек виконують центральні захисники, кількісний показник яких становить $\bar{x} = 2,9$ ($S=0,2$) техніко-тактичної дії. Найменший показник виконаних середніх передач поперек у нападаючих, що становить – $\bar{x} = 1,1$ ($S=0,1$) техніко-тактичної дії.

Найбільші показники виконання довгих передач встановлено у гравців лінії захисту, де довгі передачі вперед становить $\bar{x} = 6,2$ ($S=0,2$) дії, довгі назад – $\bar{x} = 0,2$ ($S=0,02$), довгі поперек – $\bar{x} = 0,8$ ($S=0,1$). Найменший показник довгих передач зафіксовано у нападаючих, кількісний показник довгих передач вперед становить $\bar{x} = 0,3$ ($S=0,1$) техніко-тактичної дії, довгі передачі назад та поперек кваліфіковані футболісти, які знаходяться на етапі підготовки

до вищих досягнень, застосовують меншою мірою, що підтверджують отримані дані.

Найчастіше передачі головою виконують захисники, кількісний показник яких становить $\bar{x} = 2,2$ ($S=0,2$) передачі в матчі. Найменші кількісні показники передач головою встановлено у півзахисників, що становить $\bar{x} = 1,1$ ($S=0,2$) передачі.

Однією з найпростіших техніко-тактичних дій з у футболі вважається ведення м'яча [10, 11, 24, 165]. Кількісні показники швидкого ведення м'яча знаходяться в межах від $\bar{x} = 2,0$ ($S=0,2$) у півзахисників до $\bar{x} = 1,1$ ($S=0,2$) ведення м'яча у захисників.

Найвищі показники помірною ведення м'яча встановлено у гравців лінії захисту, кількість їх виконання становить $\bar{x} = 1,7$ ($S=0,1$) ведення, найнижчі показники встановлено у гравців лінії нападу, кількісний показник становить $\bar{x} = 0,5$ ($S=0,2$) ведення м'яча.

Проаналізувавши показники гри головою кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа встановлено, що кількісні показники знаходяться в межах від $\bar{x} = 2,1$ ($S=0,3$) до $\bar{x} = 5,8$ ($S=1,1$) техніко-тактичної дії. Найвищі показники гри головою демонструють гравці лінії нападу, найнижчі – у гравців лінії півзахисту.

Відкривання – одна з основних техніко-тактичних дій, що виконується у фазі атаки, яка спрямована на створення ефективної ігрової позиції для отримання м'яча від партнера з розвитком атакуючих дій команди. Встановлено, що в процесі гри найчастіше здійснюють відкривання для отримання м'яча від партнера по команді гравці лінії нападу, кількісний показник яких становить $\bar{x} = 6,5$ ($S=0,6$) відкривання, найнижчі показники відкривань встановлено у гравців лінії захисту, що становить $\bar{x} = 1,4$ ($S=0,2$) відкривання.

Одним із основних технічних прийомів, який виконують гравці в умовах змагальної діяльності, є обведення суперника [134]. Слід зауважити, що цей

прийом спрямований на атаку команди і завжди виконується з протидією суперника. Найвищі показники встановлено у нападаючих, кількісний показник становить $\bar{x} = 2,7$ ($S=0,3$) обведення, найнижчі показники зафіксовано у захисників, кількісний показник становить $\bar{x} = 1,1$ ($S=0,2$) обведення.

Найвищі показники відбору м'яча встановлено у гравців лінії захисту, середня кількість яких становить $\bar{x} = 10,1$ ($S=0,4$) техніко-тактичної дії. Найнижчі кількісні показники встановлено у гравців лінії нападу – $\bar{x} = 6,6$ ($S=0,6$) техніко-тактичної дії. Щодо перехоплень м'яча, найвищі показники у матчах демонструють гравці лінії захисту – $\bar{x} = 10,9$ ($S=0,7$) техніко-тактичні. Найнижчі показники відборів та перехоплень м'яча встановлено у гравців лінії нападу.

Найвищі показники виконання цього технічного прийому встановлено у гравців лінії захисту, який в середньому становить $\bar{x} = 9,9$ ($S=0,6$) техніко-тактичних дій. Найнижчі показники зафіксовано у гравців лінії нападу – $\bar{x} = 5,9$ ($S=0,5$) техніко-тактичної дії.

Удари у футболі, згідно з правилами гри, виконуються ногою та головою. Середні показники виконання ударів по м'ячу головою знаходяться в межах від $\bar{x} = 0,1$ ($S=0,04$) у захисників до $\bar{x} = 0,4$ ($S=0,1$) удара у нападаючих. Проаналізувавши показники виконання ударів по м'ячу ногою кваліфікованими футболістами, встановлено, що найвищі показники мають нападаючі, кількість яких становить $\bar{x} = 1,1$ ($S=0,2$) удара у матчі, найнижчі показники зафіксовано у гравців лінії захисту – $\bar{x} = 0,4$ ($S=0,1$) удара в матчі.

Аналіз стандартних положень, а саме, аутів, дозволив встановити, що в більшості випадків вкидання з-за бокової лінії здійснюють захисники, що дозволяє їм збільшити кількість гравців у розвитку атакуючих дій команди. Середні показники виконання вкидань з-за бокової лінії знаходяться в межах від $\bar{x} = 0,2$ ($S=0,04$) у нападаючих до $\bar{x} = 4,5$ ($S=0,7$) у захисників.

У більшості випадків в матчах штрафні удари виконують гравці лінії захисту, кількісний показник яких становить $\bar{x} = 1,9$ ($S=0,2$) дії. Найнижчий показник виконання штрафних – у гравців лінії нападу, кількість в одному матчі становить $\bar{x} = 0,4$ ($S=0,1$) дії.

Кількісні показники виконання кутових ударів знаходяться в межах від $\bar{x} = 0,5$ ($S=0,2$) у нападаючих до $\bar{x} = 0,2$ ($S=0,1$) дії у захисників.

Результати дослідження структуру техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в умовах змагальної діяльності дозволив встановити високий коефіцієнт варіації виконання практично всіх технічних прийомів, що великою мірою обумовлено специфікою ігрового амплуа та функціями у команді.

Вивчення теоретичного спадку та узагальнення передового досвіду особливостей відбору та побудови навчально-тренувального процесу в сучасних умовах підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд дозволили виділити в якості одного з основних об'єктів дослідження проблему планування та контролю тренувальних і змагальних навантажень [19].

Загальне спрямування вдосконалення навчально-тренувального процесу, типове для багатьох видів спорту, пов'язане з постійним вдосконаленням методології управління на основі оптимізації засобів і методів комплексного контролю шляхом використання специфічних тестових процедур і реєстрації показників в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності [11].

Результати нашого дослідження дозволили сформулювати низку перспективних напрямів вдосконалення системи управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд на основі технології програмування тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно звернути увагу на те, що вдосконалення процесу управління підготовки спортсменів у футболі знаходиться в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення теоретико-методичних

основ спортивного тренування, які сформульовані В. М. Платоновим.

Один із головних напрямів подальшого вдосконалення системи управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд необхідно пов'язувати з оптимізацією технології комплексного контролю, відокремлюючи в цій справі декілька практично важливих положень, а саме вдосконалення технології комплексного контролю шляхом формування комплексів найбільш інформативних тестів і зареєстрованих показників.

Розробку контрольних тестів доцільно впроваджувати з двох позицій:

- пояснюючи інформативність і надійність тестів з логічних позицій, шляхом спостереження причинно-наслідкових відносин між контрольними показниками, тестами та контролюючими з їх допомогою компонентами спеціальної підготовленості футболістів.

- використовуючи емпіричні методи, які дозволяють отримати кількісну інформацію відносно того чи іншого показника у вигляді коефіцієнта кореляції або у вигляді його факторної валідності [34, 61].

Такий підхід до розробки комплексів контрольних тестів дозволяє ранжувати контрольні показники залежно від їх інформативності.

Наступним кроком доцільно вважати обґрунтування преміальних коефіцієнтів для тестів і показників, які мають найбільш високу інформативність в оцінці рівня спеціальної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку. Це положення можна пояснити тим, що в процесі вікового розвитку та вдосконалення фізичних кондицій футболістів структура їх спеціальної підготовленості протягом часу змінюється, впливаючи, тим самим, на інформативність контрольних показників.

Використання принципових особливостей етапного, поточного та оперативного управління детально описано багатьма фахівцями [27, 30, 65, 69, 75, 141]. В умовах етапного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд основним завданням є оцінка потенційних можливостей спортсменів. Ця обставина ставить дуже

високі вимоги до організації дослідження, мета яких – створити засоби і методи діагностики потенційних можливостей футболістів даного етапу підготовки у зв'язку з вимогами сучасного футболу [10].

Складність проблеми етапного управління не обмежується описаними вище факторами, оскільки на етапі підготовки до вищих досягнень підвищується інформативність інших показників, які характеризують змінені обставини і можливості футболістів, що є результатом адаптаційних змін організму викликаних фізичними навантаженнями в процесі підготовки [12, 66].

Подальше вдосконалення технології етапного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд потрібно пов'язувати з створенням системи контролю, в якій будуть наведені показники, що характеризують генетично обумовлені можливості та фенотипічні, набуті в процесі тренування.

Як відомо, мета і завдання поточного управління навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку мають дещо інший характер. Поточне управління засноване на використанні інформації про повсякденні зміни рівня спеціальної працездатності спортсменів, викликані різноманітним обсягом, інтенсивністю, спрямованістю тренувальних навантажень у малих циклах.

Особливості оперативного управління вимагають використання інформації про щохвилинні зміни рівня спеціальної працездатності футболістів 17 – 21-річного віку в умовах тренувальних занять і змагальної діяльності.

Подальше вдосконалення технології управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд потрібно здійснювати в напрямі розробки оптимальних контрольних комплексів, які обумовлюють об'єктивну оцінку кумулятивних, накопичувальних реакцій організму атлетів і показників, які відображають

повсякденні та щохвилинні реакції спортсменів на конкретні тренувальні та змагальні навантаження.

Створення інформаційної системи, що включає базу даних про рівень спеціальної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку, вимагає уніфікації блоків контрольних показників; використання оцінюючих шкал, які дозволять формувати висновки про рівень підготовленості футболістів у єдиній системі бальних оцінок; обґрунтування кількісних та якісних критеріїв, що дозволять за висновками комплексних досліджень сформулювати заключні дані про підготовленість і цілеспрямованість організації тренування на етапі підготовки до вищих досягнень.

Розвиваючи тезис про цілеспрямованість створення бази контрольних даних, які характеризують рівень спеціальної підготовленості футболістів цього віку, необхідно зупинитися на проблемі ранжування самих контрольних показників в окремих блоках і на ранжуванні блоків в загальній системі комплексного контролю.

У результаті проведеного нами дослідження (аналізу нормативно-правових документів професійних команд 2-ї ліги чемпіонату України з футболу [12]) з метою визначення участі футболістів 17 – 21-річного віку в складі професійних команд другої ліги чемпіонату України з футболу та об'єктивної оцінки впливу тренувальних і змагальних навантажень на організм футболістів даного віку отримано наступні дані.

Аналіз нормативно-правових документів професійних команд Прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу проводився відповідно до участі футбольних клубів в сезонах 2010 – 2011рр. і 2011 – 2012 рр. та 2024 – 2025 рр. (перше коло).

Наукова та практична достовірність технології управління тренувальним процесом футболістів 17–21-річного віку повинна базуватись на фундаментальних біологічних знаннях водночас з педагогічними методами підготовки спортсменів. У цьому випадку можливим є вдосконалення теорії спортивного тренування футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень

на фундаментальній біологічній основі та, що особливо важливо, відповідності до основних положень теорії управління у спорті [9].

У результаті аналізу заявочних листів та протоколів матчів стосовно змагальної активності футболістів 17 – 21-річного віку в сезоні 2010 – 2011рр. отримано такі дані: заявлено юнаків – 18 % (81 чол.) (рис.3.6), грали в матчі більше 45 хв – 14 %, грали в матчі менше 45 хв – 24 %, не грали взагалі – 62% футболістів.

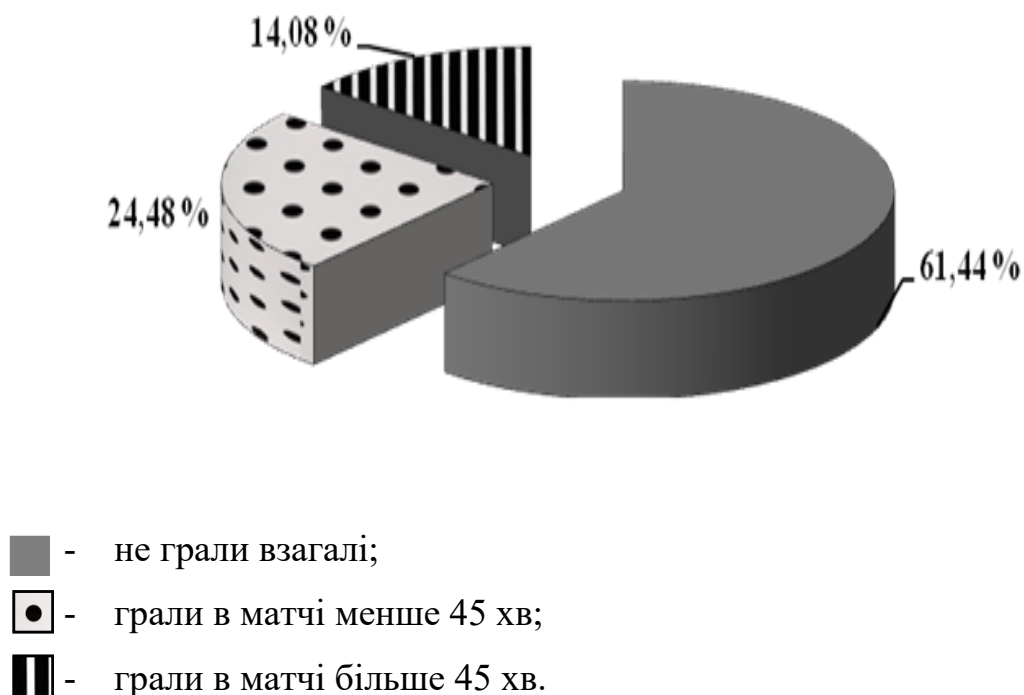


Рисунок 3.6 – Змагальна активність футболістів 17 – 21-річного віку в складі професійних команд прем'єр – ліги чемпіонату України з футболу в сезоні 2010– 2011рр.

Проаналізувавши заявочні листи та протоколи матчів змагальної активності футболістів 17 – 21-річного віку в сезоні 2011 – 2012 рр. (рис.3.7) були отримані наступні дані: заявлено юнаків – 20 % (87 чол.), грали в матчі більше 45 хв – 13 %, грали в матчі менше 45 хв – 23 %, не грали взагалі – 63% футболістів.

Подальше вдосконалення функціональної підготовки футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень потрібно розглядати як важливий елемент комплексного підходу щодо вдосконалення спортивно-технічної майстерності гравців даного віку. В зв'язку з цим система контролю за спеціальною фізичною підготовкою може розглядатися як одна зі складових технології управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, а її подальше вдосконалення потрібно пов'язувати з глибоким вивченням біологічних закономірностей вікового розвитку людини і особливостей протікання адаптаційної перебудови організму в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень [9, 58, 112].

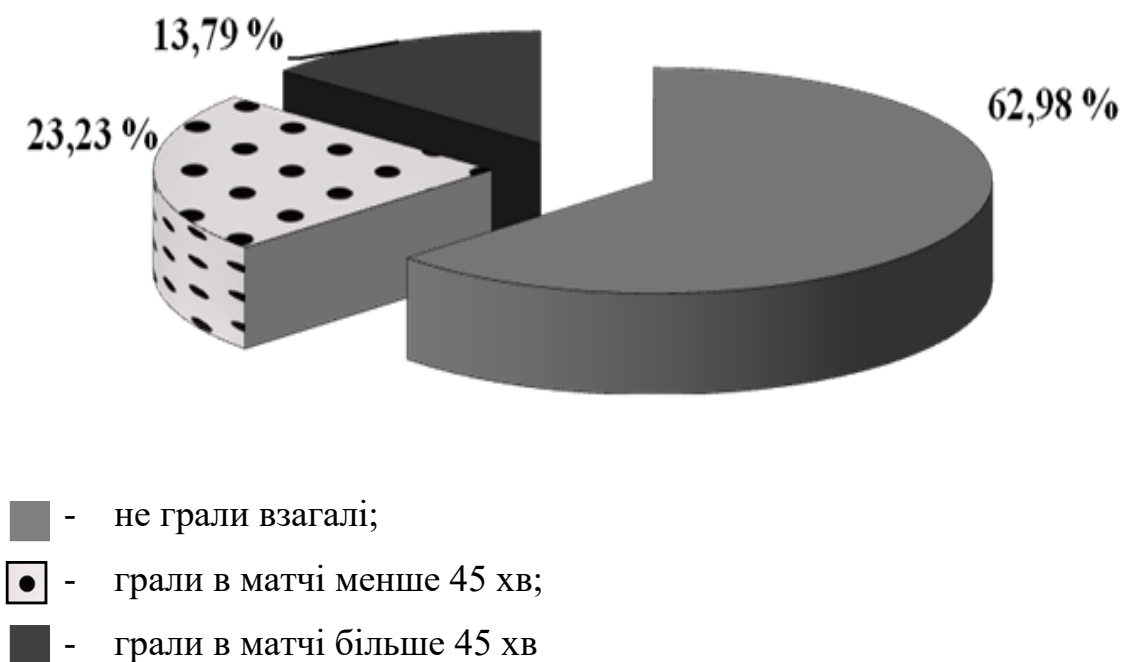


Рисунок 3.7 – Змагальна активність футболістів 17 – 21-річного віку в складах професійних команд «Прем'єр-ліги» чемпіонату України з футболу в сезоні 2011 – 2012рр.

Сучасні дослідження в футболі привертають велику увагу вчених до проблем, пов'язаних із етапом переходу спортсменів з дитячо-юнацького футболу у професійний.

За даними О.В. Байрачного [5], гравці лінії захисту провели у матчах в середньому $\bar{x} = 84,5$ ($S=2,7$) хв, гравці лінії півзахисту – $\bar{x} = 59,2$ ($S=5,7$) хв. Найменші показники встановлено у гравців лінії нападу, де тривалість гри становить $\bar{x} = 57,4$ ($S=5,6$)хв. Часові показники перебування гравців різного ігрового амплуа у грі вказують на те, що тренерам у більшості випадків у процесі гри доводиться змінювати гравців ліній нападу та півзахисту.

Удосконалення управління підготовки футболістів до виступів у офіційних матчах професійних команд на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей гравців до 21 року.

У результаті контент-аналізу заявочних листів та протоколів матчів змагальної активності футболістів провідних професійних команд Європи в сезоні 2011 – 2012 рр. (рис.3.8) виявлено, що постійну ігрову практику спортсмени 19 – 21-річного віку в кількості чотирьох чоловік мають атлети футбольних клубів «Арсенал» (Англія), «Байєр» (Німеччина), «Аякс» та «ПСВ-Ейндховен» (Голландія). Проте в ФК «Байєр» ще шестеро гравців грали в матчі менше 45 хв. Це свідчить про довгострокову стратегію розвитку клубу для досягнення стабільно високих результатів, фундаментом якої є підготовка власного спортивного резерву [79].

У німецьких командах «Вердер» і «Баварія» кількість гравців такого віку становить три чоловіка. У ФК «Манчестер Юнайтед» (Англія) та ФК «Шахтар» (Україна) таких спортсменів два. У мадридському «Реалі» та київському «Динамо» по одному футболісту віком до 21 року, яким довірили місце в основному складі в матчах сезону 2011 – 2012 рр.

Опираючись на практичний і теоретичний досвід минулих років, можна зі впевненістю стверджувати, що ефективність управлінських рішень у процесі тренування буде багато в чому залежати від надійності кількісної інформації про вплив окремих компонентів моторики, психіки та інших

складових спеціальної підготовленості на ефективність ігрової діяльності футболістів 17 – 21-річного віку.

Ці вимоги висуваються у зв'язку з тим, що футбол ставить свої специфічні вимоги до ряду систем організму, які забезпечують високу працездатність і ефективність поведінки футболістів. До їх складу входять система дихання і енергозабезпечення, нервово-м'язова та центральна нервова системи, які забезпечують точність і раціональність довільних рухів у складних умовах ігрової діяльності тощо [14, 91].

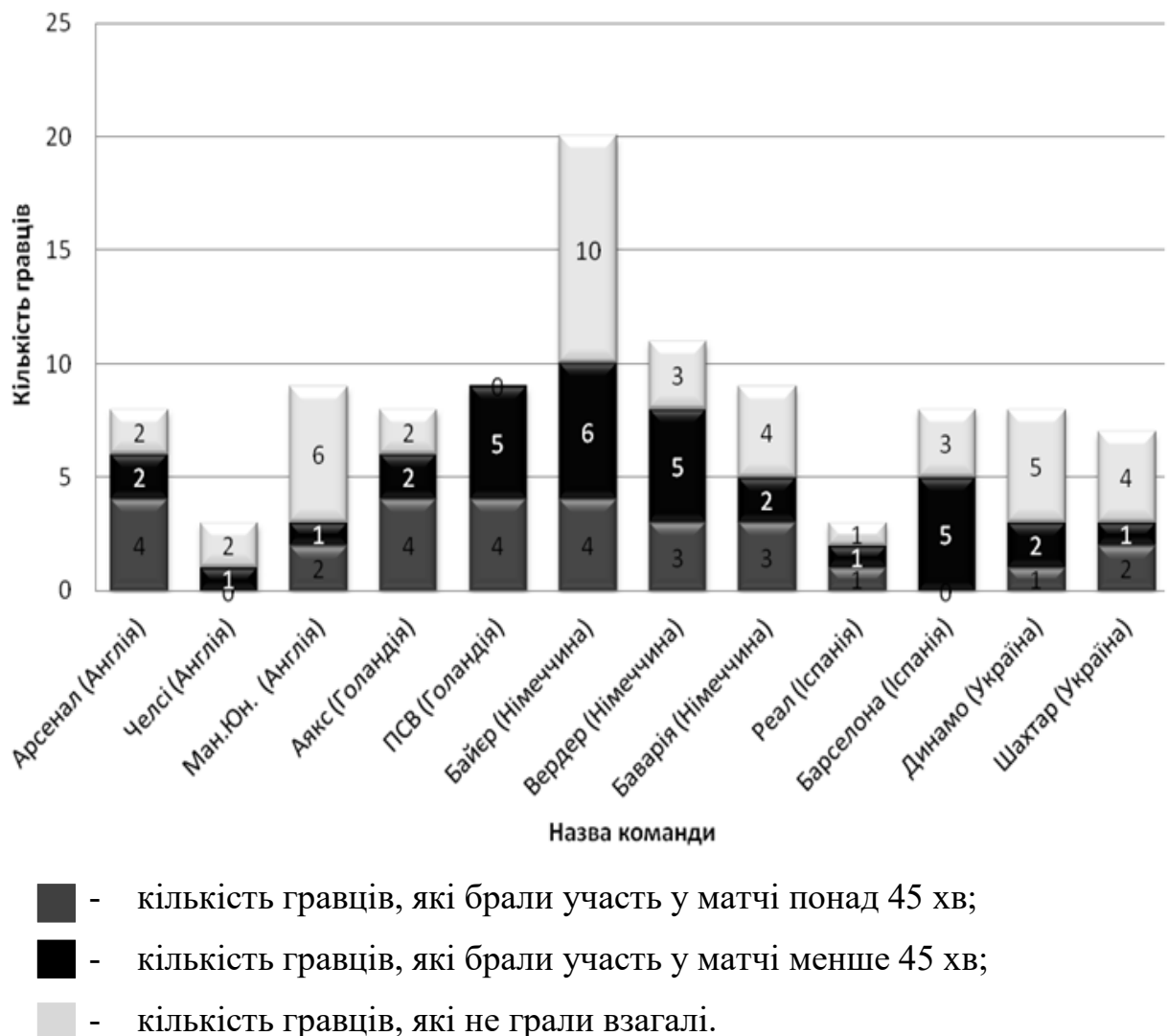


Рисунок 3.8 – Динаміка змагальної активності футболістів до 21 року в матчах чемпіонату провідних професійних команд Європи в сезоні 2011 – 2012 рр.

Нині у провідних футбольних клубах України проводиться постійний пошук перспективних гравців серед українських і зарубіжних спортсменів.

Беручи до уваги специфічні умови тренувальної та змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, принципово важливо встановити ранг окремих контрольних блоків і зареєстрованих показників залежно від їх специфічності та інформативності.

У результаті проведеного аналізу заявочних листів та протоколів матчів

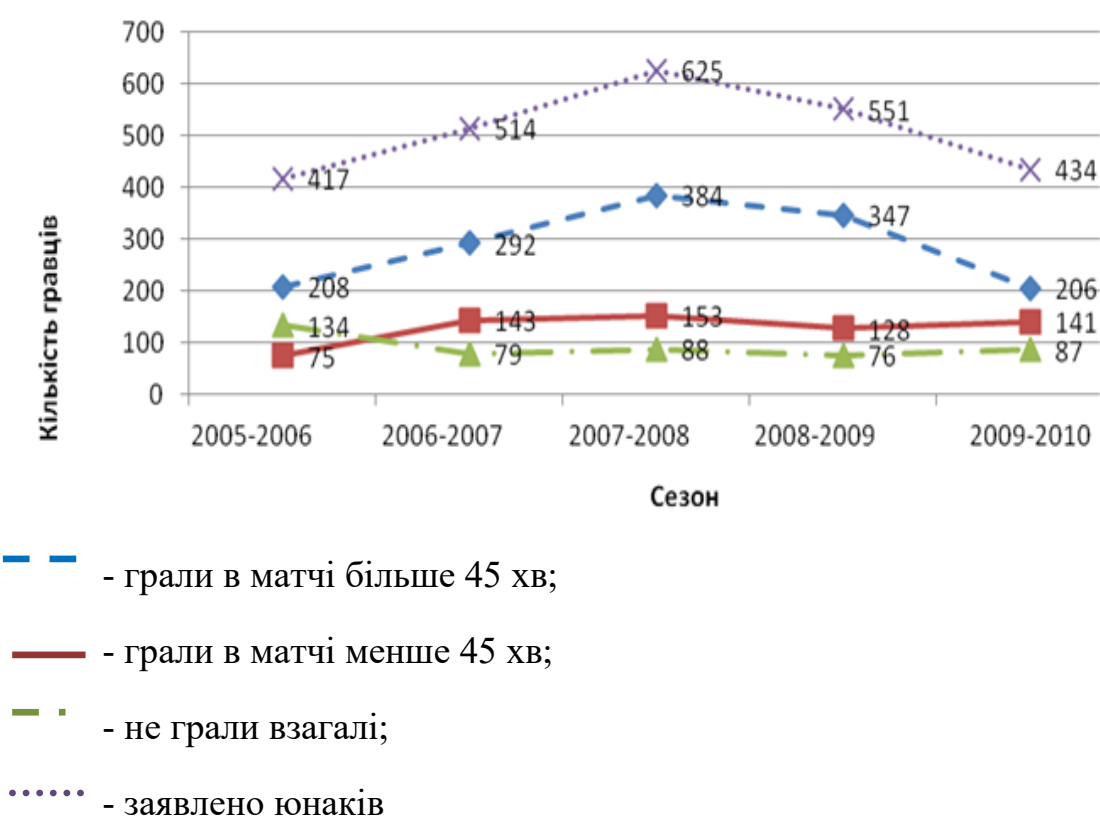


Рисунок 3.9 – Динаміка змагальної активності футболістів 17 – 21-річного віку в складі професійних команд 2-ї ліги чемпіонату України з футболу:

стосовно ігрової діяльності футболістів 17 – 21-річного віку в сезонах 2006 – 2007 і 2010 – 2011 рр. (рис. 3.9) та 2024 – 2025 рр. (перше коло). (рис. 3.10, 3.11).



Рисунок 3.10 – Моніторинг участі гравців 17 – 19-річного в матчах професійних команд 2-ї ліги чемпіонату України з футболу

Можна зробити висновок, що футболісти цього віку мають недостатній обсяг ігрової практики.

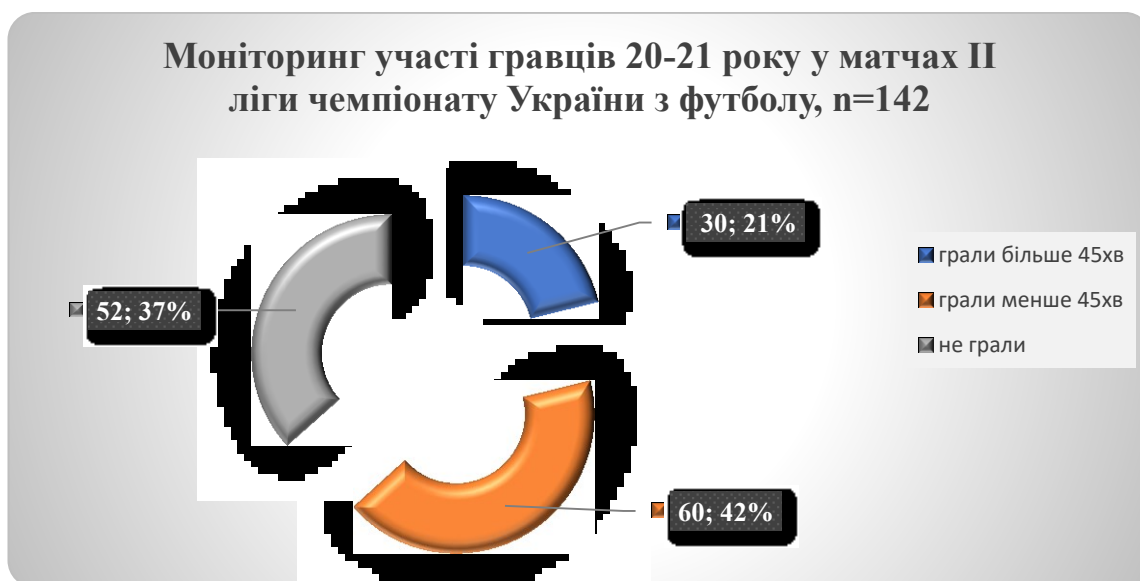


Рисунок 3.11 – Моніторинг участі гравців 20 – 21-річного в матчах професійних команд 2-ї ліги чемпіонату України з футболу

Як правило, змагального досвіду вони набувають у матчах, що не мають принципової значущості для команди в турнірі або результат яких вже фактично вирішений (рис.3.12).



Рисунок 3.12 – Моніторинг гравців професійних команд 2-ї ліги чемпіонату України з футболу

Проаналізувавши стан управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд I ліги чемпіонату України з футболу та узагальнивши отримані дані (рис.3.13),



Рисунок 3.13 – Моніторинг гравців професійних команд I-ї ліги чемпіонату України з футболу, сезон 2024-2025 рр. (Перше коло) слід відмітити його значну організаційну (відсутність поступового переходу від юнацького футболу до професійного) (рис. 3.14) та

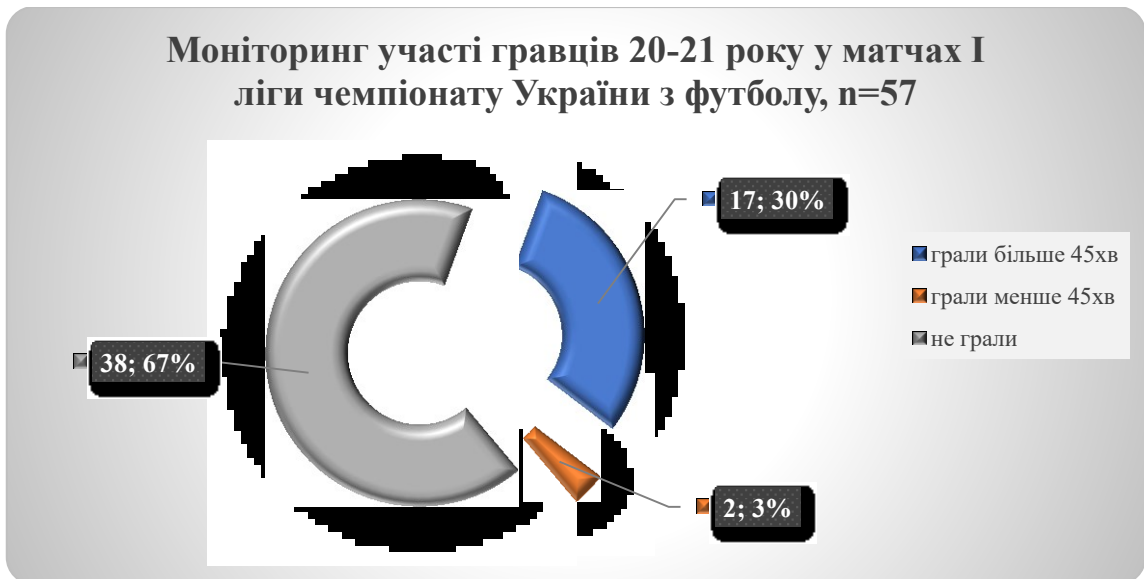


Рисунок 3.14 – Моніторинг участі гравців 20 – 21-річного в матчах професійних команд 1-ї ліги чемпіонату України з футболу

змістовну (невідповідність тренувального процесу та структури змагальної діяльності індивідуальним особливостям гравців 17-21 року) (рис.3.15) відокремленість від особливостей підготовки на професійному рівні.

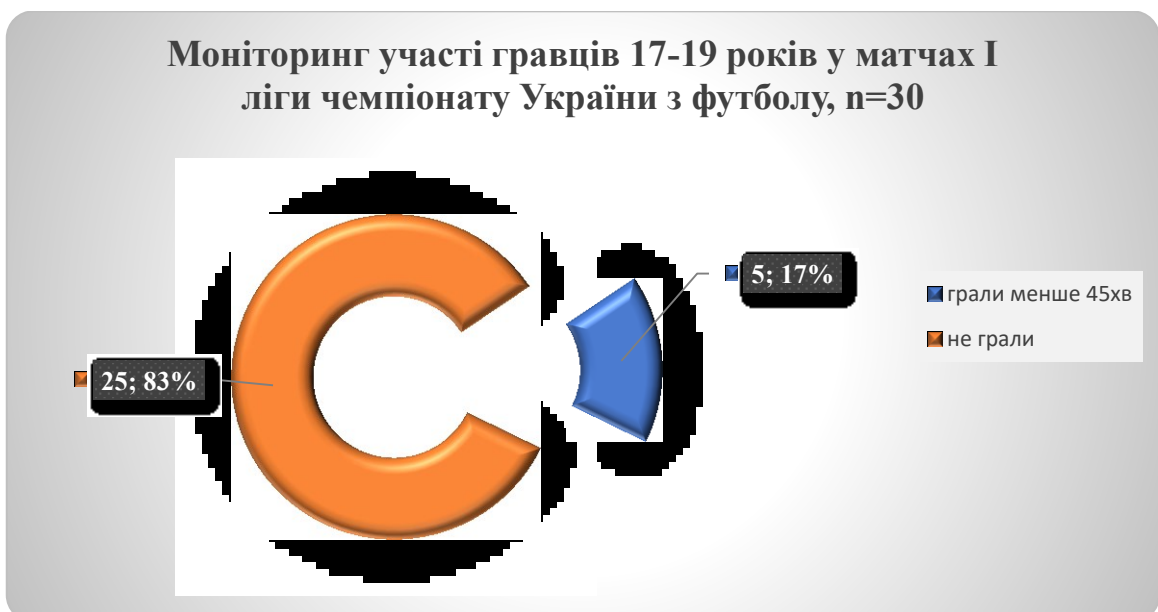


Рисунок 3.15 – Моніторинг участі гравців 17 – 19-річного в матчах професійних команд 1-ї ліги чемпіонату України з футболу

Аналіз ігрової діяльності футбольних команд I та II ліг чемпіонату України з футболу та їх окремих гравців 17 – 21-річного віку говорить про те, що ефективність їх поведінки в ході гри базується на високому рівні спеціальної працездатності, обумовленому станом дихальної системи, енергозабезпечення і нервово-м'язового апарату [19, 91].

3.3. Віковий аспект комплектування команд як фактор формування системи проведення змагань серед команд гравців 17 – 21 року

Від якості процесу підготовки спортивного резерву, ефективність якого, в свою чергу, залежить від цілого ряду факторів: соціальних, економічних, організаційних, науково-методичних тощо, залежить успішність країни на міжнародній спортивній арені [90].

У даному контексті використання моніторингу дозволяє визначити невідкладні та довгострокові заходи щодо попередження та усунення негативного впливу тренувального процесу на фізичний стан юних спортсменів, таких, як інтенсифікація навчання, підвищення нервової напруги та фізичних навантажень, застарілі підходи до організації процесу багаторічної підготовки футболістів.

Розглянувши процес комплектування основних складів команд-лідерів українського чемпіонату з футболу протягом останніх сезонів, можна дійти висновку, що кількість власних вихованців у цих клубах незначна. Водночас, при більш вибіркового розгляді цієї проблеми стає очевидним той факт, що не завжди першопричиною є рівень інфраструктурного та матеріально-технічного забезпечення або навіть кваліфікація тренерських кадрів та відповідно методика проведення навчально-тренувального процесу в дитячих футбольних школах.

Моніторинг складу професійних команд за віком [17, 79] показав, що в українській Прем'єр – лізі (сезон 2012/13) найбільше (понад 1,5 раза) іноземців

з датою народження в III і IV кварталі: 26,1 % і 36,7 % проти 19,7% і 16,8 % відповідно (рис.3.16).

Таким чином, існує «стратегічний розрив» у 4 – 6 років між моментом закінчення юним футболістом вітчизняної футбольної школи і моментом, коли він починає набирати ринкової вартості. Насамперед, це стосується гравців, народжених наприкінці року.

Моніторинг складу команд Дитячо-юнацької футбольної ліги України за віком сезону 2012 – 2013 рр. (II група) – 14 – 17-річні гравці [41, 46], свідчить про те, що у футбольних школах ситуація протилежна стану команд Прем'єр-ліги (рис.3.17).

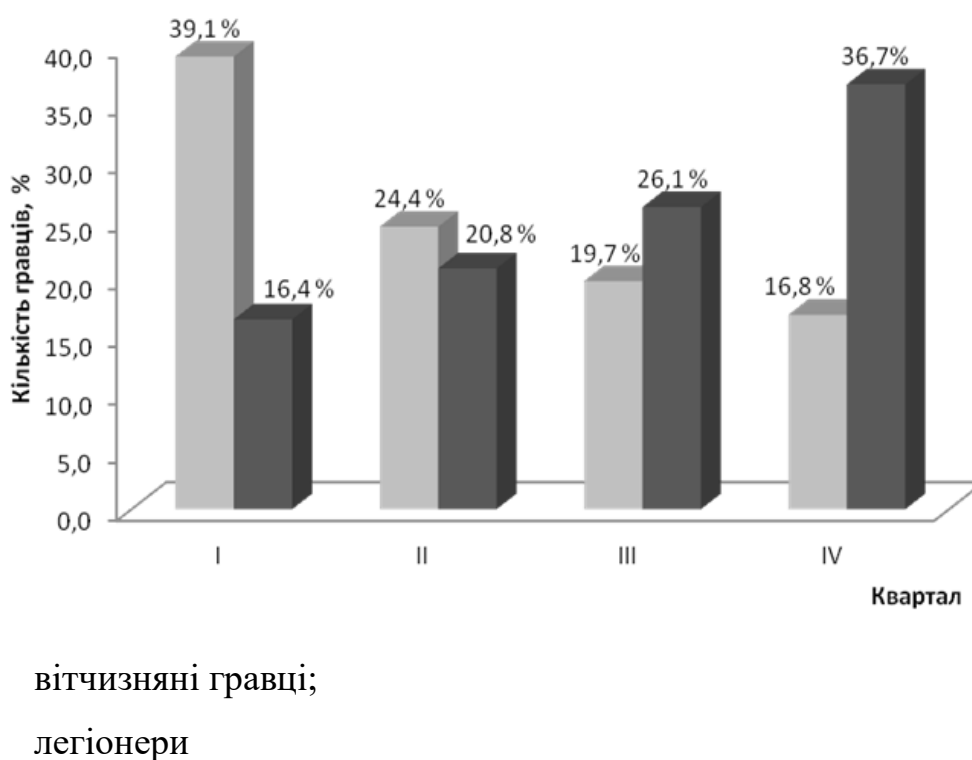


Рисунок 3.16 – Розподіл гравців футбольних клубів прем'єр-ліги за датою народження (n = 463)

Кількість дітей, народжених у першому кварталі, становила 42 %, а у четвертому всього 11 %. Відсоток футболістів, народжених у другому і

третьому кварталі, відповідає 28 % та 19 %.

Окремо варто зупинитися на такому феномені, як «ефект відносного віку». Нажаль, у всіх видах спорту має місце вплив календарної дати народження дитини. Так, діти, народжені на початку календарного року, мають явну перевагу над тими, які народилися наприкінці року. Встановлено, що понад 80 % дітей, які потрапили в елітний (професійний) спорт, народилися в перші три місяці року, а менше 10 % – народилися в останні три місяці [90]. Зокрема, юні футболісти, що народилися в зимовий період, шансів домогтися спортивних успіхів мають в чотири рази більше, ніж їх однолітки, народжені у вересні – грудні. Багато дітей затримуються у своєму розвитку, але, на жаль, чинник «перемоги» не підходить для всіх [17].

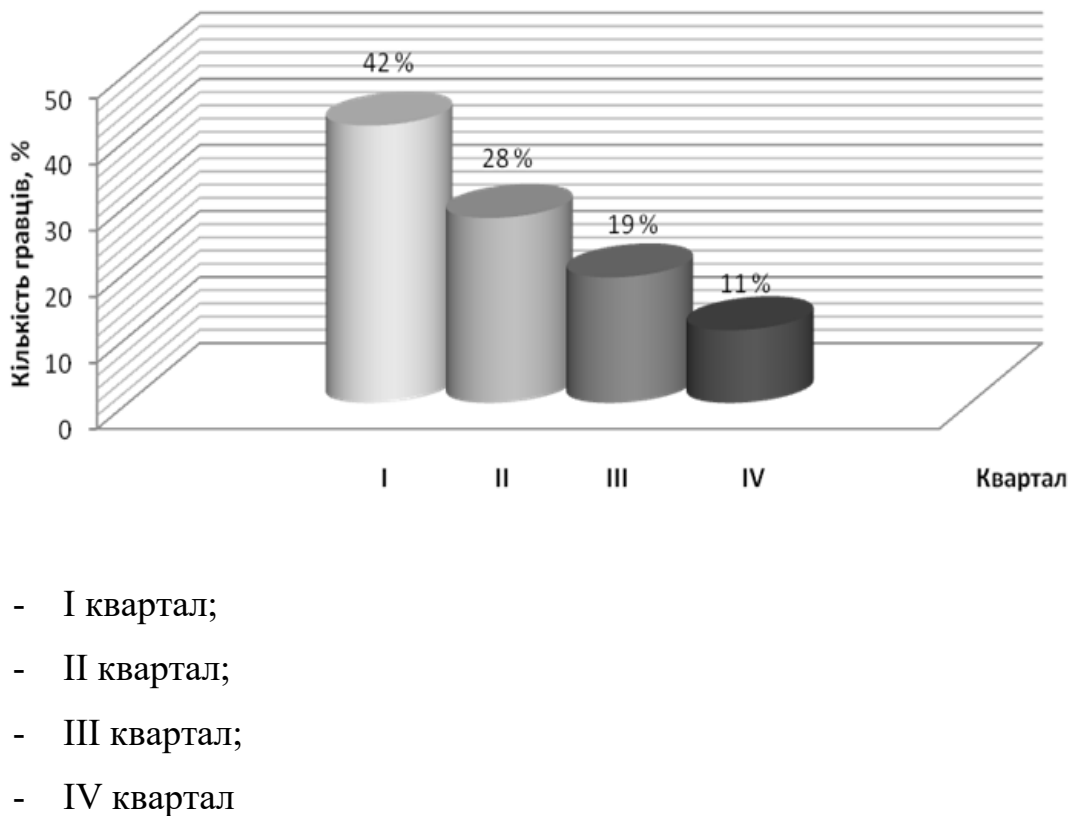


Рисунок 3.17 – Розподіл гравців 14 – 17 років команд ДЮФЛУ за датою народження (n = 1076)

Детальний аналіз дат народження юних вихованців футбольних академій показав наступне. В академії «Динамо» [41] частка гравців, які народились в I і II кварталах, досягає 81 % (рис.3.18).

У футбольних академіях «Дніпро» та «Металіст» кількість гравців, які народились у I кварталі, становить 49 % та 44 % відповідно, а це майже половина загальної кількості заявлених спортсменів у цих командах (рис. 3.19 – 3.20).

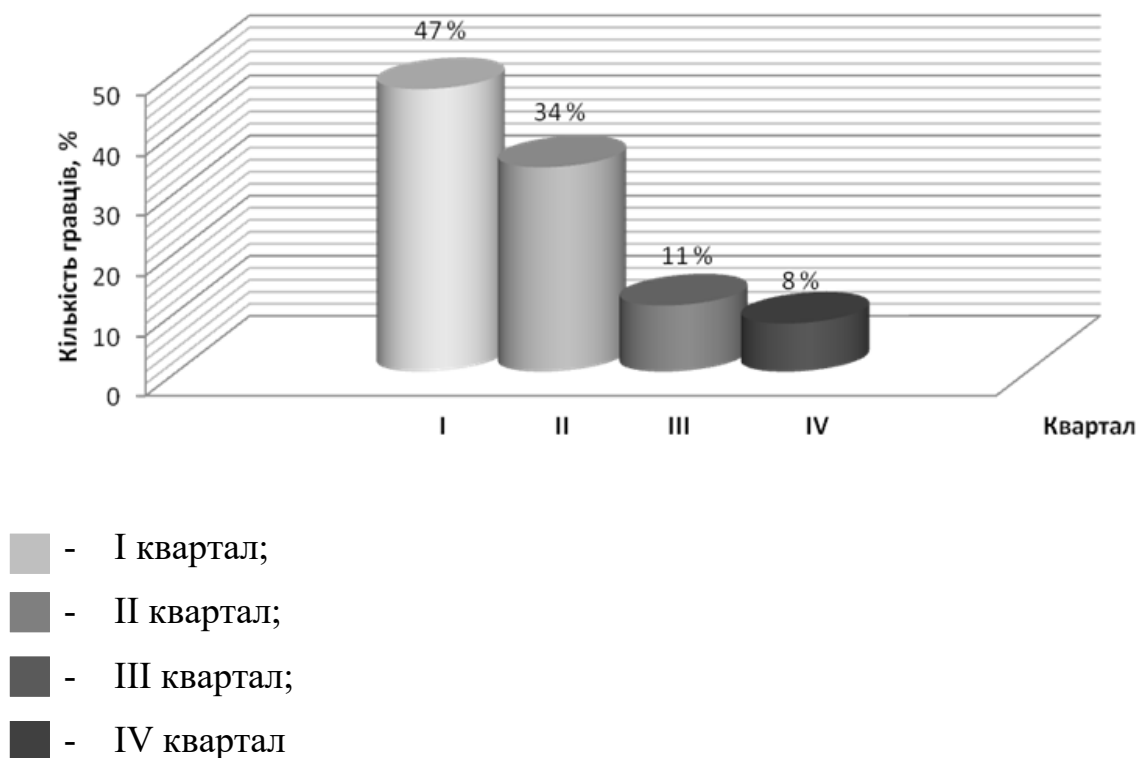


Рисунок 3.18 – Розподіл гравців 14 – 17 років футбольної академії «Динамо» за датою народження (n = 114)

Таким чином, під впливом «ефекту відносного віку» суттєво знижується об'єктивність оцінки можливостей юних спортсменів, і насамперед, їх перспективності. Таке явище має місце в дитячих клубах у процесі формування основної групи гравців, які задіяні у змаганнях з усіма наслідками у вигляді різної кількості ігрової практики та відповідно різним змістом навчально-тренувального процесу.

Частка гравців футбольних академій «Динамо» та «Металіст», які народились у IV кварталі, взагалі не перевищує 8 % (рис.3.21 і 3.22)

Практика свідчить про те, що діти, які народилися на початку року, мають перевагу не тільки за багатьма показниками фізичного розвитку, а й мають можливість раніше почати займатися футболом, внаслідок чого здобувають більше спортивного досвіду.

Це створює нерівні умови в процесі відбору гравців або формування основного складу команд, внаслідок чого значна кількість юних футболістів, які народилися наприкінці року, в результаті поточної оцінки їх можливостей тренерами практично не розглядаються як перспективні.

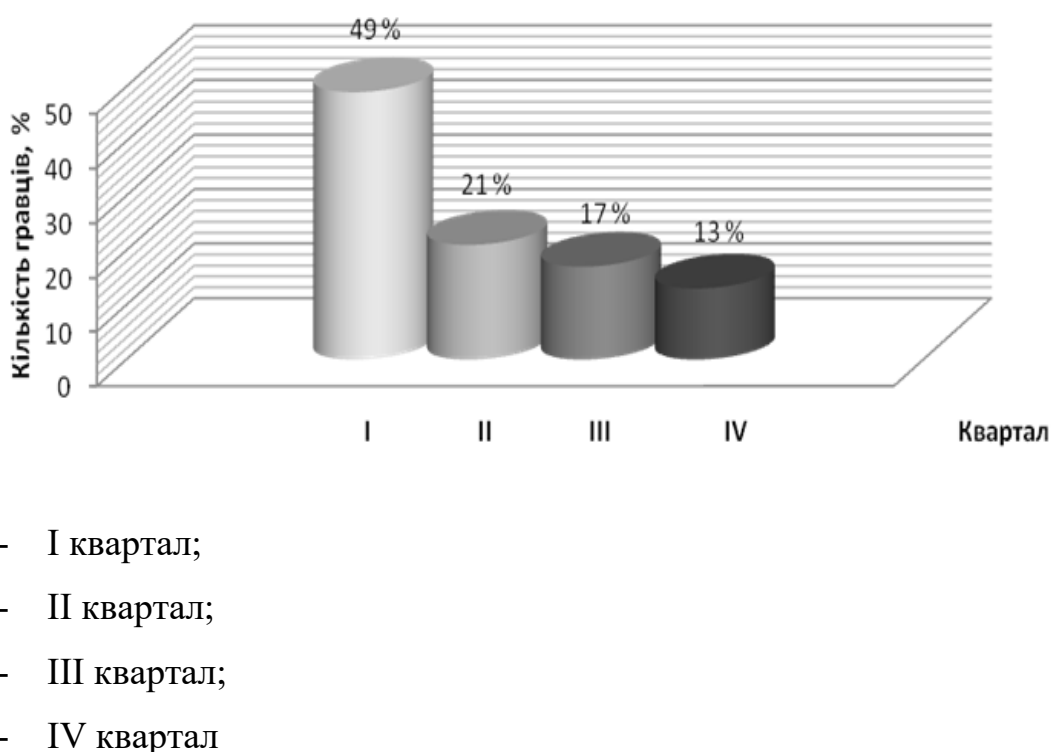


Рисунок 3.19 – Розподіл гравців 14 – 17 років футбольної академії «Дніпро» за датою народження (n = 109)

Аналіз стану дитячо-юнацького футболу в Україні свідчить про негативний вплив «ефекту відносного віку». Особливо він відчувається у такі важливі для дітей вікові періоди, як підлітковий вік, та «перехідний період», коли юнаки потрапляють до професійної команди.

За підсумками зазначеного можна дійти висновку, що діюча система багаторічної підготовки юних футболістів, по суті, відкидає велику кількість потенційно перспективних спортсменів, обмежуючи вибір талановитих гравців для професійних клубів та збірних команд різного рівня.

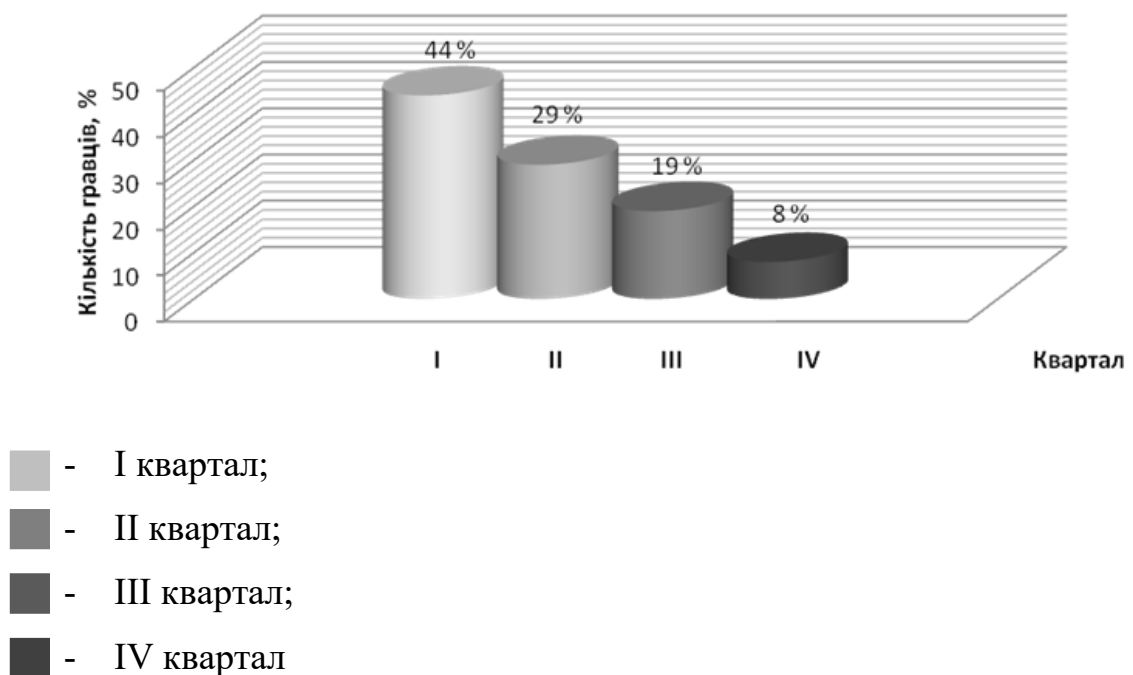


Рисунок 3.20 – Розподіл гравців 14-17 років футбольної академії «Металіст» за датою народження (n = 107)

Цілком закономірною є необхідність мінімізації негативного впливу даного фактору, тому що, з одного боку, це реальні кошти, які будуть витрачені власниками клубів Прем'єр-ліги в майбутньому, а з іншого, упущена фінансова вигода від виключення в період з дев'яти до 16 років декількох десятків гравців, які народились у IV кварталі, адже вони можуть наздогнати

однолітків, які народилися у І-му півріччі, лише у 17 – 18 років [17, 29, 102, 177].

В зв'язку з цим система контролю за спеціальною фізичною підготовкою може розглядатися як одна із складових технології управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку, а її подальше вдосконалення потрібно пов'язувати з глибоким вивченням біологічних закономірностей вікового розвитку людини і особливостей протікання адаптаційних перебудов організму в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень.

Інтерпретуючи представлені кількісні показники, можна констатувати, наявність ситуації, при якій дитячі тренери віддають перевагу тим гравцям, які народилися на початку року. Цілком очевидно, що причиною такого вибору з боку тренерів є недооцінка здібностей гравців, яка базується виключно на більш виразних фізичних кондиціях футболістів, що обумовлені, нехай, кількомісячною, але все ж перевагою у віці. Водночас, напевно, жоден з тренерів не стане стверджувати, що гравці, які народилися у другій половині року, мають менший потенціал та менш талановиті порівняно з тими футболістами, які народилися на початку року.

Разом з тим, реалії українського дитячо-юнацького футболу полягають в тому, що тренерів найбільше хвилює результат. І це природно в умовах, коли статус дитячо-юнацької спортивної школи, як і критерії оцінки ефективності роботи тренера, визначається спортивними досягненнями команд і кількістю підготовлених розрядників, а не рівнем індивідуального розвитку і креативністю гравця, якістю процесу навчання та гри команди [103]. Внаслідок такого педагогічного підходу форсується тренувальний процес, зростає навантаження, тим самим порушуються принципи поступовості та доступності, що ставить під загрозу перш за все здоров'я юних футболістів. Окрім цього вони занадто зосереджені на результаті гри, а не на процесі його досягнення.

У підсумку, талановиті юні спортсмени по закінченні дитячо-юнацької футбольної школи мають виснажений організм. Тому зовсім не дивує той

факт, що після комплексного тестування кандидатів у професійні команди та переглядового навчально-тренувального збору футбольну діяльність завершують понад 50 % молодих спортсменів [13]. Відмітимо, що лише близько 30 % юнаків цього віку мають постійну ігрову практику в професійних командах третьої за рівнем ліги першості України з футболу. Відсоток участі футболістів 17 – 21-річного віку в складі професійних команд 1-ї ліги не перевищує 10 %, а в прем'єр-лізі він взагалі мінімальний (Рис.3.21) [11, 12, 92]. Підсумком такого незадовільного стану є те що відсутність регулярної ігрової практики на професійному рівні для багатьох перспективних українських футболістів призводить до зниження рівня їх спортивної майстерності та вмотивованості, що має негативні наслідки насамперед для них самих, а по-друге, позначається на рівні виступів молодіжної та національної збірних команд України з футболу.



Рисунок 3.21 – Моніторинг гравців професійних команд Прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу, сезон 2024-2025 рр. (Перше коло)

Досвід провідних футбольних країн Європи (Англія [167, 177, 191], Німеччина [175, 176], Іспанія [166, 171, 186], Італія [165], Нідерланди [187, 189] та ін. [163, 170, 173, 178, 185]) свідчить про те, що для систематичної і

планомірної підготовки юних футболістів необхідно скасувати офіційні змагання до 12-річного віку. Замість тривалого чемпіонату, який створює умови для тиску з боку дорослих, набагато краще організовувати короткі турніри на один, три і т.д. днів. Діти в такому випадку отримують велику користь від їх різноманітності та нетривалості.

Гнучка система проведення змагань знижує значущість кінцевого результату і, як наслідок, тренери проводять систематичні заміни, кількість ігрового часу стає рівною для всіх, навіть для менш підготовлених гравців, тому юні таланти не нервують, розслабляються і підвищують творчий потенціал. Таким чином, коли перемога менш важлива, ніж розвиток, усі гравці отримують однакову можливість грати та більш якісне навчання.

У результаті детального розгляду процесів комплектування основного складу команд, насамперед лідерів українського чемпіонату з футболу протягом останніх сезонів, можна дійти висновку, що зазначений відсоток вихованців цих клубів знаходиться, нажаль, далеко не на провідних ролях. Особливо парадоксальним є такий стан проблеми з огляду на те, що вже тривалий час функціонують футбольні академії при провідних футбольних клубах України («Динамо», «Шахтар», «Дніпро», «Металіст»). Однією з головних причин наявності вихованців, а також українських футболістів у заявці команд, є впровадження ліміту на легіонерів.

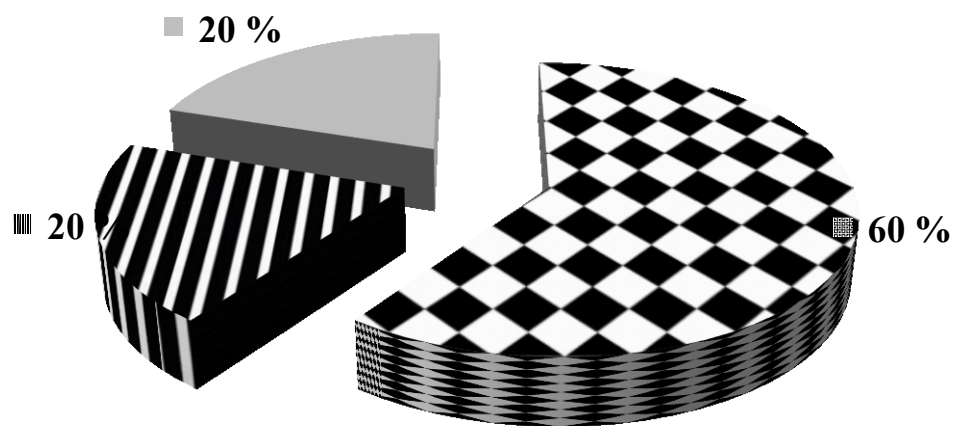
Проаналізувавши вітчизняну систему підготовки футбольних кадрів, стало можливим виділити низку проблем, що, певною мірою, обумовили зазначений вище стан системи підготовки футболістів на етапі переходу до професійних команд.

1. Низький коефіцієнт ефективності функціонування дитячо-юнацьких футбольних шкіл, що відображається у малій кількості випускників власних ДЮСШ та академій, що поповнюють склад першої команди клубу [8, 13].

Наприклад, кількість випускників академії футбольного клубу «Ліверпуль» (Англія) [2], які грають в професійних командах, сягає 60 % (рис. 3.22).

2. Надмірна орієнтованість керівників та тренерів дитячо-юнацьких команд і академій на поточний результат: очки, залікові місця у різноманітних першостях, турнірах, здобуття кубків на змаганнях.

Звичайно, проблема не полягає у прагненні команди здобути перемогу у окремому матчі чи турнірі загалом. Негативний вплив даного аспекту, в контексті підготовки юних футболістів до діяльності у професійних клубах, полягає у засобах, що використовуються для досягнення мети, які охоплюють практично усі складові підготовчого процесу, починаючи з відбору дітей на початкових етапах підготовки.






-  - футболісти, які грають у професійних командах;
-  - не грають через травму;
-  - не грають з огляду на інші причини: навчання, різні сфери професійної діяльності, відмова від футболу

Рисунок 3.22 – Відсоток випускників академії ФК «Ліверпуль» (Англія), які грають у професійних командах:

Перебуваючи у залежності від спортивних результатів команди, тренери обирають таку спрямованість навчально-тренувального процесу, а також модель змагальної діяльності, які здатні забезпечити цей результат. Як

показує практика, найбільш короткий шлях до перемоги, у даному випадку, є пріоритетність фізичних якостей та антропометричних даних юних футболістів як у процесі комплектування навчальних груп, так і при тактичній побудові ігрової діяльності, що, здебільшого, ґрунтується на використанні довгих передач та постійній боротьбі гравців фактично без м'яча [8, 16].

Менеджер футбольної академії «Ліверпуль» Френк Скеллі розповідає: «Не тільки в «Ліверпулі», але й у всіх академіях клубів прем'єр-ліги дітям до шістнадцяти років заборонено грати в регулярних турнірах, де є таблиці та розподіл місць. Робота на результат може психологічно зламати юнака, якому в даному віці потрібно розвивати індивідуальні якості. Вихованцям дозволено законом країни грати тільки в товариських матчах з іншими академіями, причому їх кількість за сезон не повинно перевищувати 30» [2].

3. Низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних футболістів. Ця проблема є наслідком значної спрямованості навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких футбольних командах на фізичну підготовку з використанням відповідних засобів та методів тренування [8, 72].

4. Організація змагань на етапі переходу до професійних команд.

Цілком очевидним є той факт, що існуюча система проведення змагань серед професійних команд не враховує вікові психофізіологічні особливості більшої кількості футболістів 17 – 21-річного віку, за винятком чемпіонату України з футболу серед дублюючих команд клубів прем'єр-ліги, де грають футболісти віком до 21 років [9, 15]. Таким чином, вже на етапі переходу до команди майстрів, внаслідок об'єктивної неспроможності молодого талановитого футболіста виконувати достатній обсяг фізичних навантажень у процесі гри, створюються несприятливі умови для зазначеного пріоритету розвитку фізичних даних.

Перелік існуючих проблем у системі підготовки футболістів на етапі переходу до професійних команд, вивчення яких та впровадження відповідних змін сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу, можна було

б продовжити, але здебільшого вони є похідними від зазначених вище і тому не потребують окремого розгляду.

Вирішення більшості вказаних та тісно пов'язаних між собою проблем залежить від ефективності впроваджуваних змін, які можна розглядати у двох аспектах: організаційному та методичному.

Основний зміст першого аспекту полягає в оптимізації відповідно до вікових особливостей, умов проведення змагань з футболу.

Другий методичний аспект оптимізуючих заходів системи підготовки молодих футболістів є наслідком першого та полягає у системних і якісних змінах безпосередньо в управлінні навчально-тренувальним процесом підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи дані, отримані в результаті соціологічного дослідження, можна зробити висновок, що на етапі переходу до професійних команд футбольна діяльність характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягу та інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються в тимчасовому режимі.

Виходячи з результатів анкетування, можна стверджувати, що основним завданням тренера в управлінні підготовкою футболістів 17-21 року на етапі переходу до професійних команд є подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа спортсменів, вдосконалення технічних прийомів і виховання умінь ефективно застосовувати їх у процесі гри.

Функціональну підготовку футболістів 17-21-року в період переходу до професійних команд потрібно розглядати як важливий елемент комплексного підходу щодо вдосконалення спортивно-технічної майстерності гравців цього віку. В зв'язку з цим система контролю за спеціальною фізичною підготовкою може розглядатися як одна із складових технології управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку, а її подальше вдосконалення потрібно пов'язувати з глибоким вивченням біологічних закономірностей вікового розвитку людини і особливостей протікання адаптаційних перебудов організму в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень.

На основі детального вивчення, аналізу й обговорення змагальної активності футболістів 17 – 21-річного віку професійних команд, відмічено, що існуюча система проведення змагань серед професійних команд не враховує вікові психофізіологічні особливості більшої кількості футболістів 17 – 21-річного віку, за винятком чемпіонату України з футболу серед дублюючих команд клубів прем'єр-ліги, де грають футболісти віком до 21 року. Таким чином, на етапі підготовки до вищих досягнень, внаслідок об'єктивної неспроможності молодого талановитого футболіста виконувати достатній обсяг фізичних навантажень у процесі гри, створюються несприятливі умови для зазначеного пріоритету розвитку фізичних даних.

Беручи до уваги специфічні умови тренувальної та змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, принципово важливо встановити ранг окремих контрольних блоків і зареєстрованих показників залежно від їх специфічності та інформативності.

Результати досліджень, які наведені у даному розділі, опубліковано в роботах [12 – 17, 92].

РОЗДІЛ 4

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

4.1. Характеристика програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Програмування в спорті як метод наукового дослідження та один із компонентів системи управління підготовки атлетів може застосовуватись при вивченні динаміки стану організму футболістів під час їх підготовки і правил закономірності побудови навчально-тренувального процесу.

При розробці моделі побудови підготовчого періоду навчально-тренувального процесу футболістів 17 – 21-річного віку враховувались результати попередніх досліджень щодо вивчення навантажень, рівня фізичної підготовленості та рухової активності гравців цього віку в професійних командах різного рангу.

Теоретико-методологічною базою програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд слугували загальнотеоретичні принципи і закономірності управління підготовкою спортсменів, які розроблені вітчизняними та зарубіжними фахівцями, а також дані особистих досліджень, які присвячені вивченню психофізіологічних особливостей організму спортсменів такого віку і програмування навантажень у футболі відповідно до індивідуальних особливостей гравців.

Виходячи з результатів названих робіт ми сформулювали основні принципи побудови навчально-тренувального процесу, які склали основу програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

1. Зростання обсягу навантажень супроводжується тривалими

адаптаційними змінами. Збільшення інтенсивності навантаження викликає підйом спортивної працездатності. Але між обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень повинен бути певний баланс, який досягається корегуванням структури і змісту мікроциклів. Тобто, змінюючи комплекс вправ, кількість тренувальних занять і днів відпочинку, порядок їх чергування, величину та напрямок навантажень відбуваються значні тенденції до прогресу в навчально-тренувальному процесі.

2. На перших двох етапах підготовчого періоду необхідно використовувати широкий спектр загальнопідготовчих вправ різного спрямування з метою вдосконалення неспецифічних вмінь і навичок. Проте на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду загальнопідготовчі засоби зменшуються на користь спеціально-підготовчих.

3. На всіх етапах підготовчого періоду при виконанні ігрових вправ необхідно дотримуватися балансу між психологічною, фізичною і техніко-тактичною підготовками. При цьому потрібно цілеспрямовано виконувати спеціалізовані навантаження (аеробно-анаеробний режим енергозабезпечення) на рівні анаеробного порогу, що забезпечуватиме ефективний розвиток швидкісної витривалості та дозволить від мікроциклу до мікроциклу підвищувати інтенсивність таких вправ без відхилень технічного виконання ігрових прийомів.

4. Тренувальний ефект від загального обсягу та інтенсивності навантажень, виконаних футболістами на підготовчому періоді, спостерігається протягом 30 днів змагального періоду.

Від величини обсягу навантажень різного спрямування, виконаних в підготовчому періоді, залежить тривалість прояву показників техніко-тактичної діяльності в змаганнях. Протягом перших 10 днів кількість та якість виконання технічних елементів в іграх обумовлена обсягом навантажень швидкісно-силового спрямування. Через 15 днів спостерігається більш тісний зв'язок ефективності техніко-тактичної діяльності з обсягом роботи на швидкісну витривалість, а через 25 днів – на витривалість.

5. Експериментально обґрунтовано, що на етапах підготовчого періоду доцільно поєднувати мікроцикли розвиваючого і підтримуючого характеру.

Розвиваючі мікроцикли повинні розміщуватися в наступній послідовності і мати таку спрямованість: втягуючий етап – переважно аеробна спрямованість; загальнопідготовчий етап – переважно комплексна спрямованість; спеціально-підготовчий – анаеробно-гліколітична і анаеробно-алактатна; передзмагальний – комплексна.

6. Послідовність розвиваючих мікроциклів повинна плануватись після відновлення і підвищення аеробної продуктивності організму, тому що аеробні можливості слугують базою для розвитку фізичних якостей, а мікроцикли підтримуючого характеру, організовані після циклів високоінтенсивної роботи, дозволяють пришвидшити темпи приросту фізичних якостей в середньому на 15 %.

У кожному мікроциклі певного спрямування необхідно використовувати адекватні та найбільш ефективні методи організації навантаження.

Розглянуті положення є основою розробки моделі підготовчого періоду програми навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, а вони дозволили експериментально обґрунтувати зміст засобів і методів підготовки на втягуючому, загальнопідготовчому, спеціально-підготовчому та передзмагальному етапах базового тренувального циклу (*Додаток Є*, табл.3 – 9).

Експериментальна перевірка розробленої моделі підтвердила свою ефективність по відношенню до розвитку основних рухових якостей футболістів і підвищення ігрової активності в змагальному періоді за умови участі команди в змаганнях серед гравців віком до 21 року.

У рамках проблеми побудови міжігрових циклів змагального періоду доцільно зупинитись на питаннях методики побудови мікроциклів.

Говорячи про значущість мікроциклів для забезпечення ефективної підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних

команд, розглянемо дві основні думки з даного питання. Відповідно до першої [75] – мікроцикли є структурною одиницею навчально-тренувального процесу і виконують свої специфічні функції. Згідно з другою [85] мікроцикл – це не основна структурна одиниця побудови навчально-тренувального процесу, а лише робоча форма організації тієї частини тренувального навантаження, яка на неї припадає відповідно до річної програми підготовки. Основна мета мікроциклу – забезпечення тренувального ефекту, який буде сприяти головній стратегічній лінії підготовки спортсмена на даному етапі.

Одним із головних факторів вдосконалення навчально-тренувального процесу в змагальному періоді підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, на наш погляд, є пошук нових шляхів розвитку рухового і техніко-тактичного потенціалу гравців за рахунок переосмислення традиційних принципів організації підготовки спортсменів цього віку.

Оптимізацію структури тренувальних навантажень і змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд протягом макроциклу необхідно пов'язувати з реалізацією методичних напрямів, які забезпечують протікання адаптаційних процесів згідно з плановим рівнем підготовленості та моделі ігрової активності; вдосконалення різних сторін підготовленості – відповідно до об'єктивних закономірностей становлення їх складових; облік індивідуальних особливостей адаптаційних реакцій організму – до навантажень.

Вдосконалення ефективності навчально-тренувального процесу в змагальному періоді підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд повинно базуватись на модельних характеристиках гравців даного віку професійних команд різного рангу, які отримані в результаті вивчення їх ігрової діяльності, фізичного розвитку і підготовленості.

1. Воротар:

- ефективність ігрової діяльності: гра у воротах – $\bar{x} = 98,5$ ($S=1,5$) % 97 – 100 %; гра на виході – $\bar{x} = 97,5$ ($S=2,5$) % 95 – 100 %; вибивання м'яча ногою – $\bar{x} = 82,5$ %, $S=2,5$ 80 – 85 %; введення м'яча у гру руками – $\bar{x} = 97,5$, $S=2,5$ % 95 – 100 %;

- фізичний розвиток: зріст – 175 – 185 см; маса тіла 65 – 75 кг; ЖЄЛ – 4200 – 4700 см³ сила м'язів кистей (права + ліва) – 125 – 130 кг;

- фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,4 – 2,6 с; біг на 30 м – 4,1 – 4,3 с; стрибок угору – 57 – 60 см; потрійний стрибок – 800 – 850 см; 12-хвилинний біг – 2800 – 2900 м.

2. Крайній захисник:

- ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – 75 – 85% $\bar{x} = 80$, $S=5$ % , угорі– $\bar{x} = 70$, $S=5$ % 65 – 75 %; передачі довгі – $\bar{x} = 72,5$, $S=2,5$ %, середні – $\bar{x} = 82,5$, $S=2,5$ % 80 – 85 %, короткі – $\bar{x} = 87,5$, $S=2,5$ % 85 – 90 %; ведення – $\bar{x} = 87,5$, $S=2,5$ % 85 – 90 %; обманні рухи – $\bar{x} = 62,5$, $S=2,5$ % 60 – 65 %; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – $\bar{x} = 75$, $S=5$ % 70 – 80 %;

- фізичний розвиток: зріст – 170 – 175 см; маса тіла – 60 – 65 кг; ЖЄЛ– 4000 – 4500 см³; сила м'язів кистей (права + ліва) – 115 – 125 кг;

- фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3 – 2,4 с; біг на 30 м – 4,0 – 4,2 с; стрибок угору – 54 – 57 см; потрійний стрибок – 750 – 800 см; 12-хвилинний біг – 3000 – 3100 м.

3. Центральний захисник:

- ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – $\bar{x} = 85$, $S=5$ % , угорі– $\bar{x} = 77,5$, $S=2,5$ % ; передачі довгі – $\bar{x} = 72,5$, $S=2,5$ % , середні – $\bar{x} = 82,5$, $S=2,5$ % , короткі – $\bar{x} = 90$, $S=5$ % ; ведення – $\bar{x} = 92,5$, $S=2,5$ % ; обманні рухи – $\bar{x} = 92,5$, $S=2,5$ % ; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – $\bar{x} = 80$, $S=5$ % ;

- ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 3000 – 3500м, швидкісна рухова активність – 1500 – 1600 м;

- фізичний розвиток: зріст – 180 – 182 см; маса тіла – 70 – 75 кг; ЖЄЛ–4500 – 4700 см³; сила м'язів кистей (права + ліва) – 115 – 125 кг;

- фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3 – 2,4 с; біг на 30 м – 4,0 – 4,2 с; стрибок угору – 55 – 60 см; потрійний стрибок – 800 – 850 см; 12-хвилинний біг – 2900 – 3000 м.

4. Півзахисник:

- ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – $\bar{x} = 57,5$, $S=2,5\%$, угорі– $\bar{x} = 62,5$, $S=2,5\%$; передачі довгі – $\bar{x} = 72,5$, $S=2,5\%$, середні– $\bar{x} = 82,5$, $S=2,5\%$, короткі – $\bar{x} = 92,5$, $S=2,5\%$; ведення – $\bar{x} = 92,5$, $S=2,5\%$; обманні рухи – $\bar{x} = 72,5$, $S=2,5\%$; удари у ворота – $\bar{x} = 55$, $S=5\%$; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – $\bar{x} = 70$, $S=5\%$;

- ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 4200 – 4800м, швидкісна рухова активність – 1800 – 2000 м;

- фізичний розвиток: зріст – 175 – 180 см; маса тіла – 65 – 70 кг; ЖЄЛ – 4500 – 4700 см³; сила м'язів кистей (права + ліва) – 110 – 125 кг;

- фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3 – 2,4 с; біг на 30 м – 4,0 – 4,2 с; стрибок угору – 54 – 57 см; потрійний стрибок – 750 – 800 см; 12-хвилинний біг – 3100 – 3300 м.

5. Нападаючий:

- ефективність ігрової діяльності: єдиноборства внизу – $\bar{x} = 50$, $S=5\%$; угорі– $\bar{x} = 42,5$, $S=2,5\%$; передачі довгі – $\bar{x} = 70$, $S=5\%$, середні – $\bar{x} = 82,5$, $S=2,5\%$, короткі – $\bar{x} = 92,5$, $S=2,5\%$; ведення – $\bar{x} = 80$, $S=5\%$; обманні рухи– $\bar{x} = 67,5$, $S=2,5\%$; удари у ворота – $\bar{x} = 60$, $S=5\%$; загальний коефіцієнт ефективності ігрової діяльності – $\bar{x} = 67,5$, $S=2,5\%$;

- ефективність рухової діяльності: загальна рухова активність – 4000 – 4500м, швидкісна рухова активність – 1500 – 1800 м;

- фізичний розвиток: зріст – 175 – 180 см; маса тіла – 65 – 75 кг; ЖЄЛ – 4500 – 4700 см³; сила м'язів кистей (права + ліва) – 110 – 125 кг;

- фізична підготовленість: біг на 15 м з місця – 2,3 – 2,4 с; біг на 30 м – 3,9 – 4,1 с; стрибок угору – 55 – 60 см; потрійний стрибок – 800 – 850 см; 12-хвилинний біг – 3000 – 3200 м.

Отримані дані були основою моделі побудови змагального періоду з урахуванням педагогічних параметрів навантажень, які використовувались для вдосконалення основних рухових якостей і структури окремих мікроциклів (Додаток Є, табл. 10 – 12).

У змагальному періоді діапазон коливань між іграми знаходиться в межах від 2 до 10 днів. У даних умовах та в процесі підготовки футболістів у період переходу до професійних команд ставити завдання, спрямовані на досягнення високого спортивного результату в конкретному старті, недоречно. Побудова навчально-тренувального процесу на основі мікроциклів дає можливість зосередитись на головному завданні – сконцентрувати необхідний для оптимального ефекту обсяг впливів, уникнути перенавантажень, травм, монотонності занять та психологічної перенапруги.

Структура та зміст процесу підготовки, характерні для 3 – 4-денних міжігрових циклів складає відновлюючий і підтримуючий режими роботи [141].

Більш детально зупинимось на причинах корекції системи побудови тренувань у змагальному періоді.

Час відновлення різних показників функціонального стану організму футболістів 17 – 21-річного віку після проведення офіційних матчів – складає 48 – 72 години. Очевидно, що за день відпочинку працездатність не повертається до вихідного рівня та далека від фази суперкомпенсації. Потім, як правило, протягом 2 – 4 днів плануються великі та середні за величиною навантаження.

У таких умовах стомлення може посилюватись і в результаті призвести до зниження функціонального потенціалу організму футболістів 17 – 21-річного віку, що не бажано в період переходу до професійних команд.

Виходом з даної ситуації є стимулювання процесів відновлення за рахунок включення в день після гри навантажень помірної інтенсивності та малого обсягу.

У нашому варіанті організації тренування після ігрового дня застосовувалась бігова робота малої інтенсивності протягом 30 хв. Швидкість бігу на рівні $2,5 - 3 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$. При цьому ЧСС не перевищувала $140 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. Такий режим аеробного енергозабезпечення м'язової діяльності відноситься до відновлюючого. На другий після гри день планувався відпочинок.

На третій день семиденного мікроциклу доцільно використовувати складні навантаження. Це обумовлено необхідністю створення умов для адаптаційних перебудов організму як основи підвищення спеціальної працездатності. При цьому треба враховувати те, що об'ємні навантаження спонукають до розвитку специфічної витривалості спортсмена, тобто його здатності виконувати вибухові зусилля і точно координовані дії при багаторазовому їх відтворенні в умовах загальної втоми організму.

На четвертий, п'ятий і шостий день тренувального циклу структура та зміст навантажень в цілому відповідали сформованій системі підготовки в професійних командах попередніх сезонів. Використовували навантаження середнього обсягу (4-й день) з поступовим зниженням величини роботи на 5-й день і включенням відновлювального режиму (тактична, індивідуальна підготовки) в день перед грою.

На експериментальному етапі при виконанні групових і командних техніко-тактичних вправ увага акцентувалась на індивідуальних завданнях, які пов'язані з переважною реалізацією пріоритетних в матчі футболістів технічних дій відповідно до ігрового амплуа.

Протягом 4-річного періоду підготовки талановитої молоді до переходу у професійні команди структура засобів і методів навчально-тренувального процесу у змагальному періоді не зазнала значних змін. Окремі корекції вносились у зміст і співвідношення роботи над швидко-силовими якостями

та швидкісною витривалістю з урахуванням стадій розвитку адаптаційних процесів і даних поточного контролю змагальної діяльності.

Порівняльний аналіз рухової активності футболістів 17 – 21-річного віку різних ігрових амплуа показав достовірне збільшення останніх протягом кожного року участі команди у змаганнях серед гравців віком до 21 року в м. Києві.

4.2. Зміст і структура програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

У віковий діапазон з 17 до 21 року здійснюється поступовий перехід юних спортсменів у «дорослий» футбол. Обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних впливів до кінця цього вікового періоду часом може досягати 80–90 % величин характерних для професійного футболу. Оскільки організм юнаків ще не повністю сформований (в окремих спортсменів терміни повної біологічної зрілості настають в 20 – 23 роки), необхідний індивідуальний підхід з наданням відпочинку для повноцінного відновлення.

Триває активний зв'язок керівництва клубу і тренерського складу з молоддю щодо формування у них особистої відповідальності для прийняття зважених рішень і ототожнення себе з клубом.

Мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що зумовлено специфікою футболу та вимогами для досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завдання:

1. Формування позитивної мотивації і задоволення від гри в футбол.
2. Удосконалення технічних дій: на високій швидкості, в умовах обмеженого часу, простору та протидії суперника.
3. Удосконалення індивідуальної тактико-технічної майстерності.

4. Оптимізація тактичних дій відповідно до системи, стилю і філософії професійної команди.

5. Індивідуальна підготовка відповідно до вимог ігрового амплуа (позиції).

6. Інтеграція адаптаційного і функціонального резерву до вимог змагальної діяльності.

7. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки: координаційні, швидкісні і швидкісно-силові здібності та витривалість.

8. Систематичний і постійний контроль індивідуальної підготовленості.

9. Моделювання ігрових ситуацій (комбінацій).

10. Підтримка впевненості в собі, почуття власної гідності і відповідальності.

11. Виховання дисциплінованості на полі і в житті.

12. Формування професіоналізму.

Характерні ознаки підготовки:

- фізична рівновага за рахунок добре розвиненої м'язової системи та високих адаптаційних можливостей організму;

- високий рівень координаційних здібностей і рухової активності;

- чи усвідомлюються власні проблеми і проблеми партнерів по команді;

- потребують розуміння і визнання своїх спортивних можливостей як у рівноправного гравця команди.

Режим тренувальної діяльності:

- 17 – 19 років: сім раз по дві год на тиждень – протягом двох днів дворазові заняття (728 годин на рік);

- 20 – 21 рік: вісім раз по дві год на тиждень – протягом двох днів дворазові заняття (832 години на рік);

- оптимальна кількість груп у одного тренера – дві (по 6 чол. у групі).

Навчальні модулі:

1. I Модуль. Індивідуальна фізична підготовка – 30 %

2. II Модуль. Технічна (тактико-технічна) підготовка – 20 %

3. III Модуль. Групова та командна тактика – 20 %

4. IV Модуль. Ігри підвищеної складності – 30 %

I модуль:

1. Диференційована підготовка на основі контролю фізичної працездатності.

2. Додаткові індивідуальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

3. Індивідуальні програми щодо вдосконалення витривалості, побудовані на результатах тестування.

4. Удосконалення спеціальної витривалості як основа високої рухової активності у змагальній діяльності.

II модуль:

1. Оптимізація індивідуальних тактико-технічних дій на основі відеоаналізу.

2. Удосконалення техніки на високій швидкості в умовах обмеженого часу і простору.

3. Ігрові завдання на точність, швидкість і різноманітність тактико-технічних дій.

4. Диференціація ігрових завдань з акцентом на тактико-технічні дії з урахуванням ігрового амплуа (позиції).

III модуль:

1. Моделювання тактичних дій (комбінацій) при стандартних положеннях.

2. Моделювання тактичних дій (комбінацій) в зоні атаки.

3. Моделювання атакуючих дій в різних ігрових ситуаціях (більшість / меншість).

4. Моделювання дій в обороні в різних ігрових ситуаціях (більшість / меншість).

IV модуль:

1. Ігри та ігрові завдання з акцентом на дії гравців середньої лінії.
2. Ігри та ігрові завдання з акцентом на контроль м'яча.
3. Ігри та ігрові завдання з акцентом на організовані та неорганізовані дії суперника.
4. Ігри та ігрові завдання з акцентом на зонний пресинг.

Планування тренувальної роботи у річному циклі підготовки.

Перехідний період – активний відпочинок.

Мета: створення сприятливих передумов для подальшого тренування.

Завдання: активний відпочинок, профілактика захворювань, лікування.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи.

Підготовчий період (грудень – березень)

Мета: вирішення головних завдань підготовки футболістів до участі у змаганнях.

Завдання: відновлення та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, формування морально-вольової настанови на виконання великого обсягу тренувальної роботи, навчання нових тактичних варіантів взаємодії у ланках та лініях, визначення основного складу команди на майбутній сезон.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота у спортивних залах, навчально-тренувальні збори із застосуванням різноманітних засобів та методів, участь у навчальних і контрольних іграх та турнірах (Додаток Є, табл.2).

Змагальний період (квітень – жовтень)

Мета: збереження, подальше підвищення та досягнення найвищого рівня тренуваності.

Завдання: підготовка до участі у календарних змаганнях, максимальна реалізація можливостей команди у досягненні спортивних результатів.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота із застосуванням усіх засобів і методів спеціальної підготовки, психорегулюючі вправи, відновлювальні заходи, настанова на наступну гру, участь у календарних змаганнях, аналіз проведеної гри (рис. 4.1).



Рисунок 4.1 – Структура річного циклу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Змагальна практика

У період переходу футболістів 17 – 21-річного віку до професійних команд змагання вже націлені на досягнення максимального результату. Однак відносно управління підготовкою вони мають другорядний характер і є

наслідком ефективно побудованого тренувального процесу, використання періодизації річної підготовки, яка орієнтована виключно на планомірне вдосконалення, і досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року. Участь у інших змаганнях підпорядкована вирішенню цього завдання.

Ситуація змінюється на подальших етапах багаторічного вдосконалення, коли футболіст, який досяг високого рівня майстерності, вже змушений і зацікавлений експлуатувати свою майстерність у національних та міжнародних змаганнях. І вже тут календар змагань значною мірою визначає зміст підготовки. Змагання і необхідність демонстрації високих результатів визначає істотний вплив на зміст підготовки, що може впливати на її якість у відношенні як подальшого зростання спортивного результату на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнутого рівня майстерності на наступних етапах, так і у відношенні можливості формування найвищої готовності до виступів на головних змаганнях року.

Змагальна практика повинна сприяти:

- забезпеченню успішної змагальної діяльності на основі досвіду, набутого на попередніх етапах;
- уточненню оптимальних способів підготовки до змагань за рахунок виключення найменш ефективних;
- вдосконаленню найбільш ефективних засобів здійснення змагальної діяльності;
- досягненню максимально можливих результатів у найбільш відповідальних змаганнях.

Умови проведення змагань:

Масштаб змагань – чемпіонат м. Києва і Київської області серед команд гравців до 21 року.

Кількість ігор на рік – 24 – 42.

Перерва між іграми – 5 – 6 днів (в окремих випадках 3 – 4 дні).

Система контролю за процесом підготовки

Ефективність процесу підготовки футболістів у сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотний зв'язок між тренерами та спортсменами і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки футболістів.

Мета контролю – оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності футболістів на підставі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження футболістів за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Характеристика видів контролю процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Організаційний – ступінь відповідності гравця та команди в цілому до запланованої моделі в даному циклі підготовки.

Соціально-психологічний – ступінь психічної стійкості.

Контроль технічної підготовки – контроль кількості та якості виконання технічних прийомів у змагальній діяльності.

Контроль фізичної підготовки – визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання нормативів із ЗФП та СФП, оцінки стану і динаміки спортивної форми та її відповідності періоду підготовки (Додаток Б, табл.1).

Контроль тактичної підготовки – демонстрація та реалізація тактичних варіантів у змагальній діяльності.

Контроль змагальної діяльності – контроль за видами підготовки, відповідності змагальної діяльності окремого гравця та команди в цілому заданій моделі.

Медичний контроль – для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

4.3. Ефективність підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд у взаємообумовленості з системою організації та проведення змагань

Від того, наскільки ефективно здійснюється планування навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в макроциклі, багато в чому залежить підвищення фізичної і технічної підготовленості й відповідно успішність їх переходу до професійної команди. У зв'язку з цим надзвичайно важливим є виявлення результатів педагогічних впливів на спортсменів цього віку у динаміці 4-річного циклу шляхом дослідження рівня фізичної, технічної та ігрової підготовленості футболістів, починаючи з першого року після закінчення навчання в дитячо-юнацькій футбольній школі і закінчуючи 21-річним віком. Таке дослідження було проведено за участю 17 футболістів ФК «Моноліт» (м. Київ) та 17 спортсменів ФК «ХІЛД» (сmt. Ставище).

Гравці ФК «Моноліт» брали участь у змаганнях серед команд віком до 21 року в м. Києві, а ФК «ХІЛД» змагались з командами того самого віку Київської області.

Навчально-тренувальний процес підготовки футболістів як ФК «Моноліт», так і ФК «ХІЛД» проводився за експериментальною програмою.

Як відомо, у футболі специфіка змагальної діяльності ставить низку різних вимог не тільки до рівня розвитку окремих фізичних якостей та їх раціонального співвідношення, а і до техніко-тактичного потенціалу. Таким чином, спеціальна підготовленість футболіста характеризується комплексним проявом швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості (спеціальної та

загальної), відносної сили, координаційних здібностей та техніко-тактичної майстерності.

Аналіз матеріалів проведення попередніх досліджень, присвячених вивченню структури та змісту процесу підготовки футболістів до професійних команд після закінчення навчання в дитячо-юнацькій футбольній школі, дозволив відмітити такі важливі положення:

а) до цього часу не виявлено закономірності змін фізичної та технічної підготовленості спортсменів після закінчення навчання в дитячо-юнацькій футбольній школі та в період їх переходу до професійних команд, що не дозволяє оцінити і оптимізувати процес підготовки футболістів 17 – 21-річного віку;

б) використані дослідниками тести дали можливість охарактеризувати не всі, а лише окремі сторони фізичної та технічної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку, що зробило неможливим порівняння та інтерпретацію розрізнених і різноспрямованих даних з цієї проблеми.

Отже, дослідження щодо визначення змін показників структури фізичної та технічної підготовленості футболістів протягом 4-річного циклу підготовки до виступів у професійних командах на макроциклах тренування передбачало використання батареї тестів, що складаються з 13 контрольних вправ, які відповідають вимогам інформативності, надійності та еквівалентності. За допомогою цих тестів оцінювали рівень розвитку у гравців 17 – 21-річного віку основних фізичних якостей: швидкості, відносної сили, швидкісно-силових, спеціальної та загальної витривалості; а також ступінь технічної підготовленості.

Використовувалися такі контрольні випробування:

- а) для оцінки рівня розвитку швидкості – біг на 30 і 50 м з високого старту;
- б) для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей – стрибок угору з місця, потрійний стрибок з місця, вкидання м'яча двома руками з-за голови;

в) для оцінки рівня силової підготовленості – дані сумарного показника відносної сили п'яти груп м'язів ноги. Вимірювання сили проводилось з використанням методики Такака Н. і динамометра конструкції Phillips S.M., Green H.J. [159]. Вимірювалася сила основних груп м'язів ноги: згиначів і розгиначів стегна, згиначів і розгиначів гомілки. Для визначення відносної сили отримані дані ділилися на масу тіла футболіста. Підсумовуючи п'ять значень, підраховували величину сумарного показника відносної сили п'яти груп м'язів ноги;

г) для визначення рівня спеціальної витривалості – біг 7 x 50 м;

д) для оцінки рівня загальної витривалості – тест Купера;

е) для визначення рівня технічної підготовленості – ведення м'яча по прямій 30 м, удари на дальність, удари на точність, жонглювання м'ячем; ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах.

З метою отримання повної об'єктивної інформації про коливання показників структури фізичної та технічної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку протягом всього процесу підготовки до виступів у професійних командах, було вирішено проводити тестування за такою періодичністю, а саме, щорічно в середині другого кола змагань. Таким чином, з урахуванням особливостей проведення чемпіонатів м. Києва та Київської області з футболу серед команд гравців віком до 21 року кількість тестувань протягом 4-річного циклу підготовки становила 4.

У *Додатку К* наведено динаміку (за увесь 4-річний цикл підготовки спортсменів до виступів у професійних командах) результатів футболістів 17 – 21-річного віку в тестах, що характеризують зміну показників фізичної та технічної підготовленості. З даних наведених у додатку, видно, що загалом із ростом спортивної майстерності гравців неухильно підвищуються результати в усіх контрольних вправах.

Так, статистично значуще ($p < 0,01$) поліпшення показників спостерігається в бігу на 30 м з високого старту між даними спортсменів 17 – 21-річного віку ФК «Моноліт» (*Додаток К*); відмінності статистично

недостовірні ($p > 0,05$) між даними 19 – 20-річних та 20 – 21-річних гравців. На статистично значущу величину від 17 до 21 року підвищуються результати в бігу на 60 м з високого старту (рис. 4.2).

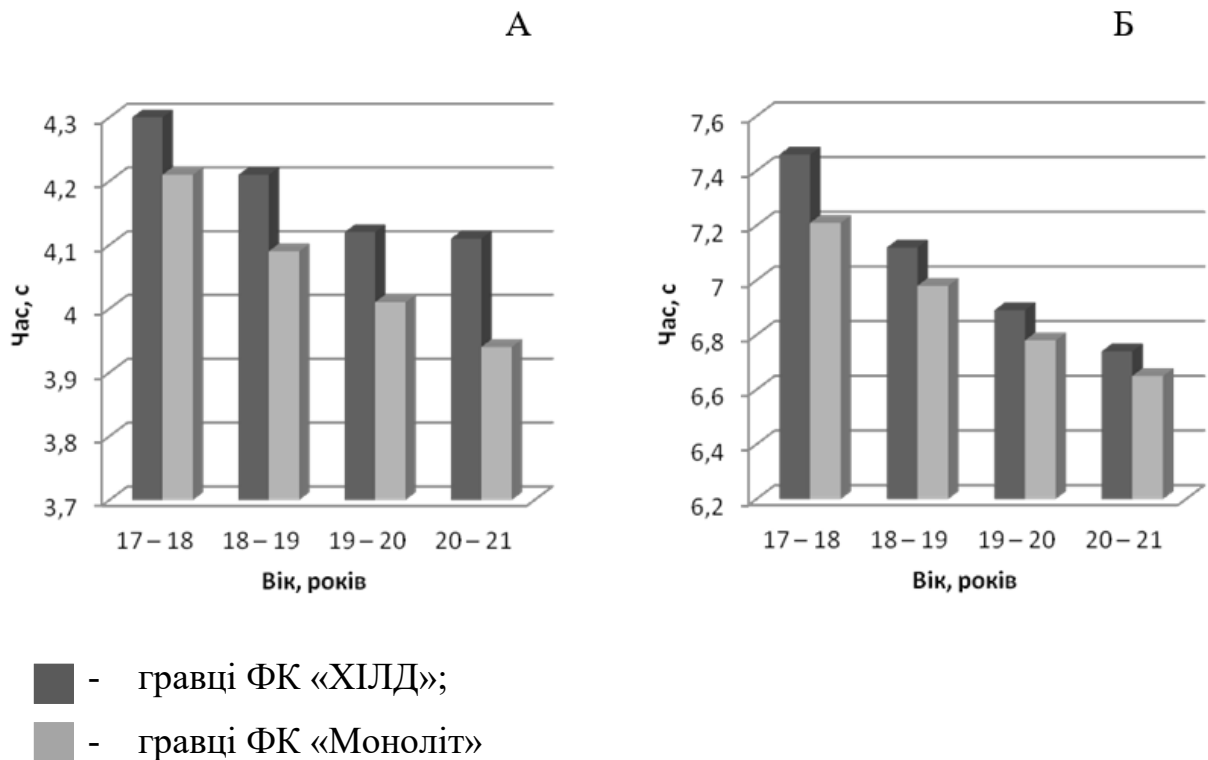


Рисунок 4.2 – Динаміка показників з бігу на 30 (А) і 50 м (Б) з високого старту протягом 4-річного циклу підготовки:

Таким чином, найвищі показники в тестах на швидкість зафіксовано у футболістів 20 – 21-річного віку як у ФК «Моноліт», так і ФК «ХІЛД» і відповідно становлять 3,94 і 4,4 с (біг на 30 м) та 6,65 і 6,74 (біг на 50 м).

Достовірне зростання результатів з підвищенням кваліфікації відмічено при виконанні футболістами вправ, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей – стрибка вгору з місця і потрійного стрибка з місця (рис. 4.3).

Причому, висока достовірність відмінностей ($p < 0,01$) спостерігається у тестах між показниками спортсменів 17 – 21-річного віку ФК «Моноліт» (Додаток К). Про неухильне поліпшення показників швидкісно-силової

підготовленості зі зростанням майстерності також свідчать дані виконання футболістами вкидання м'яча двома руками з-за голови.

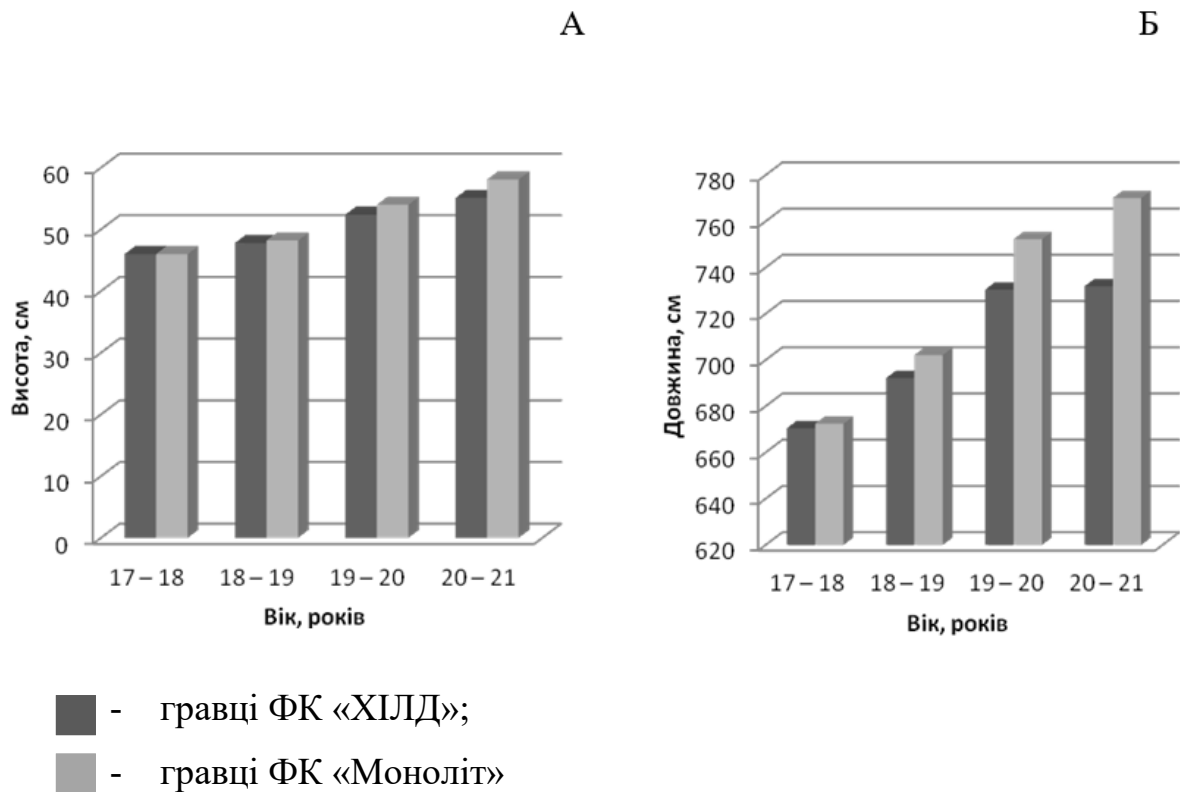


Рисунок 4.3 – Динаміка показників в тестах «Стрибок вверх з місця» (А) та «Потрійний стрибок з місця» (Б) протягом 4-річного циклу підготовки:

Статистично значущі відмінності в даному тесті зафіксовано між результатами спортсменів 17 – 18 років і 18 – 19 років, 19 – 20 та 20 – 21 року; статистично незначущі – між результатами спортсменів 18 – 19 років і 19 – 20-річного віку ФК «Моноліт».

У ході тестування силової підготовленості футболістів встановлено чітку тенденцію до поліпшення сумарного показника відносної сили п'яти груп м'язів ноги з віковим розвитком спортсменів. При цьому незначне ($p > 0,05$) підвищення результатів спостерігається лише з 17 – 18 до 18 – 19 років; починаючи з 18 і закінчуючи 21-річним віком – спостерігається достовірне зростання сумарного показника відносної сили (рис. 4.4), який становить у 20–21-річних спортсменів ФК «Моноліт» 5,61 кг проти 5,31 кг ФК «ХІЛД».

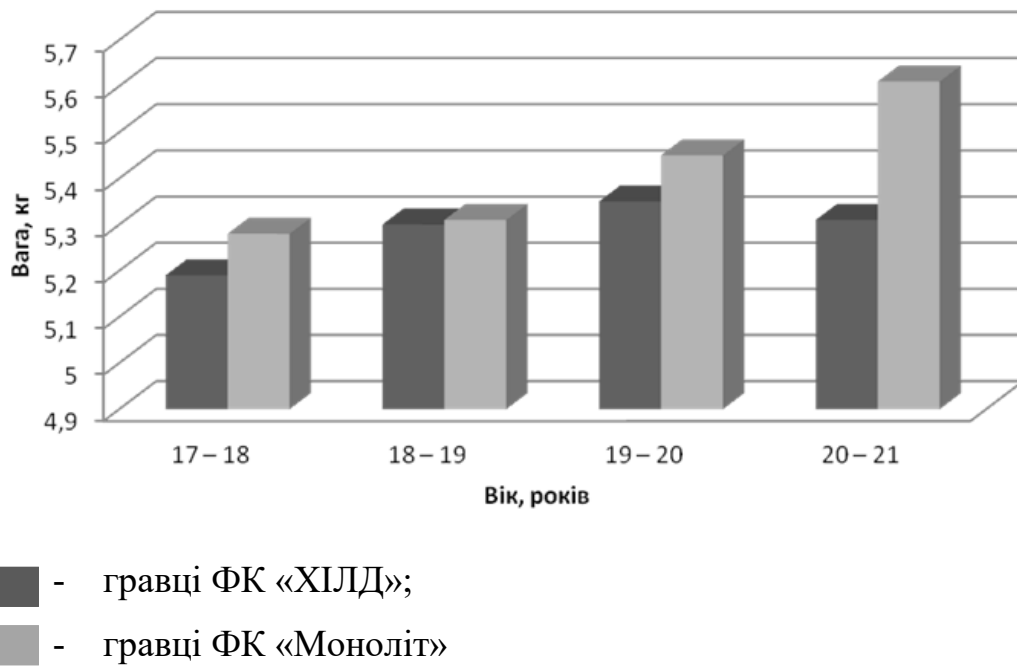


Рисунок 4.4 – Динаміка показників розвитку силової підготовленості протягом 4-річного циклу підготовки

Дані розвитку швидкісної витривалості у спортсменів ФК «Моноліт» щороку зростають на статистично значущу ($p < 0,01$) величину від 17 до 21 року, досягаючи найбільших показників у 20 – 21-річних футболістів – 59,1 с.

Значним прогресом характеризується динаміка результатів футболістів 17 – 21-річного віку в 12-хвилинному бігу. При виконанні тесту на загальну витривалість показники спортсменів підвищуються щорічно. Так, довжина дистанції, що подолали спортсмени 17 – 18 років, становить трохи більше 3000 м, а відповідний метраж у 20 – 21-річних гравців ФК «Моноліт» дорівнює 3498,7 м проти 3298,7 м у атлетів ФК «ХІЛД» (рис. 4.5).

Аналіз батареї контрольних вправ, що оцінюють рівень технічної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку, дозволив виявити наступне.

У тестах "Ведення м'яча по прямій 30 м", "Ведення, обведення стійок, удар по воротах" зазначається статистично значущий ріст результатів на всіх етапах спортивного удосконалення (Рис. 4.6).

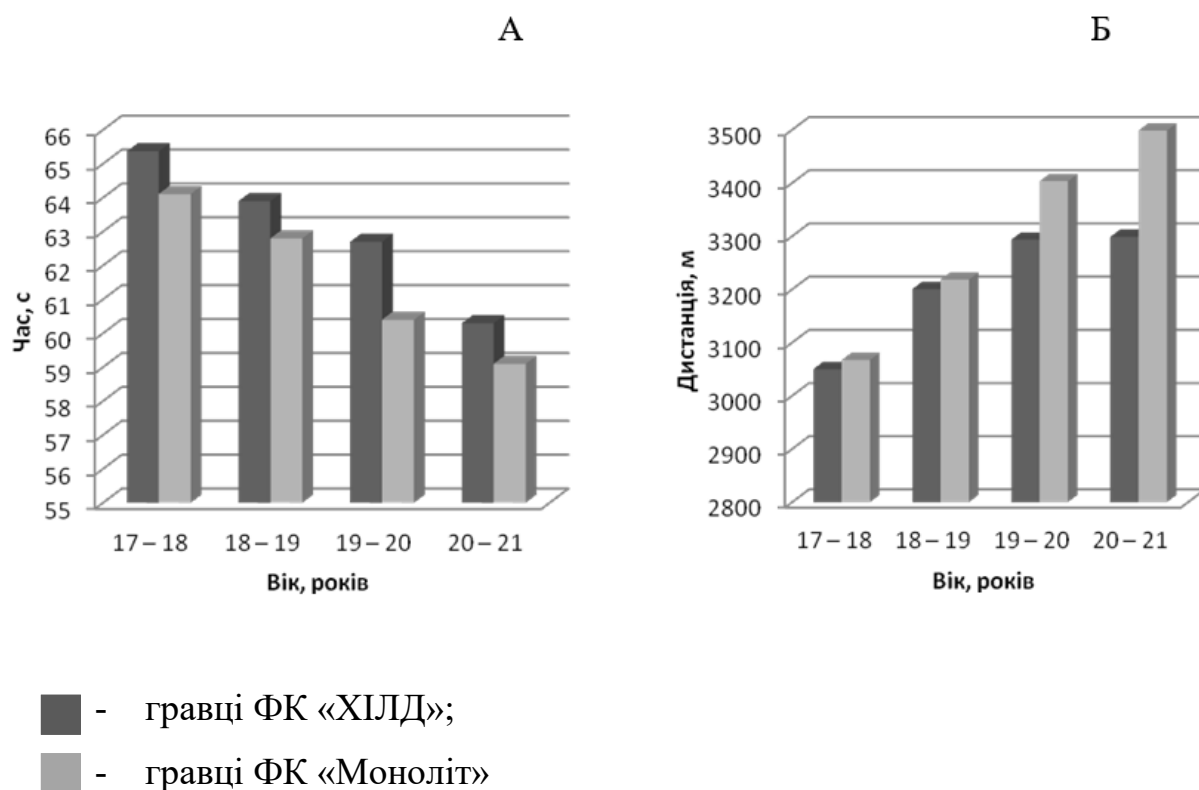


Рисунок 4.5 – Динаміка показників розвитку спеціальної (А) та загальної витривалості (Б) протягом 4-річного циклу підготовки

При цьому у веденні м'яча по прямій 30 м тільки між даними спортсменів 19 – 20 років та 20 – 21 року ФК «Моноліт» (Додаток К) мають статистично незначущі ($p > 0,05$) відмінності. Багатьма фахівцями в сфері футболу (В. Turpin, 2002; Г.А. Лисенчук, 2005; В.М. Шамардін, 2013; Ван Лейбо, 2022) проводились дослідження, що характеризують зміни показників змагальної діяльності футболістів протягом річного циклу.

Проте, наукові роботи, на наш погляд, не дозволяють з низки причин повною мірою відобразити динаміку змін структури ігрової підготовленості талановитих футболістів протягом періоду їх підготовки до виступів у професійних командах. По-перше, ці дослідження не характеризують зміни показників ігрової діяльності у футболістів з різним рівнем підготовленості – від 17 до 21 року. По-друге, авторами пропонуються різні варіанти класифікації ТТД.

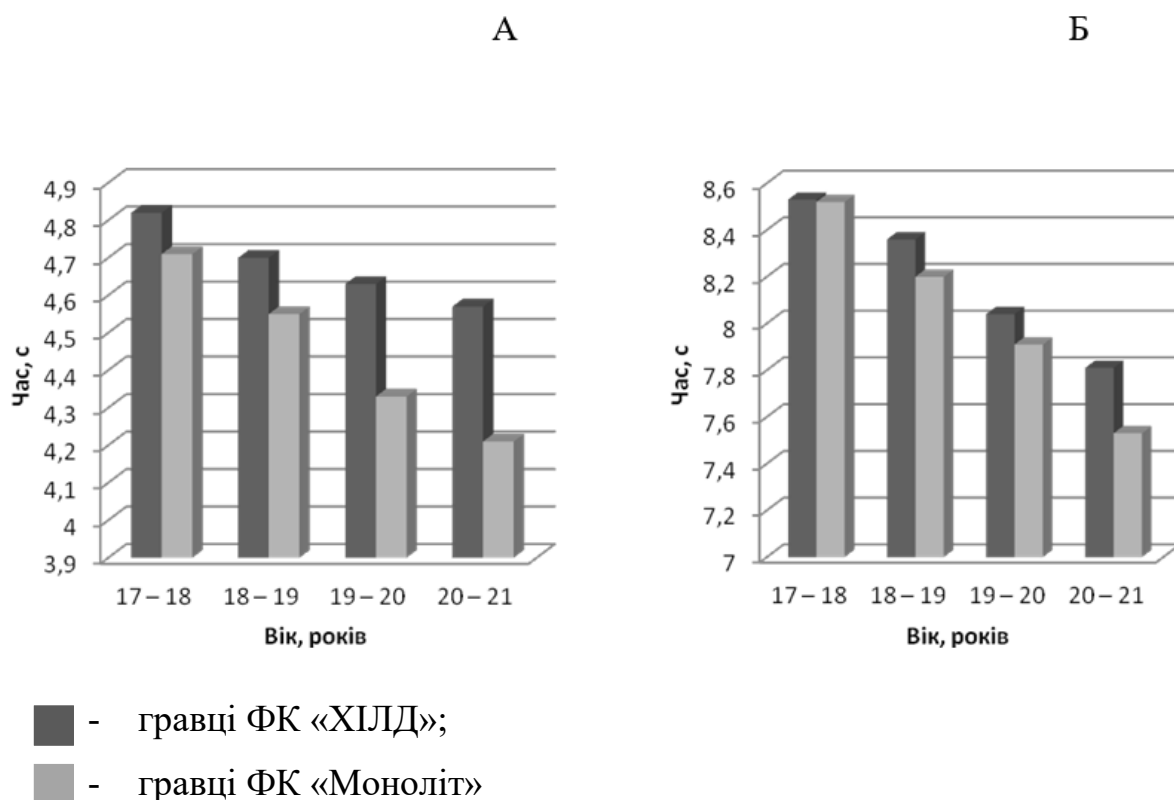


Рисунок 4.6 – Динаміка показників у тестах "Ведення м'яча по прямій 30 м" (А), "Ведення, обведення стійок, удар по воротах" протягом 4-річного циклу підготовки (Б)

Тенденція до значного прогресу результатів у виконанні ударів на дальність відмічена у футболістів від 17 до 19 років ФК «Моноліт» ($p < 0,01$). У подальшому зі зростанням кваліфікації від 19 до 21 року спостерігається незначне ($p > 0,05$) поліпшення цих показників у представників як ФК «ХІЛД», так і ФК «Моноліт».

Результати тесту "Удари на точність" поліпшуються на статистично значущу величину на кожному ступені класифікації і досягають найвищого значення у гравців 20 – 21-річного віку ФК «Моноліт» – 8,15 раз.

Достовірно зростання результатів у футболістів ФК «Моноліт» від 17 до 21 року зафіксовано і при виконанні жонглювання м'ячем (Додаток К).

Відомо, що вміння ефективно виконувати всі ігрові дії та прийоми є пріоритетним у комплексі вимог, що висувуються до атлетів, які

спеціалізуються в спортивних іграх. Зрозуміло, що ігрова підготовленість найбільше проявляється в змагальній діяльності, коли до спортсменів висуваються жорсткі та різнохарактерні вимоги.

Як зазначалося вище, у футболі для оцінки змагальної діяльності використовують показники ефективності ігрових дій команди в цілому і кожного гравця окремо. Проте, до цих пір не вироблено єдиної класифікації техніко-тактичних дій.

Отже, було проведено дослідження по виявленню змін в показниках ігрової підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку щорічно протягом 4-річного циклу підготовки. Спираючись на дані літературних джерел, а також ґрунтуючись на результатах власних досліджень, встановлено, що аналіз і оцінку ігрової підготовленості футболістів різної кваліфікації правомірно проводити, використовуючи такі показники кількості і ефективності:

- виконання коротких і середніх передач м'яча вперед; коротких і середніх передач назад і поперек;
- виконання довгих передач;
- виконання ведення м'яча;
- реалізації обведень суперника;
- виконання відборів м'яча;
- реалізації перехоплень;
- дій, виконуваних головою;
- реалізації ударів по воротам;
- загальної кількості і ефективності виконання дій (ступінь ефективності виконання того чи іншого прийому в грі визначалася відсотком браку, допущеного під час реалізації такого прийому).

Ці показники реєструвалися щорічно, починаючи з 17 – 18-річного віку, протягом змагального періоду другого кола чемпіонатів м. Києва та Київської області серед гравців віком до 21 року.

У додатку Д.1.2 відображено кращі за всі змагальні періоди 4-річного циклу підготовки командні показники ТТД спортсменів від 17 до 21 року. Матеріали додатку в цілому підтверджують встановлену раніше в роботах авторів закономірність: підвищення спортивної майстерності супроводжується зростанням обсягу і ефективності виконуваних у грі ТТД. Проте виявлено й інші закономірності.

Так, за матч гравці 17 – 18-річного віку ФК «Моноліт» у середньому виконували 96,4 короткої і середньої передачі м'яча вперед. У гравців того самого віку ФК «ХІЛД» цей показник становить 92,4. Число таких ТТД у спортсменів 18 – 19 років ФК «Моноліт» становить 96,2; ФК «ХІЛД» – 95,2. З віковим розвитком футболістів відбувається односпрямоване підвищення обсягу коротких і середніх передач уперед: ФК «Моноліт» 19 – 20 років – 156,9; той же вік ФК «ХІЛД» – 134,1; ФК «Моноліт» 20 – 21 рік – 166,5; той самий вік ФК «ХІЛД» – 144,9.

Футболісти ФК «Моноліт» 17 – 18-річного віку, використовуючи короткі та середні передачі вперед, допускають 26,9 % браку (рис.4.7). У спортсменів 18 – 19 років цей показник дорівнює 27,8 % . Паралельно підвищенню спортивної майстерності від 19 до 21 року неухильно зростає ефективність виконання коротких і середніх передач уперед – з 28,1 % браку у 19-річних до 23,7 % у 21-річних, тоді як спортсмени ФК «ХІЛД» з віковим розвитком від 17 до 21 року допускають відповідно 27,8 % ; 26,9 % ; 29,9 % та 27,9 % браку при виконанні коротких та середніх передач уперед.

У змагальному періоді поряд з навчально-тренувальною роботою важливу роль в розвитку гравців відіграють офіційні матчі, тому при плануванні підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в першому колі змагань застосовувались в основному спеціалізовані вправи. Такий підхід супроводжував поступове підвищення функціональних кондицій гравців, які досягають модельних значень через два місяці після закінчення підготовчого періоду.

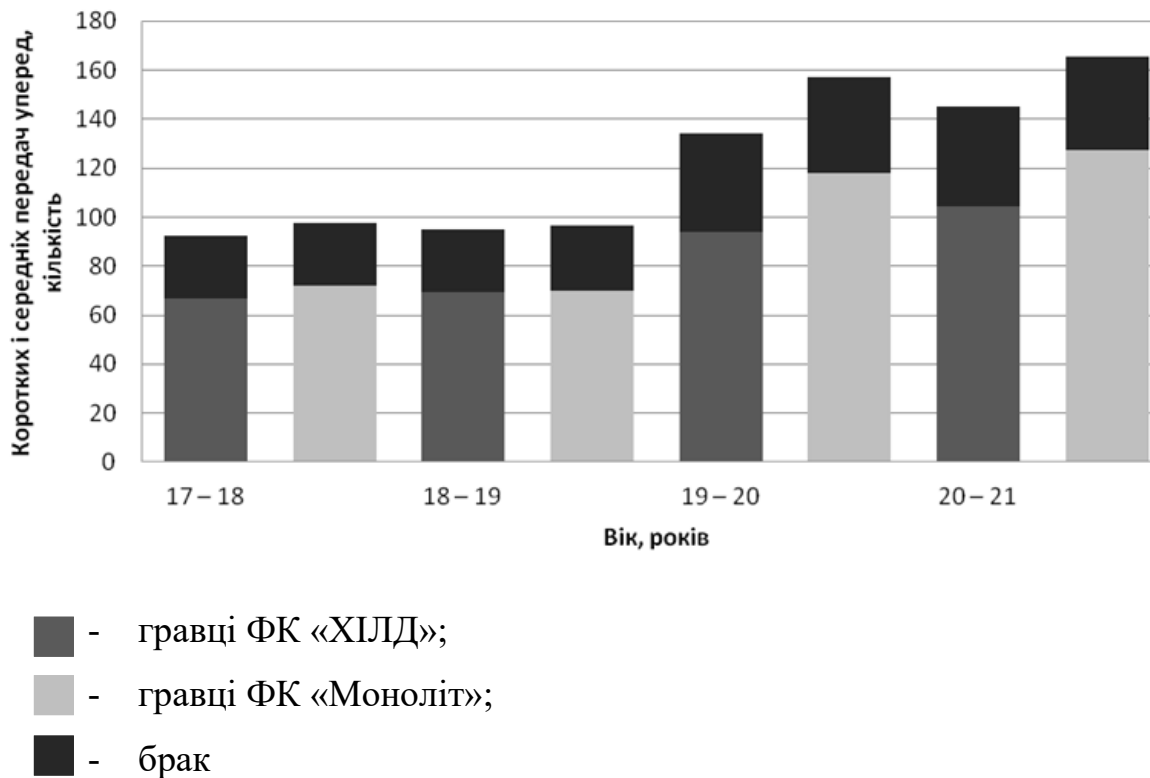


Рисунок 4.7 – Динаміка показників коротких і середніх передач уперед в матчах футболістів 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

Число коротких і середніх передач м'яча назад і поперек у спортсменів ФК «Моноліт» 17 – 18 років у грі – 128,2. Знижуючись на статистично значущу ($p < 0,01$) величину, цей показник у футболістів 18 – 19 років становить 98,9. Достовірне ($p < 0,05$) підвищення за матч обсягу коротких і середніх передач назад і поперек спостерігається у гравців 19 – 20-річного віку – 121,1 (*Додаток К*). Ще більшу кількість названих ТТД – 140,1 – використовують у грі футболісти 20 – 21-річного віку.

Одночасно з підвищенням кваліфікації від 17 до 19 років на статистично значущу ($p < 0,01$, $p < 0,05$) величину знижується брак при використанні гравцями ФК «Моноліт» коротких і середніх передач м'яча назад і поперек - відповідно з 22,5 % до 15,9 % (рис.4.8). Збільшення браку до 19,1 % відбувається при виконанні названого виду ТТД 20 – 21-річними гравцями.

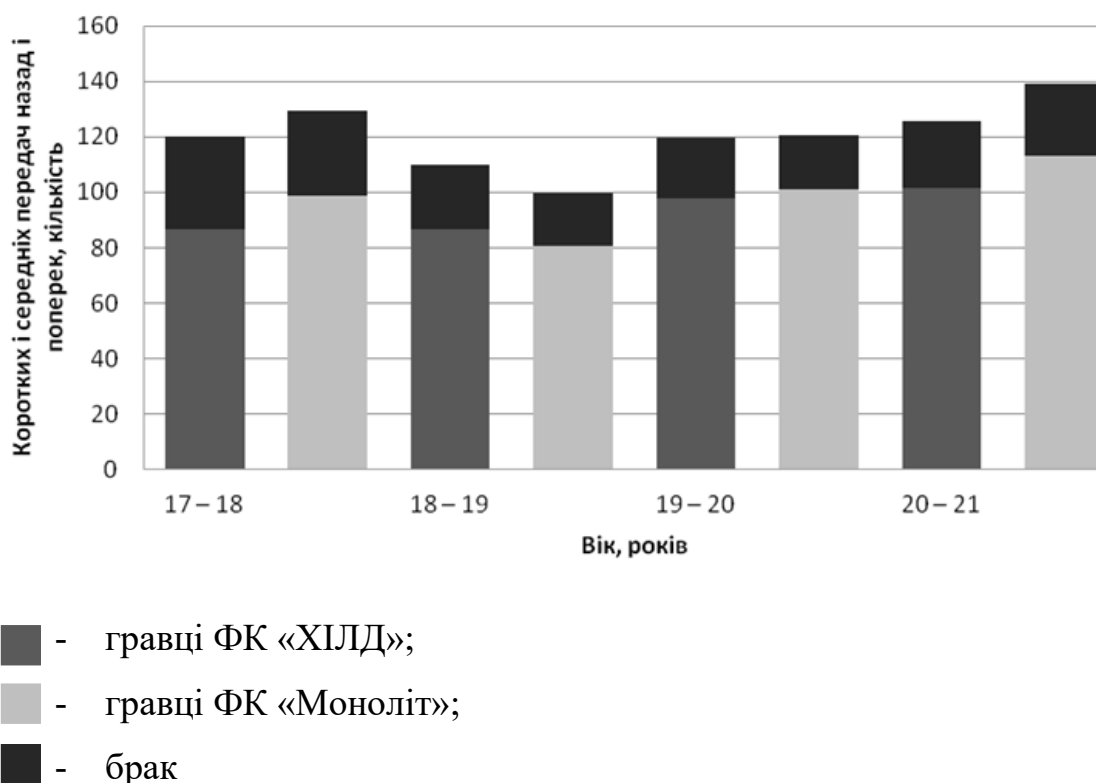


Рисунок 4.8 – Динаміка показників коротких і середніх передач назад і поперек у матчах футболістів 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

Динаміка використання довгих передач м'яча в матчі футболістами від 17 до 21 року має такий характер: ФК «Моноліт»: гравці 17 – 18-річного віку – 53,7 передачі, футболісти 18 – 19 років – 38,8 передачі, 19 – 20-річні спортсмени – 55,1 передачі, 20 – 21 року – 65,9 передачі; ФК «ХІЛД»: 17 – 18-річні юнаки – 49,1 передачі, спортсмени 18 – 19 років – 41,4 передачі, 19 – 20 років – 44,7 передачі, 20 – 21 рік – 49,7 передачі.

Загальнокомандний відсоток браку за гру під час виконання спортсменами довгих передач становить: у футболістів ФК «Моноліт» 17 – 18 років – 51,9 %, 18 – 19 років – 51,2 %, 19 – 20 років – 47,5 %, у 20 – 21-річних – 35,3 % (рис.4.9); у гравців ФК «ХІЛД» 17 – 18 років – 62,8 %, 18 – 19 років – 56,9 %, 19 – 20 років – 49,5 %, у 20 – 21-річних – 45,5 %.

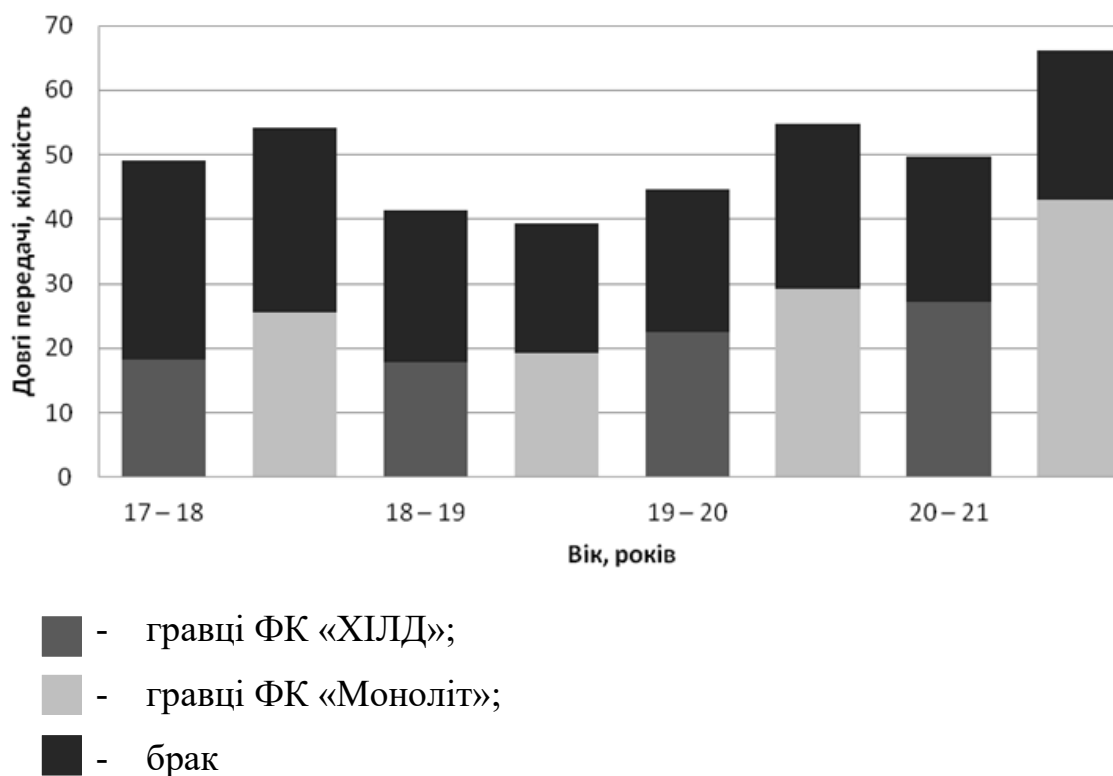


Рисунок 4.9 – Динаміка показників довгих передач у матчах футболістів 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки:

35,6 ведень м'яча в середньому за матч виконують спортсмени 17 – 18 років ФК «Моноліт». У футболістів 18 – 19 років цей показник вищий на статистично значущу ($p < 0,05$) величину – 47,1. Число ведень м'яча у футболістів 19 – 20 років – 39,7. Найбільшу кількість ведень м'яча застосовують у грі 20 – 21-річні гравці ФК «Моноліт» – 49,1, а найменшу 17 – 18-річні спортсмени ФК «ХІЛД» – 31,4.

Паралельно підвищенню спортивної майстерності гравців від 17 до 21 року, неухильно зростає ефективність виконання ведення м'яча: з 6,9 % браку у спортсменів 17 – 18-річного віку до 3,9 % браку у 20 – 21-річних гравців ФК «Моноліт» (рис.4.10) та з 8 до 5,2 % браку у гравців від 17 до 21 років ФК «ХІЛД».

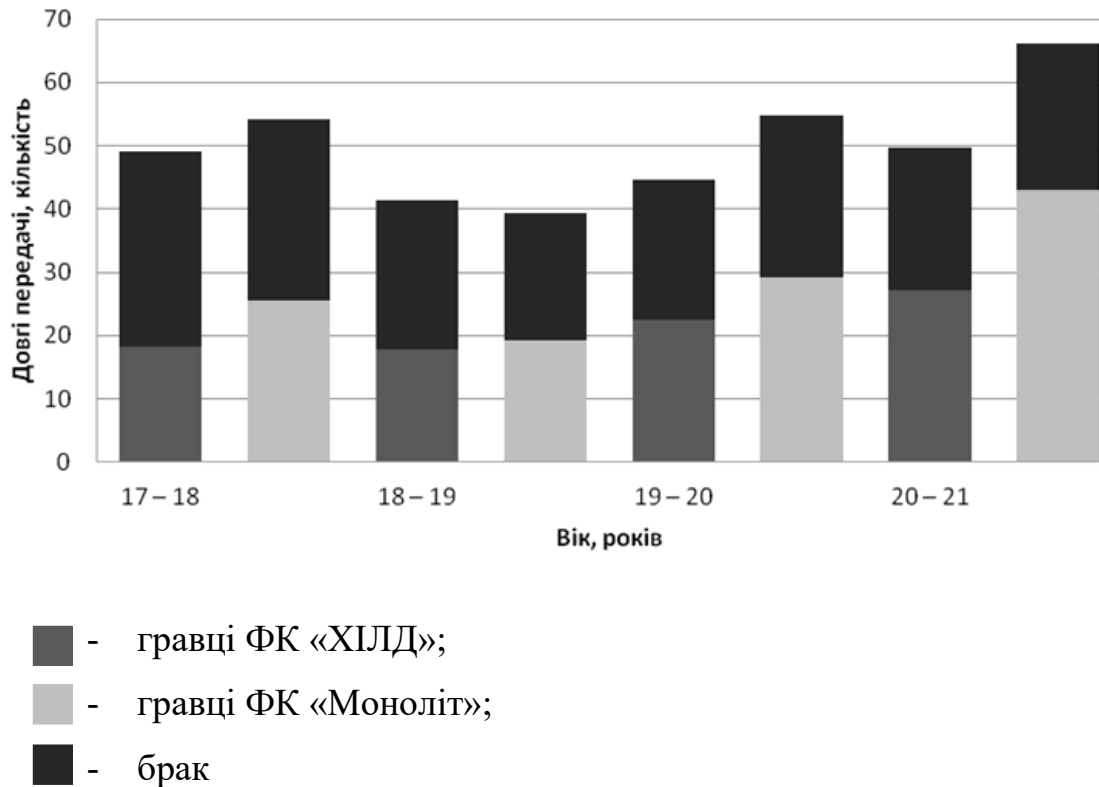


Рисунок 4.10 – Динаміка показників ведення м'яча в матчах футболістами 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

Гравці 17 – 18 і 18 – 19 років як ФК «ХІЛД», так і ФК «Моноліт» використовують в змагальній діяльності порівняно малу кількість обведень суперника – в середньому за гру – 32 і 33 обведення відповідно. З віковим розвитком число даних ТТД підвищується, при цьому удосконалення має достовірний ($p < 0,01$) характер у 19 – 20-річних футболістів – 62,2 обведення, а у 20 – 21-річних – 72,3 обведення (ФК «Моноліт»).

32,5 % становить брак, що допускається в грі футболістами 17 – 18 років ФК «Моноліт» при використанні обведень (рис.4.11). Застосування обведень гравцями 18 – 19 років тієї самої групи супроводжується статистично значущим ($p < 0,05$) підвищенням браку до 38,9 % . Цей показник достовірно ($p < 0,01$) знижується у 19 – 20-річних футболістів – 31,1 % ; а у 20 – 21 рік він становить 33,5 %. 37,5 % становить брак при використанні обведень у грі футболістами

17– 18 років ФК «ХІЛД». Обведення гравцями 18 – 19 років ФК «ХІЛД» супроводжується браком в 36,4 % . Цей показник знижується у 19 – 20-річних футболістів ФК «ХІЛД» до 34,7 % ; а у 20 – 21 річних він становить 33,7 % .

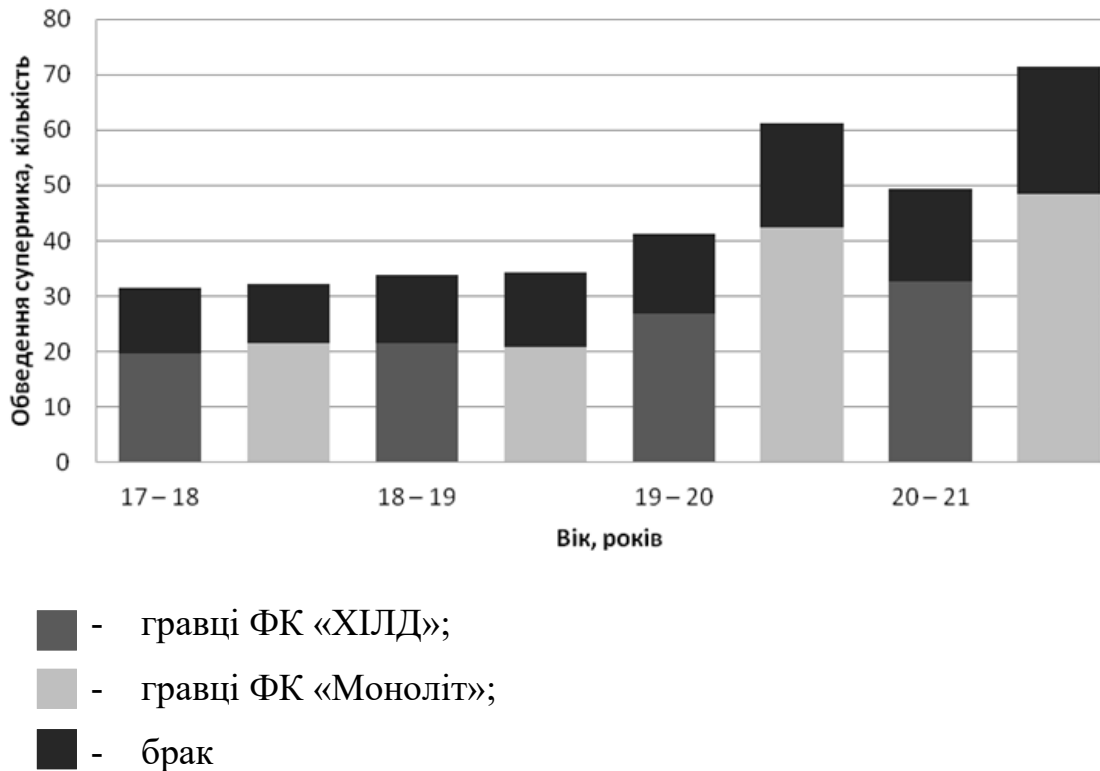


Рисунок 4.11 – Динаміка показників обведень суперника в матчах футболістами 17– 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

Збільшення кількості відборів м'яча в матчі характеризується зростанням спортивної майстерності футболістів від 17 до 21-річного віку, проте дані ФК «Моноліт» та ФК «ХІЛД» значно відрізняються:

- ФК «Моноліт»: 17 – 18 років – 22,9 відбора, 18 – 19 років – 25,3 відбора, 19 – 20 років – 29,2 відбора, 20 – 21 рік – 41,1 відбора. Статистично значущі відмінності відмічаються між показниками 18 – 19 і 19 – 20-річних гравців ($p < 0,05$).

Виконуючи відбори м'яча, гравці 17 – 18-річного віку мають відсоток браку в середньому за гру на рівні 21,5 % (рис.4.12). Поступово знижуючись, цей показник становить у спортсменів 18 – 19 років 18,8 % , у гравців 19 – 20-

річного віку – 17 % . До 24 % ($p < 0,01$) підвищується брак у 20 – 21-річних футболістів.

- ФК «ХІЛД»: 17 – 18 років – 22,9 відбора, 18 – 19 років – 24,3 відбора, 19– 20 років – 25,4 відбора, 20 – 21 рік – 26,4 відбора. Виконуючи відбори м'яча, гравці 17 – 18-річного віку мають відсоток браку в середньому за гру на рівні 22,7 %. Поступово знижуючись, цей показник становить у спортсменів 18 – 19 років 21,4 % , у гравців 19 – 20-річного віку підвищується – 22 % . До 22,2 % підвищується брак у 20 – 21-річних футболістів.

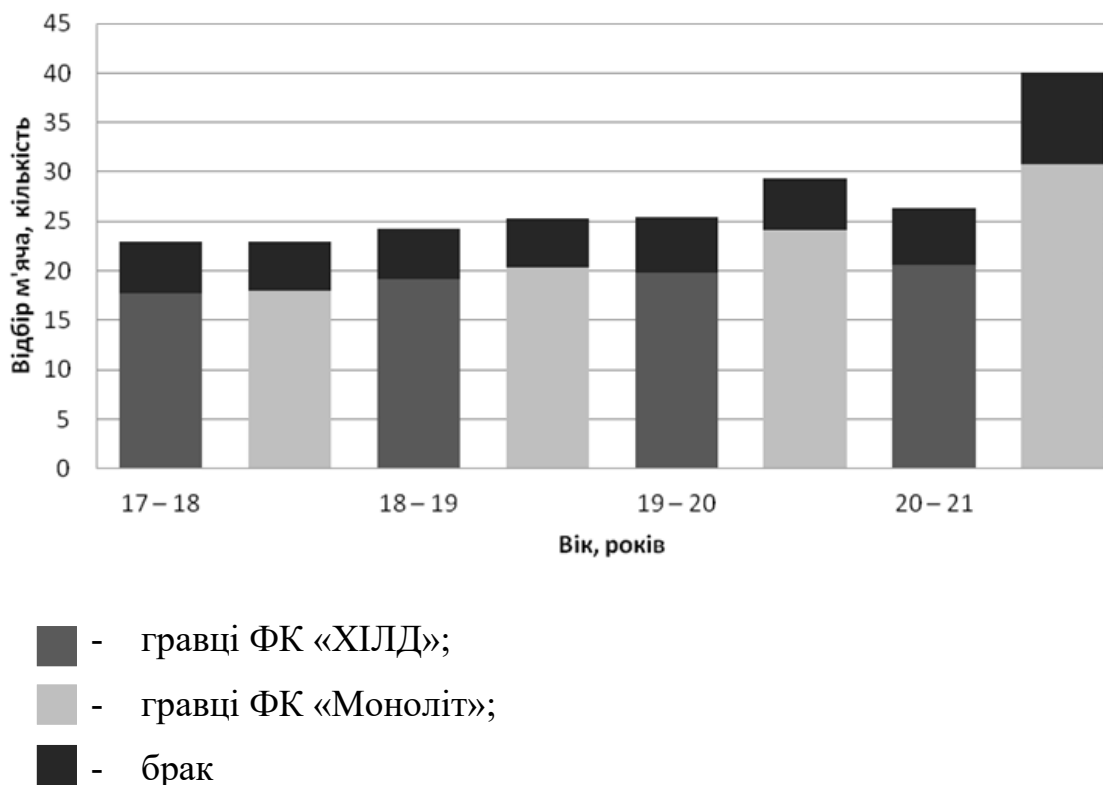


Рисунок 4.12 – Динаміка показників відборів м'яча в матчах футболістами 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

Кількість перехоплень м'яча в грі у футболістів 17 – 18 років у середньому становить: ФК «Моноліт» – 98,1, ФК «ХІЛД» – 94,4. Найчастіше цей прийом використовують гравці ФК «Моноліт» у 18 – 19 років – 112,1 прийома за зустріч. Найбільше число перехоплень – 167,5 – виконують у грі 19 – 20-річні футболісти ФК «Моноліт», при цьому між даними 18 – 19 і 19 – 20-річними

відмічаються статистично значущі ($p < 0,01$) відмінності. Достовірно ($p < 0,01$) знижується кількість перехоплень – до 133,2 за гру у 20 – 21-річних спортсменів ФК «Моноліт».

Ефективність використання перехоплень м'яча в змагальній діяльності у гравців від 17 до 20 років у обох групах знаходиться приблизно на одному рівні, проте показники ФК «Моноліт» характеризуються вищим відсотком браку: 17 – 18 років – 51,1 %; 18 – 19 років – 52,4 %; 19 – 20 років – 50,7 % (рис. 4.13). Зниження браку на статистично значущу ($p < 0,01$) величину – до 38,3 % – спостерігається при виконанні перехоплень у 20 – 21-річних футболістів ФК «Моноліт».

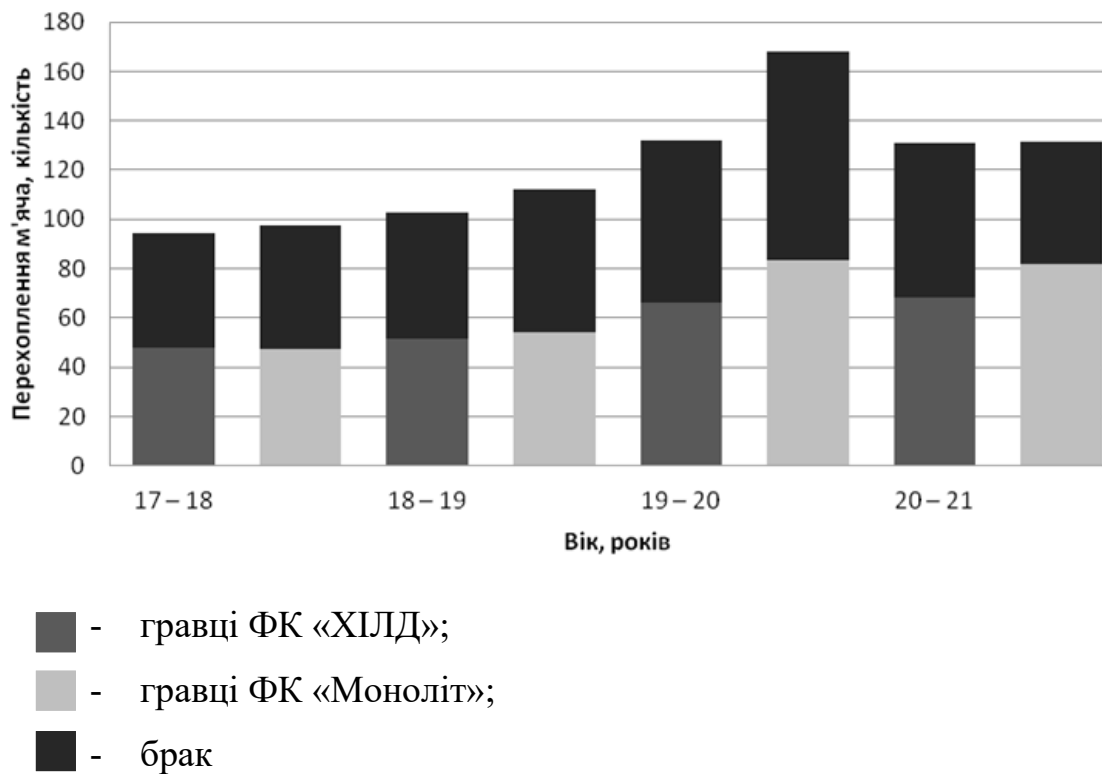


Рисунок 4.13 – Динаміка показників перехоплень м'яча в матчах футболістами 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

За матч гравці 17 – 18 років ФК «ХІЛД» у середньому виконують 44,6 передачі м'яча головою, ударів головою, єдиноборств за "верхові" м'ячі. Цей показник у футболістів 17 – 18 років ФК «Моноліт» у середньому становить –

42,1. Більш низький показник гри головою (33,2) мають футболісти 18 – 19 років ФК «Моноліт», причому зниження носить статистично значущий ($p < 0,01$) характер. Достовірне ($p < 0,01$) підвищення кількості технічних прийомів у грі на "другому поверсі" – до 41,6 – спостерігається у спортсменів 19 – 20 років ФК «Моноліт» та до 48,6 – у футболістів 19 – 20 років ФК «ХІЛД». Подальше зростання спортивної майстерності футболістів ФК «Моноліт» супроводжується збільшенням обсягу передач головою, ударів головою і єдиноборств за "верхові" м'ячі. Так, у 20 – 21-річних футболістів цей показник становить 52 ТТД, тоді як у гравців того самого віку ФК «ХІЛД» залишається на рівні 48,6.

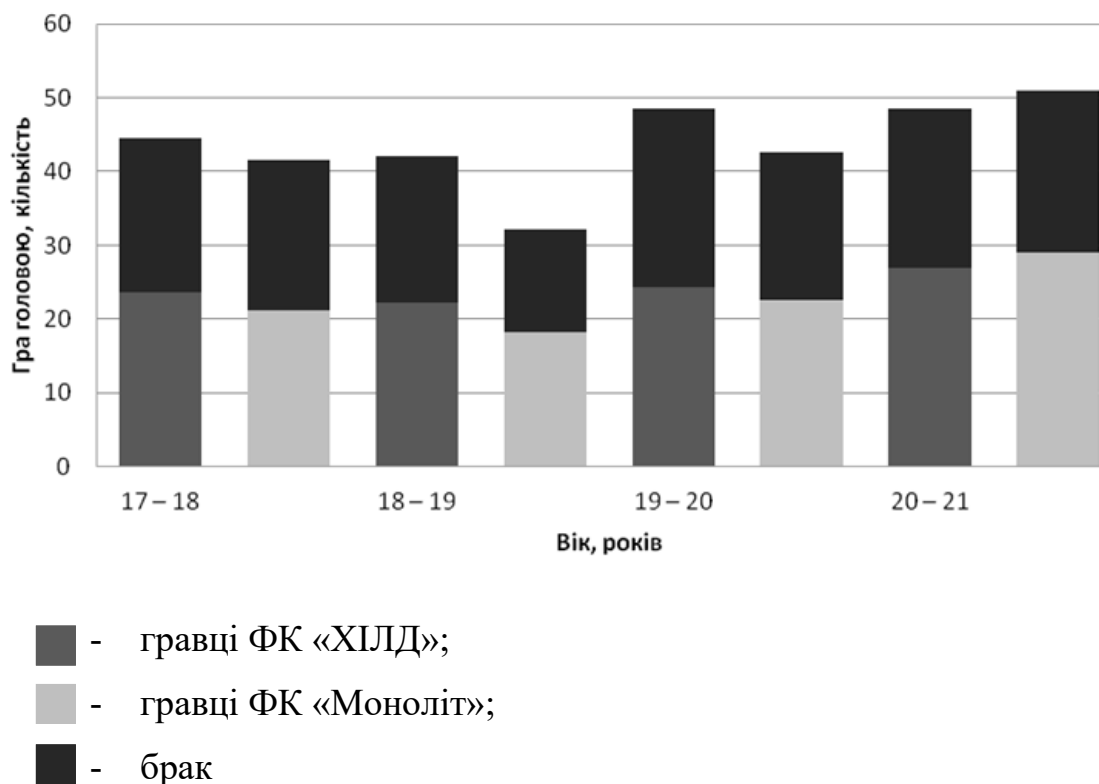


Рисунок 4.14 – Динаміка показників гри головою в матчах футболістами 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

З найменшою ефективністю в змагальній діяльності виконують різні прийоми гри головою спортсмени ФК «Моноліт»: гравці 17 – 18 років – брак

становить 49 %; на статистично значущу ($p < 0,05$) величину менше цей показник у футболістів 18 – 19 років – 42,2 % (рис.4.14). Застосовуючи в грі передачі м'яча головою, удари головою і єдиноборства на "другому поверсі", 19 – 20-річні допускають 45,8 % браку. Брак названих ТТД у 20 – 21-річних футболістів ФК «Моноліт» найменший і становить 44 %. У спортсменів цього віку ФК «ХІЛД» цей показник менший – 44,6 %.

15,2 удара по воротах у середньому за матч виконують футболісти 17 – 18 років як ФК «Моноліт», так і ФК «ХІЛД». Підвищується число даного ТТД у спортсменів 18 – 19 років ФК «Моноліт» – 16,2 удара, тоді як кількість ударів по воротах у середньому за матч гравцями 18 – 19 років ФК «ХІЛД» залишається незмінною. З віковим розвитком футболістів від 19 до 21 року спостерігається кількісний прогрес показників ударів по воротах, проте у гравців ФК «Моноліт» він кращий, ніж у футболістів ФК «ХІЛД»: 19 – 20 років – 18 проти 16 ТТД, 20 – 21 рік – 19 проти 17 ТТД.

Спортсмени ФК «Моноліт» з віковим розвитком від 17 до 21 років допускають все менше браку, виконуючи удари по воротах суперника. 52 % браку – гравці 17 – 18 років (рис. 4.15). У футболістів від 18 до 20 років 49,8 і 42 % відповідно; при цьому зниження в останньому випадку має статистично значущий ($p < 0,05$) характер. Незначне збільшення браку – до 44,6 % – при виконанні ударів по воротах спостерігається у 20 – 21-річних футболістів.

51 % браку допускають у матчі спортсмени 17 – 18 років ФК «ХІЛД», виконуючи удари по воротах суперника. У футболістів 18 – 19 років цей показник підвищується до 52 %, тоді як від 19 до 21 років відмічається тенденція до зниження браку – 51 і 49 % відповідно.

Реалізація такого підходу в командах гравців 17 – 21-річного віку дозволила зробити висновок щодо необхідності широкого застосування різноманітних засобів і методів тренування в підготовчому періоді, що слугувало основою для розробки моделі побудови базового етапу. Навантаження швидкісно-силового характеру на витривалість і швидкісну

роботу є ефективним засобом розвитку фізичних якостей футболістів даного віку на підготовчому етапі макроциклу.

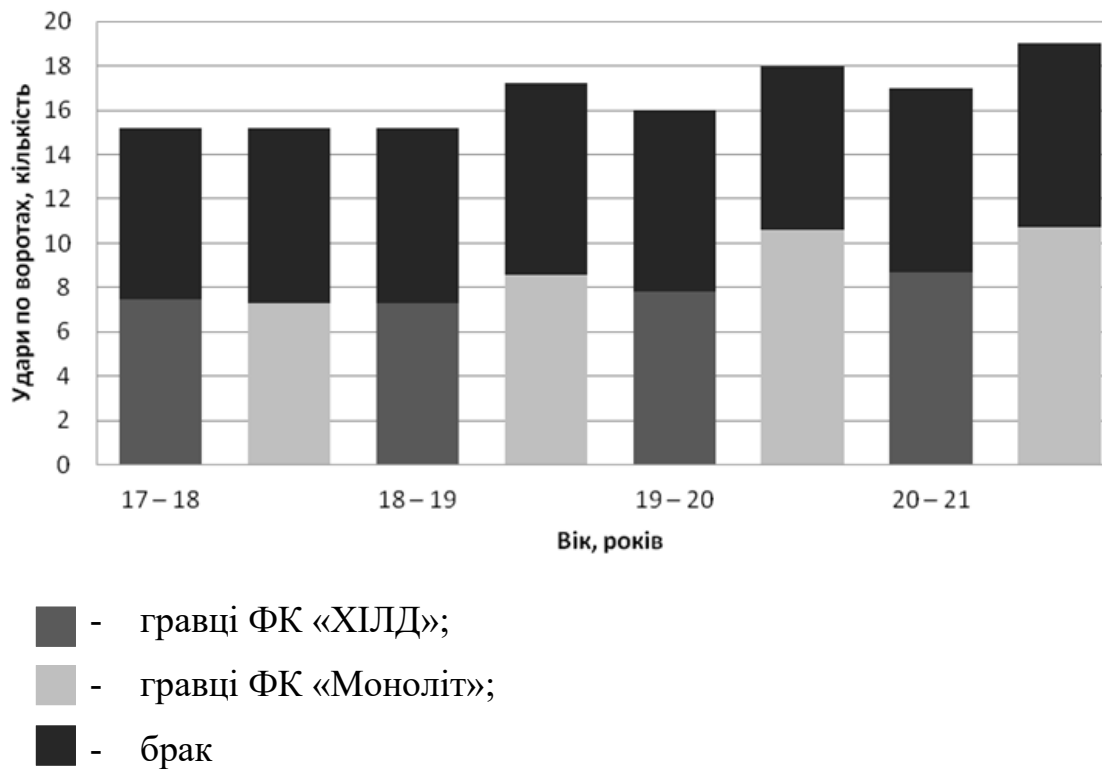


Рисунок 4.15 – Динаміка показників ударів по воротах в матчах футболістами 17 – 21-річного віку протягом 4-річного циклу підготовки

Динаміка зміни сумарних показників (найкращих за увесь 4-річний період підготовки) ТТД у футболістів від 17 до 21 року ФК «Моноліт» виглядає наступним чином. Загальна кількість ТТД у спортсменів 17 – 18 років становить 528,5. У гравців 18 – 19 років аналогічний показник нижчий – 502,1 ТТД. Із ростом майстерності спортсменів від 19 до 21 року чітко простежується тенденція до збільшення загального обсягу ТТД матчу: 19 – 20 років – 690,6, 20 – 21 рік – 733,6. Необхідно відмітити, що при цьому статистично значущі ($p < 0,01$) відмінності відмічаються між даними спортсменів 18 – 19 та 19 – 20 років.

Розглянуті показники ФК «ХІЛД» у період від 17 до 21 року, на відміну від даних ФК «Моноліт» поступово збільшуються і становлять відповідно 507,5; 517,7; 601,8 і 641,8 ТТД.

Ефективність виконання ТТД в умовах змагальної діяльності неухильно зростає з віковим розвитком від 17 до 21 року у футболістів ФК «ХІЛД» та ФК «Моноліт» (Додаток К), процес підготовки до виступів у професійних командах яких проходив за експериментальною програмою. Так, зафіксовано такі значення показників сумарного браку всіх ТТД матчу:

- ФК «Моноліт» 17 – 18 років – 35,5 %; 18 – 19 – 33,4 %; 19 – 20 – 32,2%; 20 – 21 рік – 29,4 %;

- ФК «ХІЛД» 17 – 18 років – 39,2 %; 18 – 19 – 38,3 %; 19 – 20 – 37,9 %; 20 – 21 рік – 36,7 %;

На рисунку 4.16 відображені кращі - за всі змагальні періоди 4 років підготовки – командні показники ТТД спортсменів від 17 до 21 року.

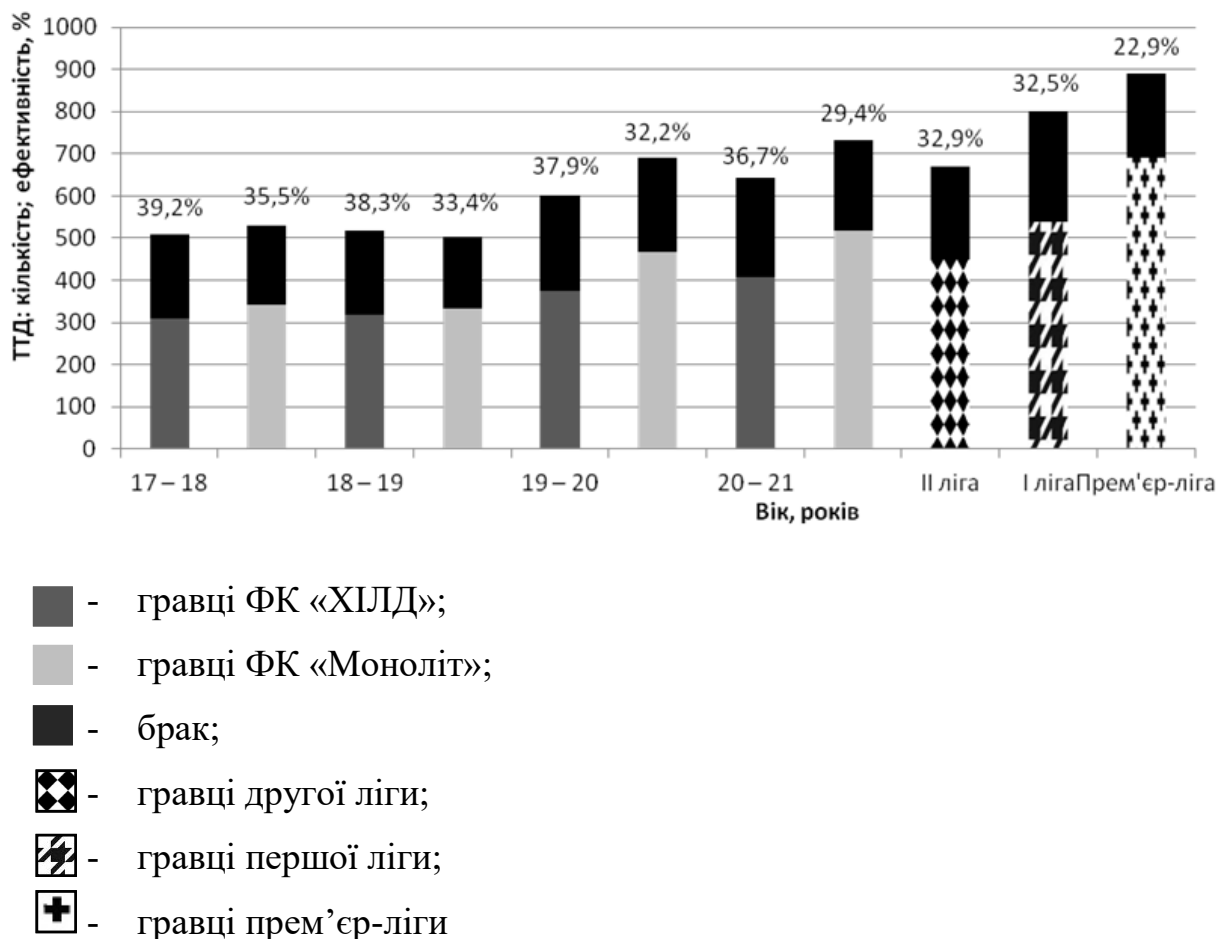


Рисунок 4.16 – Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку в порівнянні з модельними даними професійних команд

Кількість та ефективність виконання ТТД в умовах змагальної діяльності неухильно зростає з віковим розвитком від 17 до 21 року.

У результаті проведеного порівняльного аналізу ТТД футболістів 17 – 21-річного віку, які брали участь у першості м. Києва серед команд гравців до 21 року та модельних показників ТТД футболістів професійних команд різних ліг першості України встановлено, що юні футболісти 17 – 18-річного віку (після закінчення навчання в ДЮСШ) дійсно не спроможні конкурувати з гравцями професійних команд другої ліги. І лише в 21-річному віці відповідно до загальної кількості ТТД можна рекомендувати гравців ФК «Моноліт» клубам другої ліги чемпіонату України з футболу.

Таким чином, проведені дослідження свідчать що у футболі юнаки виходять на рівень спорту вищих досягнень у 19 – 21-річному віці після 10 – 12-ти років регулярних тренувань. В окремих випадках спостерігається зменшення або збільшення часу підготовки, обумовленого індивідуальними особливостями становлення спортивної майстерності футболіста.

4.4. Аналіз впровадження системи проведення змагань серед футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

У системі підготовки футболістів фахівці олімпійського та професійного спорту виділяють: багаторічну підготовку як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки футболістів залежать від: структури змагальної діяльності; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму; індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності; віку, в якому спортсмен почав займатися спортом, і

терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань; змісту тренувального процесу – засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції працездатності).

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів – перших великих успіхів (18 – 20 років), максимальних можливостей (21 – 26 років) та утримання найвищих досягнень (27 – 32 років).

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не чинять вплив ні системи відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші чинники [155].

Багаторічну підготовку поділяють на сім етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання, вікові межі та зміст (табл. 4.1).

Етап підготовки до вищих досягнень ставить за мету виявлення контингенту, у якого можна прогнозувати ріст спортивних результатів на рівні міжнародних досягнень [13].

У ході аналізу програмних документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, на етапі підготовки до вищих досягнень значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики. Основне завдання – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

У процесі відбору футболістів 17 – 21-річного віку в професійні команди враховуються: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму футболістів.

Розділи обстеження в комплексі дозволяють надійно оцінити ступінь підготовленості футболіста, стан окремих систем, рівень резервних можливостей організму, наявність сильних і слабких сторін [14].

Таблиця 4.1 – Взаємозв'язок етапів спортивного відбору й багаторічної підготовки футболістів [Платонов В.М., 2020 р.]

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки	Вікові межі спортсменів (років)
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у футболі	Початкова	6 – 10
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова	11 – 15
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова	16 – 18
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	До вищих досягнень Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	19 – 20 21 – 26
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження вищої спортивної майстерності Поступового зниження досягнень	27 – 32 33 і більше

З метою відбору контингенту молодих спортсменів для проходження централізованої підготовки у складі професійної команди з футболу,

проводиться переглядовий навчально-тренувальний збір з обов'язковим тестуванням учасників.

У ході аналізу традиційних підходів до побудови процесу підготовки юних гравців встановлено, що на четвертому етапі багаторічного тренування частково або повністю ігноруються загальноприйняті теоретичні положення і завдання, розроблені провідними фахівцями і пов'язані з цим етапом. Така тенденція у вітчизняному футболі була виявлена під час вивчення програмних документів для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, опитування тренерів і спортсменів, документації по плануванню підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом.

У реальному тренувальному процесі підготовка футболістів у професійних командах упродовж усього четвертого етапу багаторічного вдосконалення підпорядкована одній установці – забезпечити успішний виступ гравців в усіх офіційних змаганнях. Зрозуміло, що така установка обумовлює значну інтенсифікацію підготовки, що категорично неприпустимо в цьому віці. Аналіз особливостей традиційної системи побудови етапу підготовки до вищих досягнень дозволив також встановити, що під час проведення навчально-тренувального зайняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів цього віку – психологічні відмінності, схильність до розвитку того або іншого механізму енергозабезпечення і здатності до відновлення після різних навантажень [34, 113, 129]. При цьому загальновідомо, що саме перелік відмічених особливостей забезпечує якісне диференціювання навантажень у зв'язку зі специфічністю ігрових амплуа.

У результаті педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом у дитячо-юнацькому футболі можна зробити висновок, що практичні аспекти підготовки футбольних кадрів в Україні відрізняються від програмних положень для ДЮСШ та СДЮШОР. Керівники та тренери дитячо-юнацьких команд і академій надмірно орієнтовані на поточний результат. Негативний вплив даного аспекту, в контексті підготовки юних спортсменів до діяльності у професійних клубах, полягає у засобах, що

використовуються для досягнення мети, які охоплюють практично усі складові підготовчого процесу, починаючи з відбору дітей на початкових етапах підготовки. Перебуваючи у залежності від спортивних результатів команди, тренери обирають таку спрямованість навчально-тренувального процесу, а також модель змагальної діяльності, які цей результат здатні забезпечити. Як показує практика, найбільш коротким шляхом до перемог, у даному випадку, є пріоритетність фізичних якостей та антропометричних даних юних футболістів як у процесі комплектування навчальних груп, так і при тактичній побудові ігрової діяльності, що, здебільшого, ґрунтується на використанні довгих передач та постійній боротьбі гравців фактично без м'яча [12, 107].

Таким чином, низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних українських футболістів є наслідком значної спрямованості навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких футбольних командах на фізичній підготовці [105].

Як показують результати дослідження, українські спортсмени мають суттєві результати в юнацькому футболі, проте залучаються до професійної команди лише найобдарованіші.

Досягнення максимально можливих показників на етапі підготовки до вищих досягнень значною мірою обумовлено ходом природного вікового розвитку. Робота над вдосконаленням відповідних фізичних якостей може виявитися ефективною лише в разі збігу у часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку певної якості [9]. На даному етапі потрібно поступово підвищувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку з врахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа.

На основі детального вивчення, аналізу й обговорення змагальної активності футболістів 17 – 21-річного віку професійних команд, ми прийшли висновку, що існуюча система проведення змагань серед професійних команд не враховує вікових психофізіологічних особливостей більшої кількості

футболістів 17 – 21-річного віку, за винятком чемпіонату України з футболу серед дублюючих команд клубів прем'єр-ліги, де грають футболісти віком до 21 року [92]. Таким чином, на етапі підготовки до вищих досягнень, внаслідок об'єктивної не спроможності молодого талановитого футболіста виконувати достатній обсяг фізичних навантажень в процесі ігор, створюються несприятливі умови для вищезазначеного пріоритету розвитку фізичних даних [8, 13, 88].

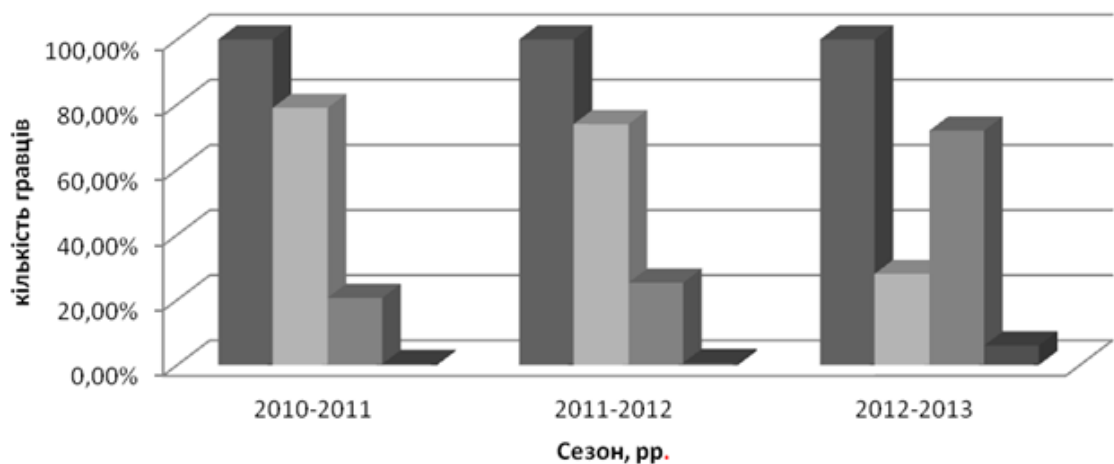
На етапі переходу футболіста до професійної команди подальша його діяльність характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей, а технології управління процесом підготовки футболістів взаємопов'язані з вирішенням актуальних практичних завдань, що виникають в умовах змагальної та тренувальної діяльності. На наш погляд, якщо спортсмен після закінчення дитячої футбольної школи через ряд причин не потрапив до професійної команди, він повинен мати можливість продовжувати тренування і брати участь у змаганнях серед команд віком до 19 і 21 року в чемпіонатах міст і областей.

Таблиця 4.2 – Статистичні дані підготовки футболістів у дитячо-юнацьких футбольних школах м. Біла Церква

Рік проведення	Вік, років				
	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>До 19</i>	<i>До 21</i>
<i>2012 – 2013</i>					
Кількість команд	12	11	12	10	9
Кількість заявлених гравців	276	251	269	193	162
Кількість гравців, які брали участь у іграх	249	240	247	176	149

Як показують дані таблиці 4.2, у результаті впровадження в практику підготовки футбольного резерву в м. Біла Церква системи проведення змагань серед футболістів до 19 та 21 року, було націлене на активне продовження кар'єри професійного спортсмена близько 200 чоловік, з яких постійну ігрову практику мали 149 гравців.

Проаналізувавши дані впровадження системи проведення змагань серед гравців команд віком до 19 та 21 року в м. Біла Церква (рис.4.17), встановлено, що після завершення навчання у дитячо-юнацьких футбольних школах активно займатися цим видом спорту продовжили понад 70 % випускників.



- - випускники ДЮФШ;
- - спортсмени, які перестали активно займатись футболом;
- - спортсмени, які продовжили грати в футбол;
- - спортсмени, які продовжують кар'єру у професійних командах.

Рисунок 4.17 – Результат впровадження організації та проведення змагань серед команд віком до 21 року в м. Біла Церква, кількість гравців

Організація процесу підготовки гравців та адекватні даному віковому періоду змагальні навантаження призвели до того, що 6 % спортсменів продовжили кар'єру професійних футболістів.

Тому основною метою впровадження системи проведення змагань серед спортсменів цього віку є збереження талановитої молоді в футболі та поступове підвищення їхнього рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки з врахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа, тому що саме ці вікові межі враховують психофізіологічні особливості гравців, адже всі органи і системи організму людини остаточно формуються в 23 – 25 років.

У результаті дослідження було встановлено, що кожен спортсмен, який брав участь у змаганнях серед команд віком до 21 року, продовжив активно займатися футболі й на даний час вони тренуються й виступають за любительські футбольні клуби. Як показано на рисунку 4.18, 43 % спортсменів грають за аматорські команди, а ще 51 % спортсменів беруть участь у чемпіонаті міста з футболу.



Рисунок 4.18 – Статистичні дані стосовно продовження футбольної діяльності спортсменами дитячо-юнацьких футбольних шкіл м. Біла Церква

У таблиці 4.3 наведено дані впровадження системи проведення змагань серед гравців команд віком до 21 року в Київській області. Здійснивши аналіз отриманих результатів виявлено, що активно продовжили кар'єру футболіста близько 350 чоловік, з яких постійну ігрову практику під час проведення змагань мали 169 гравців.

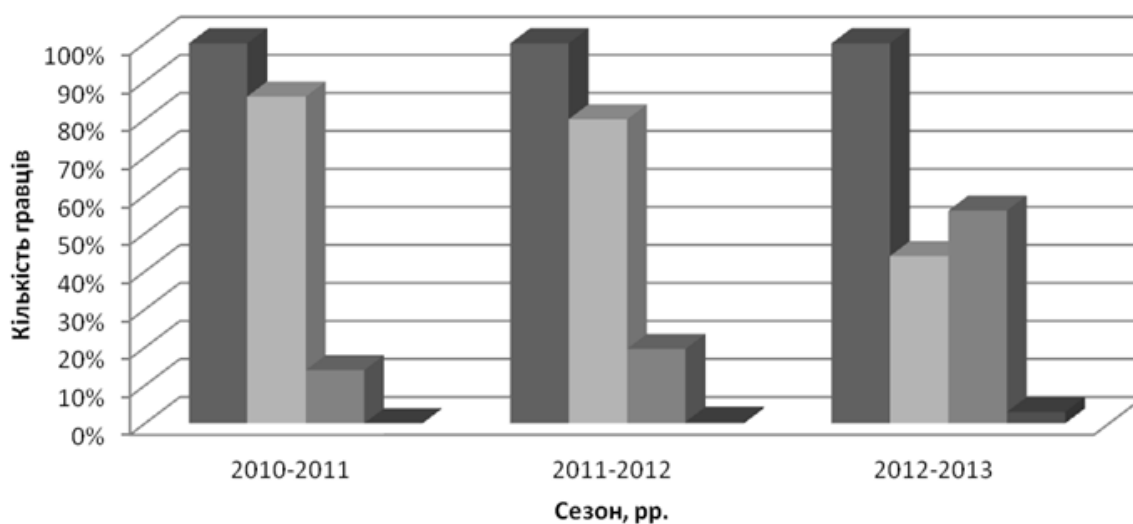
Таблиця 4.3 – Статистичні дані підготовки футболістів у дитячо-юнацьких футбольних школах Київської області

Рік проведення	Вік, років				
	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>До 19</i>	<i>До 21</i>
<i>2012 – 2013</i>					
Кількість команд	35	35	35	18	10
Кількість заявлених гравців	676	661	629	347	182
Кількість гравців, які брали участь у іграх	611	574	525	336	169

Інтенсифікація футболу і, як наслідок, тренувального процесу, пов'язана з підвищеними вимогами до основних систем організму спортсменів, вимагає використання засобів, методів, величин тренувального впливу адекватних віковим особливостям та рівню спортивної кваліфікації атлетів. Особливого значення набуває у «перехідний» період, коли футболісти досягають 17 – 21 року [13, 16, 81]. Провівши аналіз даних впровадження системи проведення змагань серед гравців команд віком до 21 року в Київській області (рис.4.19), встановлено, що після завершення навчання у дитячо-юнацьких футбольних школах активно займатися цим видом спорту та брати участь у змаганнях продовжили близько 65 % випускників. Організація процесу підготовки гравців та адекватні цьому віковому періоду змагальні навантаження привели до того, що 3 % спортсменів продовжили кар'єру професійних футболістів.

У результаті дослідження було встановлено, що кожний спортсмен, який брав участь у змаганнях серед команд віком до 21 року, продовжив активно займатися футболом й на даний час тренуються й виступають за любительські

футбольні клуби 81 % спортсменів. Як показано на рисунку 4.18, 10 % спортсменів продовжили кар'єру футболістів у професійних командах.

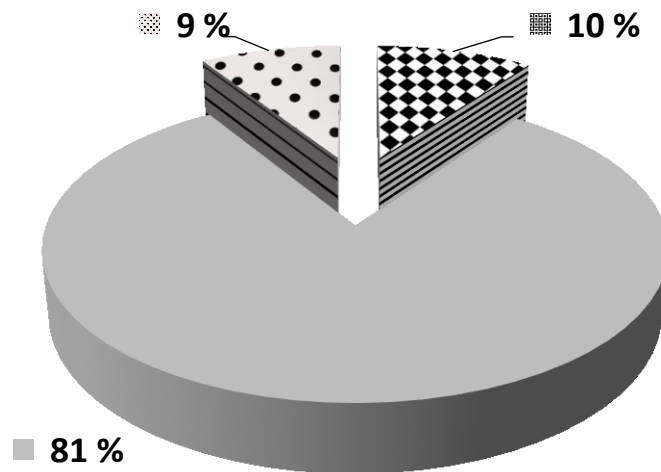


- - випускники ДЮФШ;
- - спортсмени, які перестали активно займатись футболом;
- - спортсмени, які продовжили грати в футбол;
- - спортсмени, які продовжують кар'єру у професійних командах

Рисунок 4.19 – Результат впровадження організації та проведення змагань серед команд віком до 21 року в Київській області, кількість гравців

Розгляд наукових даних, накопичених у теорії та методиці спортивної підготовки, свідчить про великий обсяг як теоретичного, так і експериментального матеріалу в системі багаторічного вдосконалення у футболі. Проте сучасні тенденції розвитку футболу передбачають значну інтенсифікацію підготовки спортсменів, що неприпустимо в 17–21-річному віці. Великий масив наукових знань не об'єднано у цілісну систему, в якій органічно взаємопов'язані процес спортивної підготовки з етапами багаторічного удосконалення спортсменів, тому що саме в проміжок часу між

закінченням навчання у ДЮСШ, СДЮСШОР, та залученням атлетів до професійних клубів, український футбол позбавляється основної маси молодих і талановитих гравців.






-  - футболісти професійних команд різного рівня;
-  - спортсмени, які грають за аматорські футбольні команди;
-  - спортсмени, які завершили активно займатись футболом

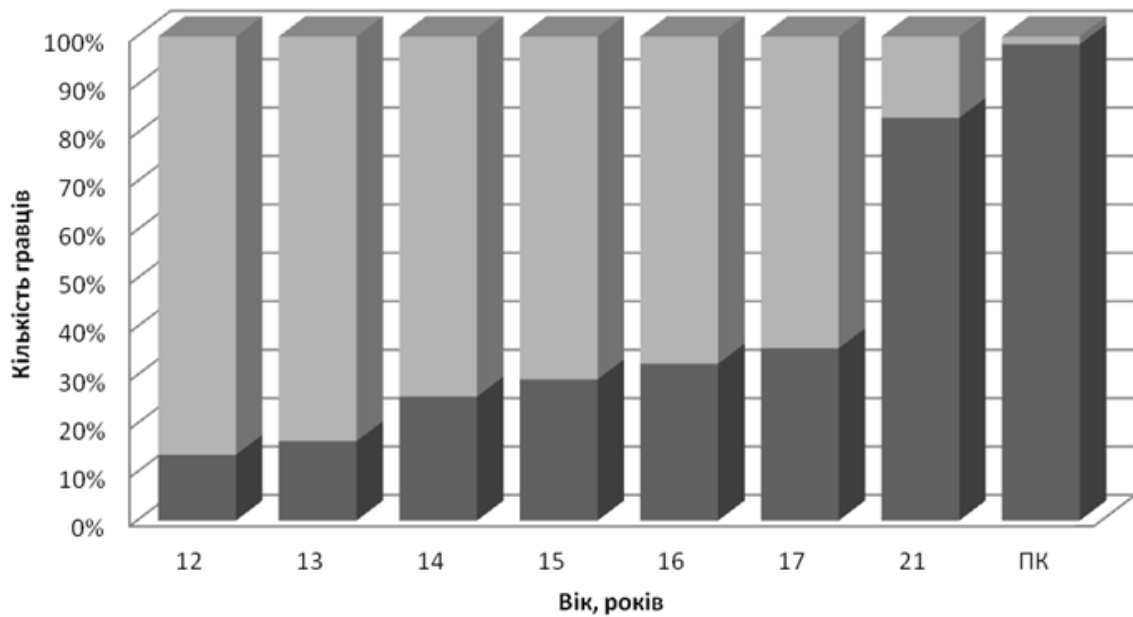
Рисунок 4.20 – Співвідношення футбольної діяльності спортсменами дитячо-юнацьких футбольних шкіл Київської області

Українські спортсмени мають суттєві результати в юнацькому футболі, проте залучаються до професійної команди лише найбільш обдаровані.

Основною метою впровадження системи проведення змагань серед гравців команд віком до 21 року було подальше систематичне проведення навчально-тренувального процесу, який враховує індивідуальні особливості спортсменів цього віку – психологічні відмінності, схильність до розвитку того або іншого механізму енергозабезпечення і здатність до відновлення після різних навантажень [12, 67]. Загальновідомо, що саме перелік відмічених особливостей забезпечує якісне диференціювання навантажень у зв'язку зі

специфічністю ігрових амплуа в футболі. У результаті експерименту футбольним функціонерам та тренерам вдалося залучити до виступів у професійних командах різного рівня та регіонів країни 19 спортсменів.

Дослідженням даних змагальної активності футболістів 1989 р.н. дитячо-юнацьких футбольних клубів м. Києва (вища ліга) було виявлено, що протягом шести років навчання (з 12 до 17-річного віку) до систематичної участі у змаганнях залучалась все менша кількість гравців (Рис. 4.21).



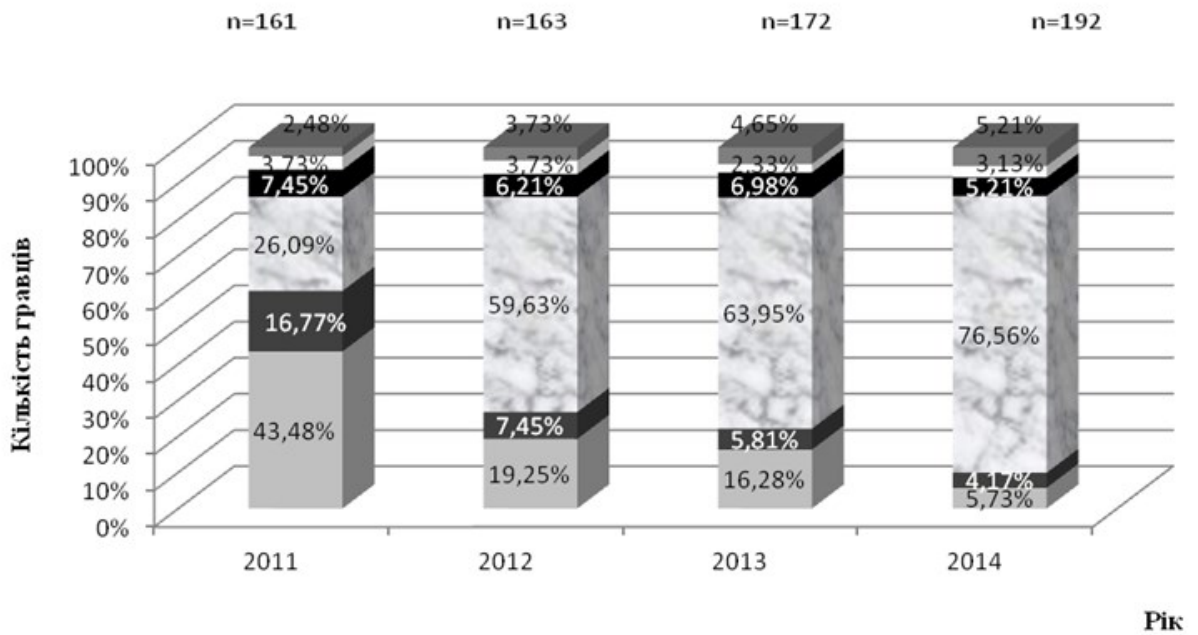
■ - продовжили активну футбольну діяльність;

■ - завершили активну футбольну діяльність;

ПК- професійна команда

Рисунок 4.21 – Співвідношення кількості футболістів 1989 р. н. у дитячо-юнацьких футбольних клубах м. Києва (вища ліга, n = 250)

Після комплексного тестування та оглядових зборів кандидатів у професійні команди лише 1,5 % гравців, які закінчили навчання в ДЮСШ, відповідали рівню команд прем'єр - ліги. 16 % спортсменів продовжили активну футбольну діяльність у дублюючому складі команд тієї самої ліги.



- - гравці, футбольних клубів прем'єр-ліги;
- - гравці, футбольних клубів першої ліги;
- - гравці, футбольних клубів другої ліги;
- - гравці, футбольних команд м. Києва (до 21 року);
- - гравці аматорських футбольних команд;
- - юнаки, що завершили активну футбольну діяльність

Рисунок 4.22 – Результат впровадження організації та проведення змагань серед команд віком до 21-го року в м. Києві

Аналіз програмних положень для ДЮСШ, дослідження даних змагальної активності футболістів 1989 р.н. дитячо-юнацьких футбольних клубів м. Києва та практичний досвід підготовки спортсменів до виступів у професійних командах дали змогу окреслити ряд проблем підготовки футболістів у період переходу до команд майстрів, а саме, виявлено припинення футбольної діяльності спортсменів після закінчення навчання в ДЮСШ, відхилення у навчальному процесі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ від науково обґрунтованих теоретико-методичних положень щодо побудови тренувального процесу футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень та

протириччя між системою підготовки та системою змагань. Тому для підвищення ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві було прийнято рішення про впровадження організації і проведення змагань команд віком до 21 року, що дало змогу продовжити футбольну діяльність талановитим спортсменам, а саме, як бачимо з рисунку 4.22, кількість гравців, які брали участь у цих змаганнях, з кожним сезоном зростала й у 2014 р. сягла позначки понад 75 % .

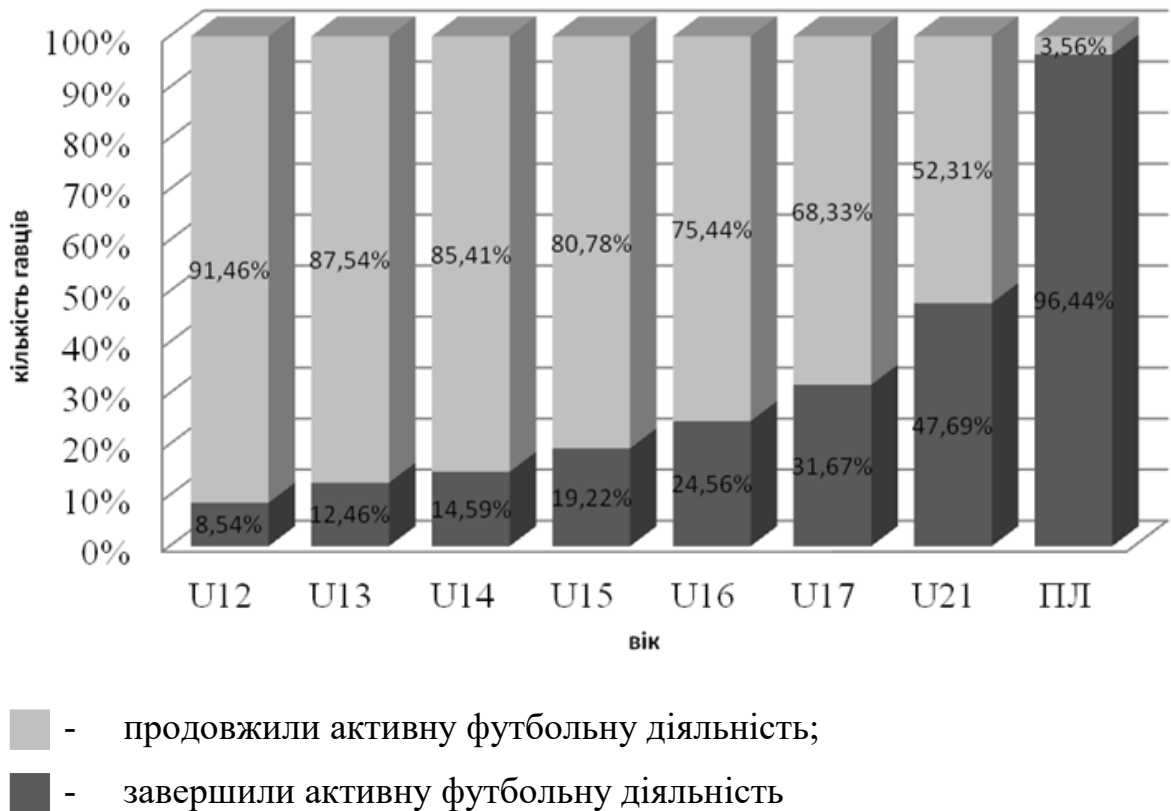


Рисунок 4.23 – Співвідношення кількості футболістів 1992 р. н. у дитячо-юнацьких футбольних клубах м. Києва (вища ліга, n = 281)

У результаті впровадження змагань серед команд віком до 21 року в м. Києві, наведемо дані залучення до змагальної активності гравців 1992 р.н. Майже всі спортсмени, які успішно склали випускні іспити в ДЮСШ, продовжили футбольну діяльність (рис. 4.23), а до змагань серед команд віком до 21 року м. Києва залучено понад 75 % атлетів, що обумовило поступове зростання рівня підготовленості талановитої молоді. Тренерам команд це дало

можливість реалізувати на практиці такі принципи навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізації підготовки та співмірності у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості.

Із кількості гравців, які брали участь у змаганнях серед команд віком до 21 року, продовжили кар'єру професійного футболіста понад 30 %, а саме у командах другої ліги – 18,37 % ; першої ліги – 7,48 % ; прем'єр-ліги – 4,76 % . Змагальну активність в аматорському футболі продовжили 56,03 % атлетів. Завершили активну футбольну діяльність у результаті отриманої травми 1,36% (рис.4.24).



Рисунок 4.24 – Співвідношення кількості футболістів 1992 р. н. у командах різного рівня підготовки після участі у змаганнях серед гравців віком до 21 року в м. Києві (вища ліга, n = 147)

Контент-аналіз заявочних листів команд прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу сезону 2009 – 2010 рр. показав, що лише 4 % загальної

кількості становлять гравці віком до 21 року. В сезоні 2012 – 2013 рр. цей показник збільшився майже втричі й сягнув позначки 11 % (рис.4.25). Однією з основних причин є введення ліміту на леґіонерів (7 + 4), відповідно ціна на досвідчених вітчизняних гравців зросла, що дало поштовх футбольним клубам прем'єр-ліги до цілеспрямованої підготовки власних випускників та пошуку молодих талантів у різних регіонах України.

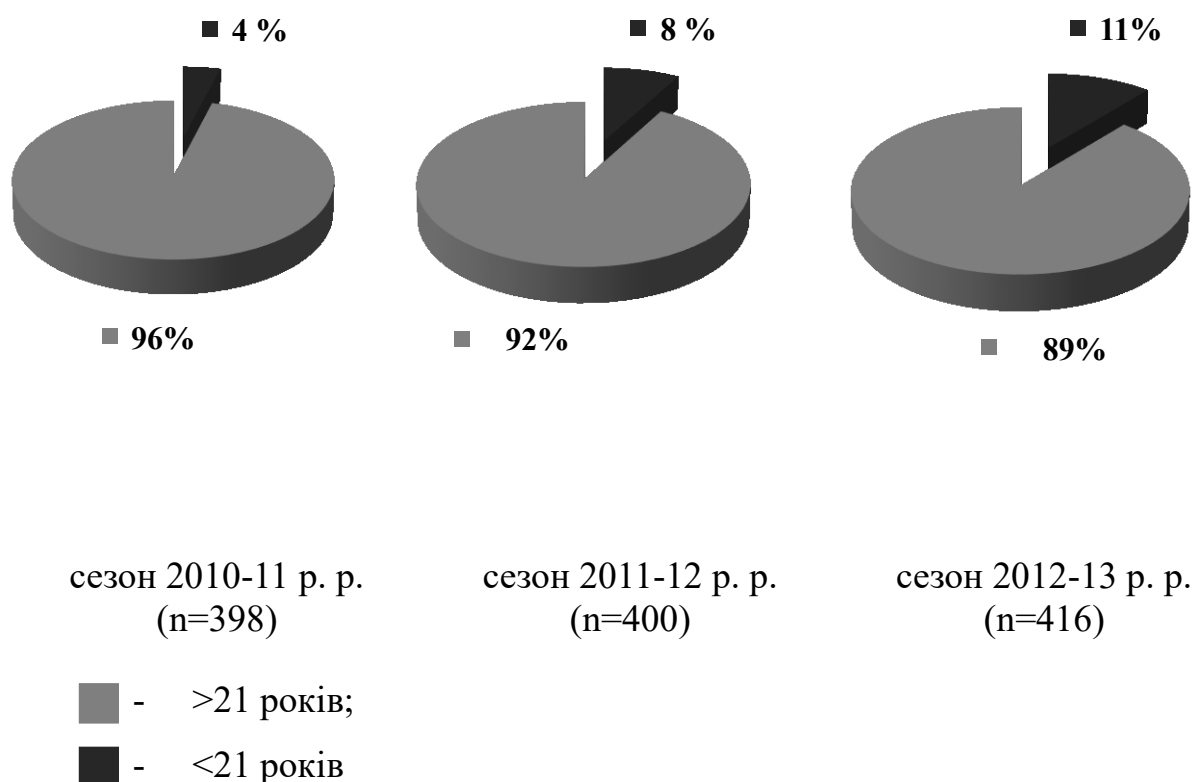
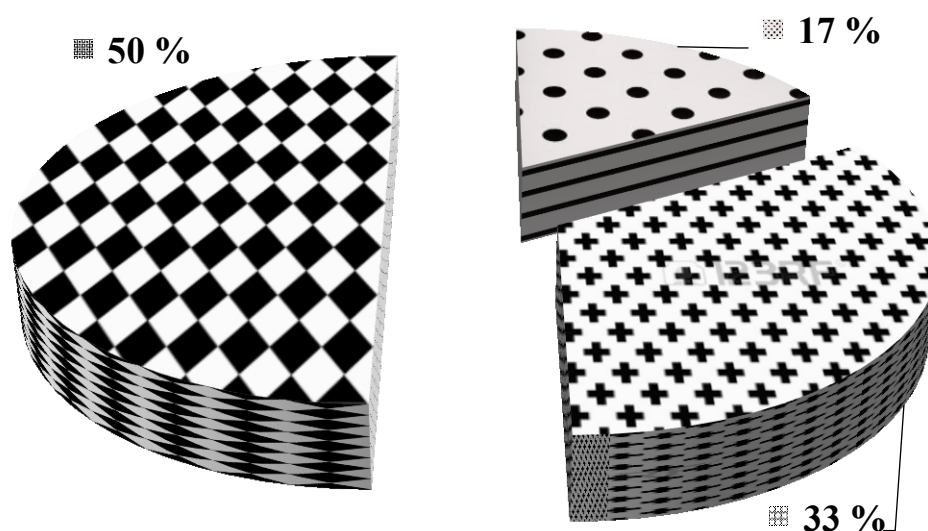


Рисунок 4.25 – Співвідношення кількості гравців віком до 21 року, заявлених в командах прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу

Статистичні дані стосовно кількості гравців віком до 21 року, підготовлених до участі у змаганнях прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу в сезоні 2012 – 13 р. р. свідчать про те що кожний п'ятий спортсмен пройшов через призму змагань серед команд віком до 21 року м. Києва (рис.4.26).



- - підготовлені ДЮСШ м.Києва;
- ⊕ - підготовлені ДЮСШ різних регіонів України та легіонери;
- ⊞ - підготовлені футбольними школами команд Прем'єр-ліги

Рисунок 4.26 – Співвідношення кількості гравців віком до 21 року, підготовлених до участі у змаганнях прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу в сезоні 2012 – 13 р. р. (n = 46)

Отже, як бачимо з результатів дослідження, впровадження в практику змагань серед команд віком до 21 року сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу та відповідності між системою багаторічного удосконалення та змагальною практикою футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Висновки до розділу 4

Управління підготовкою спортсменів 17 – 21-річного в період переходу з юнацького футболу в дорослий базується на об'єктивній оцінці параметрів

навантаження у взаємозв'язку з показниками фізичної підготовленості гравців і змагальної діяльності команди.

У результаті дослідження було розроблено систему поступового переходу футболістів з юнацьких до професійних команд шляхом впровадження організації і проведення змагань команд віком до 21 року, що спрямована на продовження футбольної діяльності талановитих спортсменів після закінчення навчання у дитячо-юнацьких футбольних школах.

Порівняльний аналіз дослідження результатів залучення до змагань серед команд віком до 21 року в м. Києві та Київській області відмічає поступове зростання рівня підготовленості талановитої молоді.

В змагальному періоді проведення експериментальних досліджень можливе лише на окремих короткочасних етапах макроциклу. В таких умовах педагогічне спостереження за підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку дає цінний матеріал для виявлення загальних закономірностей побудови тренувальних циклів і вибору найбільш раціональних підходів до планування навантажень.

Реалізація такого підходу в командах гравців 17 – 21-річного віку дозволила зробити висновок щодо необхідності широкого застосування різноманітних засобів і методів тренування в підготовчому періоді, що слугувало основою для розробки моделі побудови базового етапу. Навантаження швидкісно-силового характеру на витривалість і швидкісну роботу є ефективним засобом розвитку фізичних якостей футболістів даного віку на підготовчому етапі макроциклу.

У змагальному періоді поряд з навчально-тренувальною роботою важливу роль в розвитку гравців відіграють офіційні матчі, тому при плануванні підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в першому колі змагань застосовувались в основному спеціалізовані вправи. Такий підхід супроводжував поступове підвищення функціональних кондицій гравців, які досягають модельних значень через два місяці після закінчення підготовчого періоду. Така модель побудови підготовки слугує основою для формування

довгострокової адаптації організму футболістів 17 – 21-річного віку до стресових впливів офіційних матчів.

У другому колі змагань, відповідно до експериментальної програми побудови навчально-тренувального процесу футболістів 17 – 21-річного віку, спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості гравців і надійність техніко-тактичної діяльності.

В даних умовах доведено ефективність підходу, основою якого є розширення засобів і методів тренування за рахунок включення в період між першим і другим колом змагань п'ятнадцятиденної тренувальної програми швидкісно-силового спрямування як способу стимуляції адаптаційних процесів. Тобто планувався другий короткочасний підготовчий період із застосуванням до 50 % загальнопідготовчих вправ і 50 % спеціально-підготовчих. У подальшому структура навантажень другого кола змагального періоду обумовлена необхідністю підтримки росту фізичної працездатності за рахунок зниження обсягу навантажень наприкінці змагань до 20 % поряд з підвищенням інтенсивності тренувальних вправ.

Такий підхід забезпечує не лише досягнення і збереження модельного рівня фізичної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку, а й супроводжується ростом надійності виконання технічних прийомів, що спричиняє підвищення ефективності змагальної діяльності.

Необхідно відмітити, що організація та проведення змагань серед команд гравців віком до 21 року у м. Києві та Київській області дає тренерам можливість реалізувати на практиці такі принципи навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізацію підготовки та співмірності у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості.

Позитивна динаміка залучення футболістів до професійних команд різного рівня підготовки дозволяє визначити позитивний вплив впровадження в практику змагань серед команд віком до 21 року та зробити висновок про те, що організація та проведення таких змагань сприяли підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві, якості

організації та проведення навчально-тренувального процесу та відповідності між системою багаторічного удосконалення та змагальної практикою футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Результати досліджень цього розділу висвітлено в публікаціях автора [14, 16, 18, 19].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Тенденції розвитку сучасного футболу - зростаюча комерціалізація, тренувальні навантаження, близькі до межі функціональних можливостей людини, збільшення тривалості участі атлетів у спорті вищих досягнень призвели до змін у багаторічній підготовці спортсменів [155]. Це викликало необхідність перегляду накопичених знань і вивчення нової стратегії побудови багаторічного удосконалення.

17 – 21 рік спортсмена припадає на період життя, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність та імунітет організму по відношенню до несприятливих факторів, які проявляються в процесі напруженого тренування. Тривалість даного періоду обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, а й індивідуальними особливостями розвитку юнаків, так як повністю формування організму людини завершується до 23 – 25 років.

Водночас для молоді настає складний «перехідний» період – заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол. Закінчення етапу, по можливості, має збігатися з досягненням спортсменом нижньої межі вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів.

Існуюча практика роботи з перспективною молоддю свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий. Так, під час проведення навчально-тренувального заняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів даного віку - психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень. Ті ж з юнаків, хто все ж потрапив у професійний футбол, повинні виконувати великий обсяг тренувальної роботи та брати участь у великій кількості ігор протягом 8 – 9-місячного змагального періоду. Вимоги професійного футболу

для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівню травматизму, а в подальшому – до передчасного припинення активної спортивної діяльності. Тому для перспективних футболістів необхідна відповідна програма підготовки та умови для продовження спортивної кар'єри. Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності футболістів до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічної тренування) збігається з періодом найбільш інтенсивних і складних у фізичному, тактико-технічному, психологічному, координаційному відношеннях тренувальних навантажень. При такому збігу талановитій молоді вдасться досягти максимально можливих результатів, в іншому випадку вони виявляються значно нижчими.

У результаті дисертаційного дослідження обґрунтовано *нові наукові положення*, що характеризують важливі аспекти процесу багаторічної підготовки футболістів. *Наукова новизна* дисертаційного дослідження полягає у тому, що в ній *вперше*:

- визначено управлінську невідповідність між задекларованими цілями формування спортивного резерву та реальною практикою підготовки футболістів 17–21-річного віку, яка проявляється у завершенні системної підготовки в 17 років, обмеженій змагальній практиці та недостатньому рівні спеціальної фізичної, технічної й ігрової підготовленості, що знижує ефективність переходу до професійного футболу.

- обґрунтовано систему управління підготовкою футболістів у перехідний період (17–21 рік) на основі взаємопов'язаного вдосконалення двох ключових організаційно-методичних підсистем — системи підготовки (зміст, структура, режим тренувальної діяльності, розширення стадії базової підготовки) та системи змагань (формат, періодичність і доступність регулярної ігрової практики), що забезпечує безперервність багаторічної підготовки.

-
-
- розроблено та експериментально перевірено програму підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд, ефективність якої підтверджується досягненням модельного рівня спеціальної фізичної, технічної та ігрової підготовленості гравців 20–21 року, характерного для професійних команд другої ліги першості України.

Структура і зміст підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд багато в чому визначається часовим інтервалом між календарними матчами, врахуванням швидкості протікання відновлювальних процесів і раціональної взаємодії короткочасних тренувальних ефектів навантажень різної спрямованості.

Отримані в процесі дослідження результати *підтвердили та конкретизували* (А.А. Перцухов, 2013; Вей Бін, 2025) наукові положення щодо закономірностей підготовки футболістів у період переходу до професійних команд, а також *доповнили* (В.І. Перевознік, 2010; В.М. Шамардін, 2013) їх новими емпірично обґрунтованими даними, зокрема встановлено, що:

- система змагань у підготовці футболістів має перебувати в тісному органічному зв'язку з метою, завданнями та змістом навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного удосконалення, з особливим акцентом на період переходу спортсменів до професійних команд, оскільки саме змагальна діяльність визначає спрямованість і ефективність реалізації тренувального потенціалу;

- ефективність управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку зумовлюється не форсуванням навчально-тренувального процесу, що призводить до передчасного функціонального виснаження спортсменів, а раціональним використанням їх індивідуального потенціалу, природних задатків і вікових можливостей, що забезпечує вихід на рівень високих спортивних досягнень у межах нижньої границі оптимальної вікової зони для професійного футболу.

Результати дисертаційного дослідження *доповнили та розширили* (Г.А. Лисенчук, 2004; В.М. Костюкевич, 2006) існуючі наукові уявлення щодо:

- методики управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд різних ліг України з урахуванням особливостей організації тренувальної та змагальної діяльності;
- показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 17–21-річного віку, які характеризують готовність спортсменів до змагальної діяльності на професійному рівні;
- кількісних і якісних показників ігрової діяльності футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд як інтегрального відображення ефективності управління підготовкою.

При плануванні структури ігрових вправ була акцентована увага на диференційованому виконанні технічних прийомів з урахуванням їх безпосереднього використання гравцями того чи іншого амплуа в змагальній діяльності. Необхідно відмітити, що при побудові 5 – 6-денних міжігрових циклів структура і зміст підготовки футболістів 17 – 21-річного віку залишалась ідентичною тижневому циклу. Проте в цих часових відрізках знижувався загальний обсяг навантажень та виключались дворазові тренування.

Важливим елементом у програмуванні навчально-тренувальних занять комплексного спрямування є облік взаємодії термінових тренувальних ефектів вправ різних фізіологічних і педагогічних напрямів, що на привеликий жаль, в практиці підготовки футболістів у період переходу до професійних команд ігнорується, тому що без обліку термінових тренувальних ефектів окремих вправ, без їх раціонального співвідношення підвищити рівень підготовки спортсмена неможливо.

Як показують результати дослідження, впровадження в практику програми підготовки футбольного резерву в м. Києві та Київській області системи проведення змагань серед футболістів до 21 року призвело до того,

що після завершення навчання у дитячо-юнацьких футбольних школах активно займатися даним видом спорту продовжили понад 75 % випускників.

У результаті впровадження змагань серед команд віком до 21 року в м. Києві та Київській області майже всі спортсмени 1991 р.н., які успішно склали випускні іспити в ДЮСШ, продовжили футбольну діяльність. Відповідно до показників тестових досліджень, з ростом спортивної майстерності гравців від 17 до 21-річного віку неухильно підвищуються результати у всіх контрольних вправах, які характеризують фізичну та техніко-тактичну підготовленості.

У роботі встановлено, що кожен спортсмен, який брав участь у змаганнях серед команд віком до 21 року, продовжив активно займатися футболом.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнений аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду управління підготовкою футболістів, зокрема в період їх переходу до професійних команд, засвідчує наявність системного протиріччя між задекларованою метою формування конкурентоспроможного спортивного резерву та реальними умовами її досягнення. Зазначене протиріччя проявляється у домінуванні орієнтації суб'єктів дитячо-юнацького та резервного футболу на виконання поточних вимог спортивної результативності, часто на шкоду завданням, притаманним відповідним етапам багаторічної підготовки. Надмірна інтенсифікація навчально-тренувального процесу, поєднана з високою змагальною напруженістю, призводить до передчасного функціонального виснаження організму спортсменів, що негативно впливає на стабільність їх спортивного розвитку та знижує ймовірність досягнення високих результатів у межах оптимальної вікової зони професійної реалізації.

2. Перехідний період футболістів від дитячо-юнацького до професійного футболу триває в середньому від трьох до п'яти років і потребує цілеспрямованого управління підготовкою, спрямованого на поетапну реалізацію індивідуального потенціалу спортсменів до досягнення високих спортивних результатів, сформованої в процесі природного біологічного дозрівання та довготривалої функціональної адаптації, зумовленої багаторічною тренувальною діяльністю. Водночас аналіз сучасної практики вітчизняного футболу свідчить, що для переважної більшості випускників дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих футбольних закладів системна підготовка фактично завершується у 17-річному віці. Основною причиною цього є невідповідність рівня їх техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості вимогам професійного футболу, що проявляється у зниженій стабільності, ефективності та варіативності виконання ігрових дій, а також у недостатньому рівні розвитку спеціальних фізичних якостей,

необхідних для змагальної діяльності на професійному рівні.

3. Рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 17–18-річного віку є статистично достовірно нижчим порівняно з гравцями професійних команд другої ліги першості України: за показниками швидкісних і швидкісно-силових якостей зафіксовано гірші результати у бігу на 30 м з високого старту – $\bar{x} = 4,21$ (S = 0,04) с ($p < 0,01$), бігу на 50 м з високого старту – $\bar{x} = 7,21$ (S = 0,05) с ($p < 0,01$), стрибку вгору з місця – $\bar{x} = 46$ (S = 0,99) см ($p < 0,05$) та потрійному стрибку з місця – $\bar{x} = 672,5$ (S = 9,12) см ($p < 0,01$). Показники витривалості також є нижчими: загальна витривалість (тест Купера) – $\bar{x} = 3067$ (S = 31) м ($p < 0,01$), спеціальна витривалість (біг 7×50 м) – $\bar{x} = 64,11$ (S = 0,48) с ($p < 0,01$). Недостатній рівень технічної підготовленості підтверджується результатами ведення м'яча по прямій 30 м – $\bar{x} = 4,71$ (S = 0,04) с ($p < 0,01$), ведення м'яча з обведенням стійок і ударом у ворота – $\bar{x} = 8,52$ (S = 0,05) с ($p < 0,05$) та ударами на дальність – $\bar{x} = 89,1$ (S = 1,35) м ($p < 0,01$).

4. Аналіз ігрової діяльності свідчить про суттєво нижчі показники ігрової підготовленості футболістів 17–18-річного віку порівняно з гравцями професійних команд другої ліги: короткі і середні передачі вперед – $\bar{x} = 96,4$ (S = 4,82) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 26,9$ (S = 1,29) % ($p > 0,05$); короткі і середні передачі назад і поперек – $\bar{x} = 128,2$ (S = 5,11) ($p < 0,01$), брак – $\bar{x} = 22,5$ (S = 0,63) % ($p < 0,01$); довгі передачі – $\bar{x} = 53,7$ (S = 4,23) ($p < 0,01$), брак – $\bar{x} = 52,8$ (S = 2,05) % ($p < 0,01$); обведення – $\bar{x} = 31,9$ (S = 2,54) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 32,5$ (S = 2,08) % ($p < 0,05$); відбори – $\bar{x} = 22,9$ (S = 1,7) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 21,5$ (S = 1,05) % ($p > 0,05$); перехвати – $\bar{x} = 98,1$ (S = 4,99) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 51,1$ (S = 2,57) % ($p > 0,05$); гра головою – $\bar{x} = 42,1$ (S = 1,35) ($p < 0,01$), брак – $\bar{x} = 49$ (S = 1,44) % ($p < 0,01$). Отримані результати вказують на відповідність рівня спеціальної фізичної, технічної та ігрової підготовленості футболістів 17–18-річного віку вимогам професійного футболу.

5. Аналіз змагальної практики футболістів 17–21-річного віку, які уклали контракти з професійними футбольними клубами України, свідчить про обмежену ефективність управління змагальною діяльністю молодих гравців. Близько 20 % гравців цієї вікової групи заявляються за команди другої ліги. Водночас регулярну ігрову практику на професійному рівні отримує лише обмежене коло спортсменів, переважно у віці 20–21 року, що зумовлено відмінностями у рівні їх спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості. У командах першої ліги до участі в матчах чемпіонату України залучається близько 25 % футболістів 17–21-річного віку, тоді як загальна частка гравців цієї вікової категорії серед заявлених становить лише 18 %. У командах прем'єр-ліги футболісти 17–21-річного віку, як правило, залучаються переважно до змагань серед дублюючих складів, оскільки з числа 4 % гравців цієї вікової групи, включених до заявок на матчі основних команд, постійну ігрову практику отримують лише 31 %.

Обмежені можливості регулярної змагальної діяльності на професійному рівні для значної частини перспективних українських футболістів призводять до зниження темпів зростання їх спортивної майстерності та рівня мотивації, що негативно відбивається не лише на індивідуальній кар'єрній динаміці спортсменів, але й на результативності виступів юнацьких і молодіжних збірних команд України.

6. Низька ефективність функціонування системи дитячо-юнацького та резервного футболу в Україні виявляється, зокрема, у масовому припиненні активної спортивної діяльності випускниками ДЮСШ і СДЮШОР у період їх переходу до професійних команд, частка яких становить близько 70 %. Зазначене явище зумовлене відсутністю цілісної, послідовної та збалансованої системи управління процесом переходу юнаків до дорослого футболу, яка б забезпечувала поетапну адаптацію спортсменів до вимог професійної змагальної діяльності. За таких умов перспективні футболісти змушені самотійно вирішувати проблему інтеграції у професійний спорт, що

супроводжується високими ризиками втрати мотивації, зниженням рівня спортивної майстерності та передчасного завершення кар'єри.

Ефективне управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд можливе лише за умови якісного перетворення ключових організаційно-методичних засад, насамперед системи підготовки та системи змагань як взаємопов'язаних управлінських підсистем. Узгодження змісту тренувального процесу з вимогами професійного футболу, оптимізація структури змагальної діяльності та створення умов для регулярної ігрової практики на відповідному рівні є визначальними чинниками забезпечення безперервності багаторічної підготовки та збереження перспективного спортивного резерву.

7. З метою підвищення ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу м. Києва та Київської області розроблено та обґрунтовано програму підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд, побудовану відповідно до визначених організаційно-методичних засад управління тренувальною та змагальною діяльністю. У межах удосконалення системи підготовки сформовано єдину методичну концепцію підготовки перспективних футболістів після завершення навчання у ДЮСШ і СДЮШОР, що передбачає розширення стадії базової підготовки, оптимізацію обсягів і спрямованості навчально-тренувальної роботи, та поетапну адаптацію спортсменів до вимог професійного футболу. У межах удосконалення системи змагань обґрунтовано та організовано проведення чемпіонату серед команд до 21 року, що забезпечує регулярну змагальну практику в оптимальному режимі та форматі, сприяє збереженню спортивного резерву та підвищенню готовності футболістів до виступів на професійному рівні.

8. Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів свідчить про відносно рівномірний розвиток окремих рухових якостей за умови достатньо високого загального рівня їх сформованості. У 20–21-річному віці футболісти досягають модельного рівня спеціальної фізичної підготовленості,

характерного для гравців професійних команд другої ліги першості України, що створює передумови для ефективної реалізації їх техніко-тактичного потенціалу протягом усього ігрового часу змагальної діяльності та проявляється у зростанні кількісних і якісних показників виконання технічних прийомів. Зокрема, порівняно з результатами попередніх років зафіксовано достовірне покращення показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості: біг на 30 м з високого старту – $\bar{x} = 3,94$ ($S = 0,02$) с ($p < 0,01$); біг на 50 м з високого старту – $\bar{x} = 6,65$ ($S = 0,03$) с ($p < 0,01$); стрибок уверх з місця – $\bar{x} = 58,1$ ($S = 0,68$) см ($p < 0,01$); потрійний стрибок з місця – $\bar{x} = 770,1$ ($S = 5,24$) см ($p < 0,01$); загальна витривалість (тест Купера) – $\bar{x} = 3498$ ($S = 15$) м ($p < 0,01$); спеціальна витривалість (біг 7×50 м) – $\bar{x} = 59,1$ ($S = 0,33$) с ($p < 0,01$); ведення м'яча по прямій 30 м – $\bar{x} = 4,21$ ($S = 0,03$) с ($p < 0,01$); ведення м'яча з обведенням стійок і ударом у ворота – $\bar{x} = 7,53$ ($S = 0,03$) с ($p < 0,01$); удари на дальність – $\bar{x} = 105,1$ ($S = 0,95$) м ($p < 0,05$).

9. Результати аналізу ігрової підготовленості футболістів 20–21-річного віку відповідають модельним показникам професійних команд другої ліги першості України, що підтверджується показниками виконання ігрових дій: короткі і середні передачі вперед – $\bar{x} = 166,5$ ($S = 6,8$) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 23,7$ ($S = 1,65$) % ($p > 0,05$); короткі і середні передачі назад і поперек – $\bar{x} = 139,1$ ($S = 7,21$) ($p < 0,05$), брак – $\bar{x} = 18,5$ ($S = 1,07$) % ($p < 0,01$); довгі передачі – $\bar{x} = 66,1$ ($S = 4,94$) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 34,9$ ($S = 2,85$) % ($p > 0,05$); обведення – $\bar{x} = 71,4$ ($S = 4,67$) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 32,3$ ($S = 1,28$) % ($p < 0,05$); відбори – $\bar{x} = 40$ ($S = 1,38$) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 23$ ($S = 0,69$) % ($p > 0,05$); перехвати – $\bar{x} = 131,6$ ($S = 5,11$) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 37,9$ ($S = 1,92$) % ($p > 0,05$); гра головою – $\bar{x} = 51$ ($S = 3,88$) ($p > 0,05$), брак – $\bar{x} = 43$ ($S = 1,54$) % ($p < 0,05$).

Отримані результати свідчать, що специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд є складним багатофакторним процесом, який потребує науково обґрунтованого підходу до формування висновків і рекомендацій.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням моделей управління індивідуальними траєкторіями спортивного розвитку футболістів та оцінкою довготривалого впливу управлінських рішень на стабільність професійної кар'єри.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У процесі виконання завдань експерименту встановлено, що рівень використання ресурсних можливостей та його ефективність залежать як від особистості спортсмена, так і від інших суб'єктів спортивної підготовки, а саме, від тренера та керівника футбольної школи. Тому було сформульовано практичні рекомендації для спортсменів, тренерів та керівників спортивних закладів щодо сучасних знань з проблем управління підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд, а саме:

1. Стратегія програмування тренувального процесу у футболі визначається динамікою розвитку підготовленості гравців і специфікою календаря змагань. Велика тривалість змагального періоду і короткочасність підготовчого періоду між першим і другим колами змагань ставлять до спеціальної фізичної підготовленості особливі вимоги, які полягають у необхідності швидкого розвитку і тривалої підтримки фізичних якостей і технічних навичок на високому рівні.

Експериментально доведено, що такого ефекту вдається досягти за рахунок використання широкого спектру різноманітних засобів і методів підготовки на підготовчому етапі і відносно рівномірного розподілу переважно спеціалізованих вправ у другій половині змагального періоду. У цій частині змагального періоду доцільно застосовувати поєднання рівномірної і хвилеподібної побудови тренувальних навантажень.

2. Експериментально обґрунтовано, що на окремих етапах підготовчого періоду процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд необхідно поєднувати мікроцикли розвиваючого (12 – 15 днів) і підтримуючого (3 – 5 днів) характеру [121]. Розвиваючі мікроцикли повинні мати конкретну спрямованість і розташовуватись в такій послідовності: втягуючий етап – загальна витривалість, загальнопідготовчий – комплексний розвиток рухових якостей, спеціально-підготовчий – швидкісно-силова і швидкісна витривалість, передзмагальний – змішана.

Мікроцикли підтримуючого характеру плануються із застосуванням навантажень переважно аеробної і змішаної спрямованості.

3. Зниження обсягів навантажень високої інтенсивності загальнопідготовчого характеру за рахунок збільшення спеціально-підготовчих вправ, що виконуються в аеробному і змішаному режимі енергозабезпечення, уповільнює досягнення модельного рівня фізичної підготовленості гравців даного віку, що обумовлює відсутність стійкого рівня ігрової активності і надійності змагальної діяльності. Тренувальні навантаження, спрямовані на розвиток швидкості і швидкісної витривалості, повинні становити не менше 25 – 35 % у загальному обсязі навантажень підготовчого періоду, що дозволяє прискорити темпи приросту фізичних якостей на 15 – 20 %.

4. У змагальному періоді процесу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд тривалість застосування відносно рівномірного розподілу тренувальних навантажень, з яких до 90 % складають спеціалізовані вправи, включаючи офіційні матчі чемпіонату, не повинно перевищувати 3 – 4-місячних мезоциклів, тому що така стратегія планування навантажень супроводжується закріпленням звичного стереотипу виконання змагальних вправ, що надалі проявляється у зниженні рівня фізичної підготовленості та надійності техніко-тактичної діяльності. Подібна ситуація є індикатором початку переходу стадії стійкої довгострокової адаптації в стадію "зношування" адаптаційних ресурсів і вимагає включення в тренувальний процес підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, що відрізняються за своїми параметрами від звичних спеціалізованих ігрових засобів підготовки.

5. В умовах зниження адаптаційних резервів організму футболістів 17 – 21-річного віку в якості ефективного методу стимуляції адаптаційних процесів доцільно використовувати концентраційні швидкісно-силові навантаження. Включення даної системи підготовки в період між першим і другим колом

змагань дозволяє істотно підвищити рівень фізичної підготовленості і супроводжується досягненням нового, більш високого рівня реалізації техніко-тактичної майстерності спортсменів у змаганнях. Підтримування досягнутого рівня підготовленості у другому колі змагального періоду досягається за рахунок зниження обсягу тренувальних навантажень до 20 % при підвищенні інтенсивності виконання вправ.

Результати досліджень можуть використовуватись в практичній діяльності федерацій ігрових видів спорту.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко Д., Матвеев С., Мельник О. Футбольна інфраструктура під час війни в Україні: проблеми і перспективи її відновлення. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної конференції молодих вчених, 22 травня 2025 року [Електронний ресурс]. К.: 2025. 31–32 с.

2. Бабенко Д.С. Система континентальних змагань у Європі з професійного футболу. Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи: Збірник тез доповідей IX Міжнародної конференції, 19-20 листопада 2025 року [Електронний ресурс]. – К.: 2025. С. 14–15.

3. Байрачний О.В. Модельні особистісні характеристики футболістів в залежності від ігрового амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. С. 90 – 93.

4. Байрачний, О. Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор у системі підготовки юних футболістів 6-13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. 8(139). С. 16-19.

5. Байрачний О.В., Левчук О.П. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*. 2024; 2: 41–46.

6. Байрачний О.В. Когнітивні здібності як один з критеріїв відбору та орієнтації спортсменів різного віку в ігрових командних видах спорту (на прикладі футболу). Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2024 Випуск 8 (181) 24; С.14-18.

7. Балан Б. Тенденції розвитку футболу на сучасному етапі та їх врахування у підготовку футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2025. Вип. 9 (196). С. 21–26.

8. Балан Б. Управління підготовкою футболістів 19 – 21 років на етапі переходу до команди майстрів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 3–7.

9. Балан Б. Особливості підготовки футболістів 19 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 7–9.

10. Балан Б.А., Свиріденко А.О. Ігрова діяльність футболістів 19 – 20-річного віку в професійних командах 2-ої ліги чемпіонату України з футболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 7. С. 3–6.

11. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі тестування кандидатів до професійних команд. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 8–12.

12. Балан Б., Клименко С. Особливості управління підготовкою футболістів 19 – 21-річного віку у процесі тренувальних і змагальних навантажень у професійних командах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 8–11.

13. Балан Б.А., Ніколаєнко В.В. Аналіз змагальної діяльності футболістів 17-21-річного віку в період переходу до спорту вищих досягнень. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 10 (65). С. 14–18.

14. Балан Б.А. Аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 2 (69). С. 15–19.

15. Балан Б.А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 5 (125). С. 18–21.

16. Балан Б.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих

футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням ігрового амплуа. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 6 (126). С. 29–32.

17. Балан Б.А. Особливості побудови тренувальних мікроциклів у змагальному періоді при підготовці студентських команд у футболі. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 6 (135). С. 19–22.

18. Балан Б.А. Особливості управління підготовкою футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 9 (154). С. 21–25.

19. Балан Б.А. Організаційно-практичні особливості раціональної підготовки футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 10 (170). С. 32–37.

20. Балан Б.А. Фактори ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. Вип. 9 (182). С. 32–36.

21. Балан Б.А. Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17-18-річного віку в період переходу до професійних команд. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. Вип. 10 (183). С. 34–39.

22. Баштовенко О., Оніщук Л. Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Перспективи та інновації науки, 2023. № 15 (33).

23. Безмилов М.М., Шинкарук О.А. Тенденції та актуальні проблеми

підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та 365 популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112–131.

24. Бондарець Є.М. Зарубіжний досвід державного управління розвитком спорту: найкращі практики для України. Публічне управління і адміністрування в Україні. 2023. № 36. С. 23–27.

25. Борисова О., Нагорна В., Шутова С., Шльонська О., Митько А., Серебряков О. Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. № 2 (4). С. 32–39.

26. Борисова О., Дутчак М., Шльонська О. Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. 2024. № 1(11).

27. Блондик М., Балан Б. Фізична підготовка як критерій раціонального виконання тактико-технічних дій футболістів в період переходу до професійних команд. Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції, 28 березня 2025 року [Електронний ресурс]. К.: 2025. С. 8-10

28. Ван Лейбо, Лісенчук Г, Лісенчук С, Залойло В, Бойченко С, Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2020. №1. С. 3-8.

29. Виноградов В. Є. Стимуляція працездатності і відновлювальних реакцій в системі тренувальних впливів в підготовці кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; НУФВСУ., К. 2010. 50 с.

30. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 298 с.

31. Гончаренко Є.В., Бабенко Д.С., Коваленко Я.О. Форми власності та правові моделі професійних футбольних клубів Європи: порівняльний аналіз. Olympicus. 2025. № 2.

30–39.

32. Дайнеко І.В., Балан Б.А., Бойченко С.В., Залойло В.В. Поєднання зворотнього зв'язку з розвитком концентрації уваги у техніко-тактичних діях футболістів (U-17). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – Випуск 9 (196) 2025.: С.81-86.

33. Дорошенко Едуард, Гончаренко Володимир, Нізельський Андрій. Застосування методу колового тренування у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024; 4: 84–94.

34. Дорошенко Ігор, Сват'єв Андрій, Шамардін Валерій, Корольов Денис, Дорошенко Едуард. Система рейтингового оцінювання показників професійної діяльності тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024; 2(12): 81-94.

35. Дорошенко Ігор, Сват'єв Андрій, Соболев Едуард, Черненко Олена, Шаповалова Ірина, Дорошенко Едуард. Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності футболістів із застосуванням інноваційних технологій. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023; 2(10): 76-87.

36. Дорошенко Ігор, Сват'єв Андрій, Соболев Едуард, Данильченко Святослав, Дорошенко Едуард. Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023; 1(9): 91-103.

37. Дяченко Андрій, Вей Бін. Теоретико-методичні засади програмного забезпечення фізичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023. 2(10). С.100-111.

38. Дяченко Андрій, Вей Бін. Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. 2(8). С. 67-77.

39. Дяченко, А. Ю., & Вей, Б. Моніторинг фізичної підготовленості футболістів вікової категорії U19. Фізичне виховання та спорт. 2024. (2). С. 88-98.

40. Динамо U-17: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fcdynamo.kiev.ua/school/teams>.

41. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. для вчз. К. Олімп. літ. 2008. 127 с.

42. ДЮФЛ, календар змагань: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: http://www.ffu.org.ua/ukr/duflu/duflu_vishka/duflu_calendar.

43. Єрмоленко П., Залойло В. Підготовка футболістів віком 11 – 15 років з урахуванням ігрового амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 16 – 22.

44. Заявочні листи: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffk.kiev.ua/cms/plays>

45. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Моделювання тренування у футболі. К. 2003. 256 с.

46. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. К. 2012. 44 с.

47. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 01. Олімпійський та професійний спорт. К. 2004. 48 с.

48. Лисенчук Г.А., Соломонко В.В., Соломонко О.В. Футбол. Підручник. Київ. Олімпійська література. 2014. Видання 3-тє. 295 с.

49. Ліцензування клубів: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uefa.com>.

50. Нагорна В. О. Новітні підходи в управлінні тренувальною та змагальною діяльністю висококваліфікованих спортсменів (на прикладі спортивних ігор). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський і

професійний спорт» (017 Фізична культура і спорт). – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024. 442 с.

51. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2013. Вип. 16. С. 147 – 153.

52. Ніколаєнко В. В., Балан Б. А. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23 – 27.

53. Ніколаєнко В. В., Балан Б. А. Аналіз ігрової діяльності футболістів 19 – 21-річного віку в провідних командах Європи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 10. С. 45 – 50.

54. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №3. 2012. С. 18 – 20.

55. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 16 – 20.

56. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі. Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2013. Вип. 12. С. 76 – 85.

57. Ніколаєнко В. В. Організаційно-методичні аспекти вдосконалення системи підготовки спортивного резерву для професійного футболу. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. К. НПУ імені П. Драгоманова. 2014. Вип. 11 (52) 14. С. 76 – 81.

58. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу з футболістами 11–18 річного віку:

порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. зб.наук.пр. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. 2014. № 2 (26). С. 79 – 84.

59. Ніколаєнко В. В. Проблеми індивідуалізації спортивного тренування юних футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб.наук.пр. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2014. Вип. 17. С. 516 – 522.

60. Ніколаєнко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. №1. С. 8 – 15.

61. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23-26.

62. Ніколаєнко В., Балан Б. Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 27–33.

63. Ніколаєнко В.В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2010. № 2. С. 32–36.

64. Ніколаєнко В.В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)». 2014. Вип. 6 (49). С. 98–112.

65. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). 2014. Вип. 13. С. 59–63.

66. Ніколаєнко В.В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. Слобожан. наук.-спорт. вісник. 2014. № 2 (40). С. 104–110.

67. Матвеев С., Бабенко Д., Мельник О. Психологічна стійкість як

ключовий фактор досягнення успіху в кар'єрі футболістів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної конференції молодих вчених, 22 травня 2025 року [Електронний ресурс]. К.: 2025. 93–94 с.

68. Матяш Вадим, Мітова Олена, Хоружий Богдан, Дорошенко Едуард, Проценко Андрій. Аналіз атаквальних показників змагальної діяльності жіночої футбольної команди «СК Дніпро-1» у національному чемпіонаті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023; 3: 119-128.

69. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17 – 19 років при переході в команди суперліги: автореф. дис... канд. з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. О. О. Мітова. Харк. держ. акад. фіз. культури. Х. 2004. 20 с.

70. Мітова О. Формування системи тестів для контролю підготовленості гравців у командних спортивних іграх. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. № 2. С. 88-101.

71. Мітова О. О. Особливості ієрархічної структури знань щодо контролю у командних спортивних іграх у різних періодах річного макроциклу. The world of science and innovation : Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference, London, 14-16 oct. 2020. London, 2020 P. 438–444.

72. Мітова О.О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. О. О. Євенок. Вип. 6 (25). Житомир, 2020. С. 81-82.

73. Мітова О.О. Елементи ієрархічної структури знань про контроль у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В.Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126) 20. С. 68-76.

74. Мітова Олена. Система засобів контролю підготовленості у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. Спортивна наука

та здоров'я людини. 2024. №1(11). С. 139-151.

75. Мітова Олена, Боцуляк Дмитро. Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпро: ПДАФКіС, 2024. №3. С. 162-170.

76. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 3К(162). С. 343-347.

77. Перевознік В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17 – 19 років в умовах змагальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 53 – 57.

78. Перцухов А. А. Корекція спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17 – 19 років при переході до професійних команд: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 01. Олімпійський та професійний спорт. Х. 2013. 20 с.

79. Перцухов А. А., Шаленко В. В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 1(81). С. 47–58.

80. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 2020. 704 с.

81. Платонов В. М. Сучасна спортивна наука: інформаційне середовище та академічна доброчесність. Наука в олімпійському спорті. 2021. № 3. С. 49–78.

82. Про схвалення Комплексної програми розвитку футболу на 2004–2008 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 13 липня 2004 року № 904 : [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/904-2004>

83. Проект «Концептуальні напрями розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні та програма їх реалізації у 2006–2012 рр. „Погляд у майбутнє” : [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://ua.convdocs.org/2006/docs/index-60522.html>

84. Склад молодіжної збірної команди України з футболу : [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ua-football.com/ukrainian/u-21>

85. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. 2021. Вип. 2. С. 23-27.

86. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. В. В. Ніколаєнка, В. Г. Авраменка, В. І. Гончаренка [та ін.]. К. Науково-методичний комітет ФФУ. 2003. 106 с.

87. Чемпіонат світу серед молодіжних збірних команд: [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://football.sport.ua/worldcup2014.sport.ua/teams/3196/squad>.

88. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 01. Олімпійський та професійний спорт. Львів. 2013. 35 с.

89. Шинкарук О. А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. ТМФВ №2,2020: 47-58

90. Шутова С., Ткаченко М., Шаблінський Д. Психологічні вимоги щодо ефективної змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у баскетболі. Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Міжнародної наукової онлайн-конференції. м. Чернігів. 2023. Т1. С. 166-171.

91. Юрценюк О. С., Сумарюк Б. М. Вплив війни на психічне здоров'я українців: чинники формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів: сучасний стан питання. Art of medicine. 2023. № 2. С. 248-251.

92. Adamchuk V., Shchepotina N., Kostiukevych V., Shynkaruk O., Mitova O., Didyk T., Dmytrenko S., Kulchytska I. Developing an algorithm for building individual training programs for highly qualified multi-sport athletes at the stage of direct preparation for winter season competitions. *Physical Education Theory and Methodology*. Vol. 22, Num. 4, 2022. P.500-509.

93. Arslantas C. A Study About Club Administrators' Transformational Leadership Properties According to Perception of Professional Footballers. *Journal of Public Management*. Ankara. 2007. 40 (4). P. 81-101

94. Alexander, J., Carling, C., & Rhodes, D. Utilisation of performance markers to establish the effectiveness of cold-water immersion as a recovery modality in elite football. *Biology of sport*. 2022. 39(1). P. 19–29.

95. Athanasiou, N., Bogdanis, G. C., & Mastorakos, G. Endocrine responses of the stress system to different types of exercise. *Reviews in endocrine & metabolic disorders*. 2023. 24(2). P. 251–266.

96. Balan B., Lisenchuk G., Leleka V., Bogatyrev K., Adamenko O., Bairachny O. Relationships between technical-tactical and physical preparedness of 13–14-year-old skilled football goalkeepers. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 22 (issue 6), Art 466, pp. 3439 – 3444.

97. Borysova O., Nagorna V., Mytko A., Peretyatyko A., Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 1, no. 42. P. 308–311.

98. Borysova O., Nagorna V., Pavlenko I., Shutova S., Mytko A., Shlonska O., Peretyatyko A., Tkachenko M., Sushko R. Psychological readiness of elite and well-trained billiard players for the main competitions of the macrocycle. *SportMont*. 2021. № 19(2021). P. 101–106.

99. Bozkurt S. The Effects of Differential Learning and Traditional Learning Trainings on Technical Development of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*. 2018. № 6 (4a). P. 25.

100. Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. Acute effects

of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied physiology, nutrition, and metabolism. Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*. 2016. 41(1). P. 1–11.

101. Brogden, C. M., Marrin, K., Page, R. M., & Greig, M. The efficacy of elastic therapeutic tape variations on measures of ankle function and performance. *Physical therapy in sport: official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine*. 2018. 32, 74–79.

102. Bangsbo J. Assessment of physiological capacity of elite soccer players / J. Bangsbo, L. Michalgik // *Science and Football*. – 1999. – N 4. – P. 53–62.

103. Balyi I. Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia / I. Balyi. - Canada: Sports Med BC, 2001. – 194 p.

104. Bradley PS, Carling C, Archer D, Roberts J, Dodds A, Di Mascio M, Paul D, Gomez Diaz A, Peart D, Krstrup P. The effect of playing formation on high intensity running and technical profiles in English FA Premier League soccer matches. *J. Sports Sci*. 2011;(29):821-30.

105. Bujnovky D, Maly T, Ford KR, Sugimoto D, Kunzmann E, Hank M. Physical fitness characteristics of high-level youth football players: influence of playing position. *Sports (Basel)*. 2019;(Feb,7(2):46.

106. Cabell L, Zahalka F, Maly T, Mala L. Agility K-test in adolescent soccer players as function of age: 1373 Board# 48 June 1 8:00 AM-9:30 AM. *Med. Sci. Sports Exerc*. 2017;(49):373.

107. Chamorro-Moriana, G., Perez-Cabezas, V., & Benitez-Lugo, M. Effectiveness of functional or biomechanical bandages with athletic taping and kinesiotaping in subjects with chronic ankle instability: a systematic review and meta-analysis. *EFORT open reviews*. 2024. 9(2), 94–106.

108. Chiu, Y. W., Silva, R. M., Ceylan, H. I., Clemente, F. M., González-Fernández, F. T., & Chen, Y. S. Relationships among Physical Fitness, External Loads, and Heart Rate Recovery: A Study on Futsal Players during an Overseas Congested-Weeks Training Camp. *Journal of human kinetics*. 2024. 92, 73–85.

109. Cumming S.P., Brown D.J., Mitchell S., Bunce J. Et, al. Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *Journal of Sports Sciences*. 2018. Vol. 36, Iss. 7. P. 757–765.
110. Clemente FM, Nikolaidis PT, Van Der Linden CMN, Silva B. Effects of small-sided soccer games on internal and external load and lower limb power: a pilot study in collegiate players. *Hum. Mov.* 2017;(18):50-7.
111. Coaching program Fitness UEFA. Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2023 - 10 p.
112. Deely, C., Tallent, J., Bennett, R., Woodhead, A., Goodall, S., Thomas, K., & Howatson, G. Etiology and Recovery of Neuromuscular Function Following Academy Soccer Training. *Frontiers in physiology*. 2022; 13.
113. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15 / The Football Association. London, 2011. 30 p.
114. Di Salvo V, Gregson W, Atkinson G, Tordoff P, Drust B. Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *International J of Sports Med*. 2009;30(3):205-12.
115. Dragijsky M, Maly T, Zahalka F, Kunzmann E, Hank M. Seasonal variation of agility, speed and endurance performance in young elite soccer players. *Sports*. 2017;(5):12.
116. Doroshenko, I., Svatyev, A., Shamardin, V., Khorkavy, B., Vaniuk, D., & Doroshenko, E. Characteristics of the Approximate-Optimal Training Indicators of Goalkeepers in Modern Football. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2024;5(3), 129–135.
117. Doroshenko, I., Svatyev, A., Sobol, E., Danylchenko, S., & Doroshenko, E. Parameters of Physical Performance of Qualified Football Players in the Preparatory Period of Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023; 4(1), 26–32.
118. Doroshenko, E., Kokareva, S., Kokarev, B., Nikanorov, O., Sushko, R., & Sushchenko, L. Myofascial Release as a Means of Injury Prevention and Movement Amplitude Recovery in Qualified Football Players. *Physical Education*

Theory and Methodology. 2023; 23(2), 299–309.

119. Douglas A, Johnston K, Baker J, Rotondi MA, Jamnik VK, Macpherson AK. On-ice measures of external load in relation to match outcome in elite female ice hockey. *Sports*. 2019;7(7):173.

120. Dragula L, Lehnert M, Psotta R, Gonosová Z, Valenta S, Štastný P. The relative force in squat jump is the best laboratory predictor of sprint performance in adolescent soccer players. *Hum. Mov*. 2017;(83):90.

121. Fernandez J, De Villarreal ES, Sanz Rivas D, Moya M. The effects of 8 week plyometric training on physical performance in young tennis players. *Pediatr. Exerc. Sci*. 2016;(28):77-86.

122. Gharbi Z, Dardouri W, Haj Sassi R, Chamari K, Souissi N. Aerobic and anaerobic determinants of repeated sprint ability in team sports athletes. *Biol. Sport*. 2015;(32):207.

123. Gil S, Barroso R, Crivoi do Carmo E, Loturco I, Kobal R, Tricoli V, Ugrinowitsch C, Roschel H. Effects of resisted sprint training on sprinting ability and change of direction speed in professional soccer players. *J. Sports Sci*. 2018;(36):1923-9.

124. García-Angulo A., García-Angulo F.J., Torres-Luque G., Ortega-Toro E. Applying the new teaching methodologies in youth football players: toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*. 2019. P. 1–9.

125. Ghildiyal R. Role of sports in the development of an individual and role of psychology in sports. *MSN*. 2015. № 13 (1). P. 165–170.

126. Guia Metodologica Del Programa De Formacion Del Barcelona F.C.: [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2014/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>

127. The Future Game - Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development. The Football Association. London, 2010. 275 p.

128. Maly T, Sugimoto D, Izovska J, Zahalka F, Mala L. Effect of muscular strength, asymmetries and fatigue on kicking performance in soccer players. *Int. J. Sports Med*. 2018;(39):297-303.

129. Meana R. The Good, the Bad, and the Downright Ugly by. FUEL Soccer. 2006. № 2. P. 31.
130. Michels R. Team Building: The Road to Success. Cardinal Publishing Group, 2001. 298 p.
131. McBurnie A.J., Dos'Santos T. Multidirectional Speed in Youth Soccer Players: Theoretical Underpinnings. Strength and Conditioning Journal. 2022 February. Vol. 44, Iss. 1. P. 15–33.
132. Meyer T., Demond V., Scharhag J. Cardiocirculatory Stress in Professional Football (Soccer) Coaches. Clin J Sport Med. 2022. 32(4). 414-417.
133. Michailidis Y. Correlations of Aerobic Capacity with External and Internal Load of Young Football Players during Small-Sided Games. Sensors (Basel). 2024. 1. 24(7). 2258.
134. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development. Glasgow: Scottish FA, 2010. 67 p.
135. Melendez G. Estructura Futbol Espanol Nuevo Hecho: [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://ua.scribd.com/doc/2014/2-ESTRUCTURA-FUTBOL-ESPANOL-NUEVO-HECHO-POR-MI-Gines-Melendez>
136. Platonov V.N. Teoria general del entrenamiento deportivo olimpico. Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
137. Nobari H., Silva A.F., Clemente F.M., Siahkoughian M., et al. Analysis of fitness status variations of under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. Front. In Physiol. 2021. № 11(1840).
138. Nikolaienko V, Vorobiov M, Chopilko T, Khimich I. Aspects of Increasing Efficiency of Young Football Players Physical Training Process. Sport Mont. 2021. 19(2). 49-55.
139. Nikolaienko V., Maksymchuk B., Donets I., Orson P., Verbyn N., et al. Cycles of training sessions and competitions of youth football players. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. 2021. Vol. 13, Iss. 2. P. 423–441.
140. Nikolaienko V. V., Vorobiov M. I., Chopilko T. H. Scientific approaches

to the technology of training the sports reserve in football: problems and prospects. European integration processes in physical education and sports: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2024. pp.200-219.

141. Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S., Blynova O., et al. Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(5), Art 334. P. 2480–2491.

142. Praça G.M., Soares V.V., Alves da Silva Cristino J.M., Teoldo da Costa I., et al. Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2015. Vol. 17(2). P. 133–146.

143. Sarmiento H, Clemente FM, Araújo D, Davids K, McRobert A, Figueiredo A. What performance analysts need to know about research trends in association football (2012-2016): a systematic review. *Sports Med*. 2018;(48):799-836.

144. Sarmiento H, Marcelino R, Anguera MT, Campani ÇJ, Matos N, Leitão JC. Match analysis in football: a systematic review. *J. Sports Sci*. 2014;(32):1831-43.

145. Seward C., Hulse M., Morris J.G., Goto H., Sunderland C., Nevill M.E. Longitudinal Physical Development of Future Professional Male Soccer Players: Implications for Talent Identification and Development? *Front. Sports Act. Living*, 2020 October 21.

146. Sobol, E., Doroshenko, I., Svatyev, A., Doroshenko, E., Tsyganok, V., & Shamardin, V. Analysis of Factors of Sports Migration and the Effectiveness of Competitive Activity of Football Players. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2024;5(1), 13–19.

147. Sobol, E., Svatyev, A., Doroshenko, I., Kokareva, S., Korzh, N., & Doroshenko, E. Formation of National Teams Taking into Account the Factors of Football Players' Club Migration. *Physical Education Theory and Methodology*. 2021;21(4), 389–396.

148. Slimani M., Nikolaidis P. T. Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing

position and age group: a systematic review. 2019. *J Sports Med Phys Fitness*. 59(1). 141-163.

149. Smith D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance / D. J. Smith // *Sport Med.* – 2003. – Vol. 33. – № 15. – P.1103-1126.

150. Scotland United: A 2020 Vision / The Scottish FA, 2012. – 28 p.

151. Scottish FA. Developing Talent Plan / The Scottish FA, 2010. – 34 p.

152. Strykalenko Y., Huzar V., Scalar O., Oloshynov S., et al. Physical fitness assessment of young football players using an integrated. Approach *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(1), Art 34. P. 360–366.

153. Sweeney L., Horan D., MacNamara A. Premature professionalization or early engagement? Examining practice in football player pathways. *Front. Sports Act. Living*. 2021 June 07.

154. Schomann P., Bode G. Vieth Norbert *Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1*. Munster, 2020. 368 p.

155. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Grihan G., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Kozeruk Yu., Semeniv B., Zhlobo T., Bakatov V., Hres M. Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. 10 (5), P. 1030-1039.

156. Shynkaruk O., Shutova S., Serebriakov O., Nagorna V., Scorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 1, no. 76. P. 511–516.

157. Tanaka H, Phillips SM, Green HJ, et al. Impact of resistance training on endurance performance – a new form of cross-training? *Sports Med. Auckland*. 1998;25(3):191-200.

158. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung. Deutscher Fussball-Bund. Munster: Philippka-Sportverlag, 2002. 289 p.

159. Talente Fordern und Fordern: Konzepte und Strukturen vom Kinder-bis zum Spitzenfußball. Deutscher Fussball-Bund. Munster: Philippka-Sportverlag,

2009. 78 p.

160. The FA Youth Development Review / The Football Association. – London, 2010. – 34 p.

161. Turner T. Total Player Development / T. Turner. – Indianapolis: Ohio Youth Soccer Association, 2006. – 91 p.

162. Technical Report 2020/21 Europa League - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2021 - 74 c.

163. Technical Report 2020/21 Champions League - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2021 - 102 c.

164. Technical Report 2022/23 Champions League - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2023 - 97 c.

165. Technical Report EURO-2024 - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2024 - 101 c.

166. Turpin B. Preparation et Entrainement du Footballeur. Editions Amphora, 2002. Tome 1. 254 p.

167. Haff G. G. Roundtable discussion: periodization of training. Part 1. Strength Cond. J. 2004. Vol. 26. № 1. P.50 – 69.

168. Harriss D, MacSween A, Atkinson G. Standards for ethics in sport and exercise science research: 2018 update. Int. J. Sports Med. 2017;(38):1126-31.

169. Harry JR, Barker LA, Mercer JA, Dufek JS. Vertical and horizontal impact force comparison during jump landings with and without rotation in NCAA division I male soccer players. J. Strength Cond. Res. 2017;(31):1780-6.

170. Helsen W. F. The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. Am. J. Human Biology. 1998. Vol. 10, № 6. P. 791 – 798.

171. Hegen P. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung. Fussballtraining. 2012. № 3. P. 41–52.

172. Jayanthi N., Schley S., Cumming S.P. Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. Sports Health: A Multidisciplinary Approach. 2022. Vol. 14, Iss. 1. P. 142–153.

173. Keller B.S. A profile of game style, physical, technical and tactical skills, and the pathways that underpin expertise in Australian youth soccer players: Doctor of Philosophy. Edith Cowan University, 2018. 256 p.

174. Khramau V. Creativity – Modern requirement for football training. *Human Sports Medicine*. 2018 September. № 18 (5). P. 104–108.

175. Kormelink H. *Developing Soccer Players: The Dutch Way*. bfp Versand. onLi Verlag. 1997. – 143 p.

176. Kostiukevych, V., Shynkaruk, O., Borysova, O., Voronova, V., Vozniuk, T., Doroshenko, E., Sushko, R., & Kulchytska, I. The Integral Assessment of Playing Tactics in National Football Teams. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024; 24(5), 749–757.

177. Kostenko Ye. V., Nikolaienko V. V. Approaches to differentiating the training process with young football players. The significance of physical culture and sports for human health (March 6–7, 2024. Riga, the Republic of Latvia): International scientific conference. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. pp.18-22.

178. Kirkendall D. T. *Anatomy football*. Champaing: Human kinetics. 2011. 213 p.

179. Krespi M, Sporis G, Popovic S. Exponential versus linear tapering in junior elite soccer players: Effects on physical match performance according to playing positions. *Monten J Sports Sci Med*. 2019;(8):7-22.

180. Van Lingen B. *Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association*. Michigan: Reedswain Inc., 1998. 218 p.

181. Vargas F. S. *Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFC de Barcelona*. Barcelona The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. 27 p.

182. Voronova V, Khmel'nitska I, Kostyukevich V, Petrovska T. Psychological Components of a Football Coach Personality. *Sport Mont*. 2021;19(2):37-141.

183. Vozniuk T, Shchepotina N, Koliadych Y, Lazarenk N, Ihnatova O, Baiurko N, Kostiukevych V, Svirshchuk N, Perepelytsia M, Chyzhevskaya N. Methods of Primary Selection of Young Football Players. *Sport Mont*. 2021;19(2):9-

15.

184. Lisenchuk G, Mulik V, Shamardin V, Kraynik Y, O Bairachny, Slavitiak O. Physical and technical training of 13–14-year-old football midfielders. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 21 (4), Art 227, pp. 1798 - 1805, June 2021

185. Wein H. *Developing Game Intelligence in Soccer*. Michigan: Reedswain Publishing, 2004. 312 p.

186. Wein H. *Futbol a la medida del nino*. Gradagymnos, 2004. Vol.2. 253 p.

187. Wein H. *Developing Youth Football Players*. Leeds: Human Kinetics, 2007. 253 p.

188. Wein H. *Spielintelligenz im Fußball*. Aachen, 2011. 368 p.

189. Wild C. *The Intelligent Soccer Coach: Player-Centered Sessions to Develop Confident, Creative Players*. Aachen. 2021. 208 p.

190. Williams J. H. Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U19 World Cup competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. 20(3). P. 502 – 508.

191. Isaev A.P. *Sports training individualization. state. Problems and advanced solutions*. Nomos. 2018. 266 p.

192. *Youth Development Rules*. Football League FA. London, 2013. 331p.

193. *UEFA Club Licensing System Manual (Version 2.0)*. UEFA, 2006. 286 p.

194. *US Youth Soccer Player Development Model: Curriculum for US Youth Soccer Clubs / US Youth Soccer Coaching Education Department*, 2012. 115 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Балан Б.А. Тенденції розвитку футболу на сучасному етапі та їх врахування у підготовку футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 9 (196). С. 21–26.* [https:// DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).04). Фахове видання України.

2. Балан Б.А. Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17–18-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 10 (183). С. 34–39.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183)). Фахове видання України.

3. Балан Б.А. Фактори ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 9 (182). С. 32–36.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182)). Фахове видання України.

4. Балан Б.А. Організаційно-практичні особливості раціональної підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 10 (170). С. 32–37.* DOI: [https:// DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).07). Фахове видання України.

5. Балан Б.А. Особливості управління підготовкою футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2022. Вип. 9 (154). С. 21–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.9\(154\).05](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.9(154).05). Фахове видання України.

6. Балан Б.А. Особливості побудови тренувальних мікроциклів у змагальному періоді при підготовці студентських команд у футболі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2021. Вип. 5 (136). С. 26–29. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).06). Фахове видання України.

7. Balan B., Lisenchuk G., Leleka V., Bogatyrev K., Adamenko O., Bairachny O. Relationships between technical-tactical and physical preparedness of 13–14-year-old skilled football goalkeepers. *Journal of Physical Education and Sport.* 2021. Vol. 21. P. 3439 – 3444. Періодичне наукове видання Румунії, проіндексоване у базі даних Scopus, (Q4). DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06466>. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, інтерпретації результатів досліджень та формулюванні висновків.*

8. Балан Б.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням ігрового амплуа. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2020. Вип. 6 (126). С. 29–32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).03). Фахове видання України.

9. Балан Б.А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2020. Вип. 5 (125). С. 18–21.

[https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.5\(125\).02](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.5(125).02). Фахове видання України.

10. Балан Б.А. Аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15.* 2016. Вип. 2 (69). С. 15–19. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19735> Фахове видання України.

11. Балан Б.А., Ніколаєнко В.В. Аналіз змагальної діяльності футболістів 17-21-річного віку в період переходу до спорту вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15.* 2015. Вип. 10 (65). С. 14–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_10_6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

12. Ніколаєнко В., Балан Б. Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2014. № 2. С. 27–33. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/411>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

13. Балан Б., Клименко С. Особливості управління підготовкою футболістів 19 – 21-річного віку у процесі тренувальних і змагальних навантажень у професійних командах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2013. № 3. С. 8–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_3_3 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

14. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до

вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23-26. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/424> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

15. Балан Б.А., Ніколаєнко В.В. Аналіз ігрової діяльності футболістів 19 – 21-річного віку в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 45–50. DOAJ (Directory of Open Access Journals), Ulrich’s Periodicals Directory. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-10/12nvvlt.pdf>.

Наукове періодичне видання, проіндексоване у базі даних Web of Science. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

16. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі тестування кандидатів до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8–12. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4917?show=full>. Фахове видання України.

17. Балан Б.А., Свиріденко А.О. Ігрова діяльність футболістів 19 – 20-річного віку в професійних командах 2-ої ліги чемпіонату України з футболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 3–6. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-07/11bbacuf.pdf>. Наукове періодичне видання, проіндексоване у базі даних Web of Science. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

18. Балан Б. Особливості підготовки футболістів 19 – 21-річного віку на етапі переходу до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 7–9. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4918>. Фахове видання України.

19. Балан Б. Управління підготовкою футболістів 19 – 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3–7. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4919>. Фахове видання України.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

20. Балан Б.А. Особливості індивідуалізації підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *«Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»*: зб. тез доп. ІХ Міжнар. конф., 2025 Лист 19-20, Київ, НУФВСУ, С. 51–52. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4689?show=full>.

21. Балан Б.А. Особливості раціональної підготовки футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *«Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»*: зб. тез доп. Міжнар. наук-практ. конф., 2025 Жовт 30-31, Дніпро, Український державний університет науки і технологій, С. 15–16. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4576?show=full>

22. Балан Б.А. Удосконалення методично-організаційних засад підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд: *«Молодь та олімпійський рух»*: зб. тез доп. 18-ї Міжнар. конф. молодих вчених., 2025 Трав 22, Київ, НУФВСУ, 2025. С. 73–74. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4919?show=full>

23. Балан Б.А., Блондик М.О. Фізична підготовка як критерій раціонального виконання тактико-технічних дій футболістів в період переходу до професійних команд. *«Спорт та сучасне суспільство»*: зб. тез доп. 18-ї Міжнар. студ. конф., 2025 Берез. 28, Київ, НУФВСУ, 2025. С. 33–34. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4917?show=full> *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, формулюванні висновків. Внесок співавтора – участь в обговоренні результатів дослідження.*

24. Балан Б.А. Управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. «Молодь та олімпійський рух»: зб. тез доп. 7-ї Міжнар. конф. молодих вчених., Київ, НУФВСУ, 2014. С. 42–46. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4918?show=full>

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

25. Балан Б.А., Усаковський Ю.А., Бова Н.І. Ретроспективний аналіз організації та проведення Прем'єр-ліги чемпіонату України з футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15.* 2014. Вип. 5 (48). С. 133–138. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5907>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДИСЕРТАЦІЇ**

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	Науково–практична конференція кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України	Січень 2012 р., м. Київ	Доповідь
2.	Науково–практична конференція кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України	Лютий 2013 р., м. Київ	Доповідь
3.	Науково–практична конференція факультету спортивних ігор та складнокоординаційних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України	Квітень 2013 р., м. Київ	Доповідь
4.	Науково–практична конференція кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України	Лютий 2014 р., м. Київ	Доповідь
5.	Науково–практична конференція тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України	Квітень 2014 р., м. Київ	Доповідь
6.	VII Міжнародна наукова конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Травень 2014 р., м. Київ	Доповідь, публікація
7.	Науково–практична конференція кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України	Лютий 2015 р., м. Київ	Доповідь

8.	Науково–практична конференція тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України	Квітень 2015 р., м. Київ	Доповідь
9.	VIII міжнародна наукова конференція молодих учених, присвячена 85–річчю НУФВСУ «Молодь та олімпійський рух»	10–11 вересня 2015 р., м. Київ	Доповідь та публікація
10.	Науково–практична конференція кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України	Лютий 2025 р., м. Київ	Доповідь
11.	XVIII міжнародна наукова студентська конференція, присвячена 95–річчю НУФВСУ «Спорт та сучасне суспільство»	28 березня 2025 р., м. Київ	Публікація
12.	XVIII міжнародна наукова конференція молодих учених, присвячена 95–річчю НУФВСУ «Молодь та олімпійський рух»	22 травня 2025 р., м. Київ	Доповідь та публікація
13.	Міжнародна науково-практична конференція, «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	30-31 жовтня 2025 р., м. Дніпро	Доповідь
14.	IX міжнародна конференція, «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»	19-20 листопада 2025 р., м. Київ	Доповідь та публікація

Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в умовах змагальної діяльності

Техніко-тактичні дії		Кількісні показники техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів			
		Захисники (n = 24)	Півзахисники (n = 24)	Нападники (n = 12)	
Час гри		$\bar{x} = 84,5$ (S=2,7)	$\bar{x} = 59,2$ (S=5,7)	$\bar{x} = 57,4$ (S=5,6)	
Передачі м'яча	короткі	вперед	$\bar{x} = 9,9$ (S=0,6)	$\bar{x} = 6,1$ (S=0,7)	$\bar{x} = 3,2$ (S=0,6)
		назад	$\bar{x} = 2,9$ (S=0,2)	$\bar{x} = 5,0$ (S=0,5)	$\bar{x} = 3,8$ (S=0,4)
		поперек	$\bar{x} = 4,1$ (S=0,3)	$\bar{x} = 4,4$ (S=0,6)	$\bar{x} = 2,5$ (S=0,4)
	середні	вперед	$\bar{x} = 4,6$ (S=0,2)	$\bar{x} = 2,5$ (S=0,2)	$\bar{x} = 1,0$ (S=0,1)
		назад	$\bar{x} = 0,8$ (S=0,04)	$\bar{x} = 0,7$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,5$ (S=0,1)
		поперек	$\bar{x} = 2,9$ (S=0,2)	$\bar{x} = 1,7$ (S=0,2)	$\bar{x} = 1,1$ (S=0,1)
	довгі	вперед	$\bar{x} = 6,2$ (S=0,2)	$\bar{x} = 2,5$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,3$ (S=0,1)
		назад	$\bar{x} = 0,2$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,1$ (S=0,02)	-
		поперек	$\bar{x} = 0,8$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,2$ (S=0,03)	-
Передачі головою		$\bar{x} = 2,2$ (S=0,2)	$\bar{x} = 1,1$ (S=0,2)	$\bar{x} = 1,5$ (S=0,3)	
ведення	швидке	$\bar{x} = 1,1$ (S=0,2)	$\bar{x} = 2,0$ (S=0,2)	$\bar{x} = 1,9$ (S=0,3)	
	помірне	$\bar{x} = 1,7$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,8$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,5$ (S=0,2)	
Гра головою		$\bar{x} = 4,6$ (S=0,4)	$\bar{x} = 2,1$ (S=0,3)	$\bar{x} = 5,8$ (S=1,1)	
Відкривання		$\bar{x} = 1,4$ (S=0,2)	$\bar{x} = 2,6$ (S=0,2)	$\bar{x} = 6,5$ (S=0,6)	
Обведення		$\bar{x} = 1,1$ (S=0,2)	$\bar{x} = 2,4$ (S=0,2)	$\bar{x} = 2,7$ (S=0,3)	
Перехоплення		$\bar{x} = 10,9$ (S=0,7)	$\bar{x} = 9,2$ (S=1,0)	$\bar{x} = 4,3$ (S=0,6)	
Відбір		$\bar{x} = 10,1$ (S=0,4)	$\bar{x} = 8,5$ (S=0,8)	$\bar{x} = 6,6$ (S=0,6)	
Прийом		$\bar{x} = 9,9$ (S=0,6)	$\bar{x} = 6,3$ (S=0,4)	$\bar{x} = 5,9$ (S=0,5)	
Удари	головою	$\bar{x} = 0,1$ (S=0,04)	$\bar{x} = 0,1$ (S=0,03)	$\bar{x} = 0,4$ (S=0,1)	
	ногою	$\bar{x} = 0,4$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,8$ (S=0,1)	$\bar{x} = 1,1$ (S=0,2)	
Стандартні положення	штрафні	$\bar{x} = 1,9$ (S=0,2)	$\bar{x} = 0,8$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,4$ (S=0,1)	
	аути	$\bar{x} = 4,5$ (S=0,7)	$\bar{x} = 0,4$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,2$ (S=0,04)	
	кутові	$\bar{x} = 0,2$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,3$ (S=0,1)	$\bar{x} = 0,5$ (S=0,2)	
$\bar{X} \pm S$		$\bar{x} = 81,8$ (S=2,7)	$\bar{x} = 57,9$ (S=4,4)	$\bar{x} = 51,1$ (S=4,8)	

АНКЕТА

Здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України проводить опитування серед професійних гравців футбольних клубів прем'єр-ліги, першої та другої ліг чемпіонату України з футболу з метою виявити основні труднощі, з якими зіткнулись футболісти в період переходу до професійних команд.

Для відповіді на більшість питань досить відмітити в анкеті варіанти відповідей, що найбільш збігаються з Вашою думкою.

(Конфіденційність опитування гарантується: при обробці й аналізі матеріалів використовуються тільки відповіді на питання анкети)

Про себе:

1. Вік: _____
2. Назва футбольного клубу, за який Ви грали у 17 – 21-річному віці: _____
3. Назва футбольного клубу, за який граєте тепер: _____
4. Спортивне звання: _____
5. Стаж роботи в якості професійного футболіста: _____

На Вашу думку:

6. Хто рекомендував Вам продовжувати футбольну діяльність в професійній команді:
 - А) Рідні.*
 - Б) Друзі.*
 - В) Тренер.*
 - Г) Вболівальники.*
 - Д) Все перераховане вище.*
 - Е) Ваш варіант відповіді*

7. З якими труднощами Ви зіткнулись на етапі переходу до професійної команди?
 - А) Не витримував фізичних навантажень.*
 - Б) Морально та психологічно не був готовий до професійної футбольної кар'єри.*
 - В) Інколи не розумів, що від мене вимагає тренер.*
 - Г) Технічна підготовка не відповідала вимогам головного тренера.*
 - Д) Кар'єра професійного футболіста заважала отримувати повноцінну вищу освіту.*
 - Е) Ваш варіант відповіді*

8. Чи було Вам цікаво безпосередньо брати участь у навчально-тренувальних заняттях в професійній команді?

- А) Так.*
- Б) Скоріше так, ніж ні.*
- В) Ні.*
- Г) Якщо "Ні", то чому*

9. Фізичні навантаження в професійній команді постійно збільшувались?

- А) Так.*
- Б) Скоріше так, ніж ні.*
- В) Скоріше ні, ніж так.*
- Г) Ні.*
- Д) Ваш варіант відповіді*

10. Які засоби відновлення після фізичних навантажень використовувались в команді:

- А) Відпочивали в сауні (бані).*
- Б) Плавали в басейні.*
- В) Вживали медичні препарати для прискорення відновлення організму після фізичних навантажень.*
- Г) Приймали різного роду ванни.*
- Д) Взагалі нічого з перерахованого не використовували.*
- Є) Ваш варіант відповіді*

Будь ласка, запропонуйте, що, на Вашу думку, треба зробити, щоб поліпшити тренувальний процес футболістів у період переходу до професійних команд?

Дякуємо за співпрацю

АНКЕТА

Здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України проводить опитування серед тренерів професійних футбольних клубів України з футболу, які мають тренерську ліцензію категорії «А» з метою виявити основні причини завершення активної спортивної діяльності талановитими футболістами 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

Для відповіді на більшість питань досить відмітити в анкеті варіанти відповідей, що найбільш збігаються з Вашою думкою.

(Конфіденційність опитування гарантується: при обробці й аналізі матеріалів використовуються тільки відповіді на питання анкети)

Про себе:

1. Освіта: _____
2. Найменування вузу та рік закінчення навчання: _____

3. Спортивне звання: _____
4. Атестаційна кваліфікація тренера: _____

5. Стаж роботи в якості тренера: загальний _____
в не аматорському футболі _____
в якості головного тренера _____

На Вашу думку:

6. Підготовка футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійної команди характеризується:

- А) Подоланням великих фізичних навантажень.
- Б) Корекцією тренувальних навантажень.
- В) Раціональним вдосконаленням всіх сторін підготовки.
- Г) Вдосконаленням технічної підготовки.
- Д) Вдосконаленням тактичної підготовки.
- Е) Ваш варіант відповіді

7. Чи відбувається раптовий злет футболіста в 17 – 21-річному віці в період переходу до професійної команди?

- А) Так, буває.
- Б) Успіх може принести лише тренувальна робота.

В) Успіх може принести тренувальний процес, який враховує індивідуальні особливості гравця.

Г) Ні, не буває.

Д) Ваш варіант відповіді

8. Логіка навчально-тренувального заняття в професійних командах потребує постійного збільшення навантажень?

А) Так.

Б) Скоріше так, ніж ні.

В) Скоріше ні, ніж так.

Г) Ні.

Д) Ваш варіант відповіді

9. Основні причини завершення активної спортивної діяльності талановитими футболістами 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд:

А) Невідповідність тренувального процесу індивідуальним особливостям гравців.

Б) Втрата найобдарованіших на етапі переходу до професійних команд – закономірність.

В) Спортивна травма.

Г) Невідповідність психофізіологічних функцій і основних рухових якостей футболістів.

Д) Ваш варіант відповіді

10. Основне завдання тренера при підготовці футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд:

А) Вдосконалювати фізичну, технічну, тактичну підготовки гравців.

Б) Формувати мотивацію переможця в грі та в ігрових ситуаціях.

В) Вдосконалювати психологічну підготовку гравців.

Г) Збільшувати матеріальний стан підопічних.

Д) усе перераховане вище.

Е) Ваш варіант відповіді

Будь ласка, запропонуйте, що, на Вашу думку, треба зробити, щоб поліпшити процес підготовки футболістів у період переходу до професійних команд?

Дякуємо за співпрацю

Таблиця 1 – Контрольні нормативи з фізичної підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Контрольна вправа (тест)	Вік, років	
	17 – 19	20 – 21
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
«Човниковий біг» 7 х50, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-разовий стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

Таблиця 2 – Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень у підготовчому періоді, %

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 6 занять)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізація	З м'ячем	80	80	80	80
	Без м'яча	20	20	20	20
Спрямованість	Комплексна	60	25	25	15
	Швидкісно-силова	8	40	40	50
	Швидкісна витривалість	5	5	5	5
	Загальна витривалість	27	30	30	30
Координаційна складність	З єдиноборствами	20	20	20	30
	Без єдиноборств	80	80	80	70
Інтенсивність	59 – 65 % МСК	10	10	10	10
	66 – 71 % МСК	80	80	80	70
	74 – 79 % МСК	10	10	10	15
	83 – 87 % МСК	-	-	-	5
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	80	80	80	70
	Велика	5	5	5	10
	Ігрова	5	5	5	10
Обсяг роботи	Тривалість заняття 90 хв	12	12	12	12
		год.	год.	год.	год.

Примітка. До таблиці заносяться кількість тренувальних занять і відсоткове відношення роботи до загального часу. Наприклад: у першому шестиденному мікроциклі шість тренувальних занять. У відсотковому відношенні – це: 80 % з м'ячем і 20 % без м'яча. Кожен сьомий день – пасивний відпочинок з використанням фізіотерапевтичних, гідротерапевтичних і бальнеологічних засобів відновлення.

Таблиця 3 – Зміст підготовки на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду

Розділ підготовки	Завдання	Засоби
Фізична	Відновлення рівня розвитку рухових якостей	Вправи та інші види спорту
Технічна	Відновлення ритмової структури технічних прийомів	Індивідуальні вправи з м'ячем з постійним ускладненням координаційної структури навантажень
Тактична	Відновлення старих і засвоєння нових технічних прийомів	Ігрові вправи в полегшених умовах (без опіки, без обмеження дотиків)
Психологічна	Формування установки на виконання більшого обсягу фізичних навантажень	Самоаналіз, самооцінка, самонавіювання
Відновлювальні заходи	Забезпечення адекватного перенесення більшого обсягу навантажень	Режим харчування, масаж, сауна, вітамінізація тощо

Таблиця 4 – Зміст підготовки на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду

Розділ підготовки	Завдання	Засоби
Фізична	Підвищення рівня розвитку основних рухових якостей	Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем і без м'яча
Технічна	Підвищення надійності виконання технічних прийомів	Індивідуальні і групові вправи з м'ячем з різними обмеженнями і в ускладнених умовах
Тактична	Закріплення тактичних зв'язків із партнерами	Групові комбінаційні та ігрові вправи
Психологічна	Вдосконалення саморегуляції емоційного стану	Психорегулююче тренування
Відновлювальні заходи	Прискорення процесів відновлення після інтенсивних навантажень	Спеціальне харчування, гідро- і баровзаємодія тощо

Таблиця 5 – Засоби усунення недоліків техніко-технічної підготовленості

Відхилення від моделі змагальної діяльності	Можлива причина неузгоджень	Засоби корекції
Недостатній обсяг загальнокомандних показників ТТД	Низький рівень спеціальної витривалості	Спеціальні вправи, направлені на поєднання вдосконалення рухових якостей і технічної майстерності
Низька ефективність (точність) ТТД	Недостатньо ефективно володіння технічними рухами в умовах жорсткої опіки і граничної швидкості	Техніко-тактичні вправи наближені до ігрових
Недостатня точність і кількість ударів по воротах	Невміння обирати позицію для удару, низька психологічна стійкість	Вправи, направлені на вдосконалення ударів в ускладнених умовах
Недостатня кількість проникаючих і успішно завершених атак	Невміння швидко переходити від оборони до атаки, невміння завершити атакуючі дії після комбінації в 3 – 4 ходи	Групові техніко-тактичні вправи, які сприяють швидкому подоланню вільного простору середньої зони з ударом у ворота з відстані 25 – 30 м
Низька ефективність техніки гри головою і єдиноборств у повітрі	Недостатній рівень стрибучості і стрибучої витривалості, відсутність спеціальних тренажерів	Індивідуальні вправи з використанням допоміжних технічних засобів: удари головою в безопорному положенні з супротивом

Таблиця 6 – Програма вдосконалення анаеробно-алактатної витривалості (швидкісно-силові якості) при повторно-інтервальній роботі максимальної інтенсивності

Величина	Параметри навантажень			
	Тривалість роботи, с	Час активного відпочинку, хв	Кількість повторів	Кількість серій
Велика	5 – 10	Між повтореннями 2 – 3 Між серіями 4 – 5	3 – 4	5 – 6
Середня	5 – 10	Між повтореннями 2 – 3 Між серіями 4 – 5	3 – 4	5 – 6
Мала	5 – 10	Між повтореннями 2 – 3 Між серіями 4 – 5	3 – 4	5 – 6

Таблиця 7 – Програма вдосконалення анаеробно-гліколітичної продуктивності (спеціальна витривалість) при тренувальній роботі субмаксимальної інтенсивності

Величина	Параметри навантажень			
	Тривалість роботи, хв	Час активного відпочинку, хв	Кількість повторів	Кількість серій
Велика	0,5 – 1,5	Між повторами 2 – 6 Між серіями 15 – 20	3 – 4	4
Середня	0,5 – 1,5	Між повторами 2 – 6 Між серіями 15 – 20	3 – 4	3
Мала	0,5 – 1,5	Між повторами 2 – 6 Між серіями 15 – 20	3 – 4	2

Таблиця 8 – Програма вдосконалення анаеробної продуктивності (загальна витривалість)

Величина	Параметри навантажень					
	Форми тренувальної роботи	Інтенсивність вправ	Тривалість роботи, хв	Час активного відпочинку, хв	Кількість повторів	Кількість серій
Велика	Повторно-інтервальна	Помірна	5 – 10	5	6 – 7	-
	Безперервна	Помірна	1 – 3	1,5 – 2,0	25 – 30	-
	Серійна	Помірна	1 – 3	1,5 – 2,0	7 – 8	4 – 5
Середня	Повторно-інтервальна	Помірна	5 – 10	5	4 – 5	-
	Безперервна	Помірна	1 – 3	0,5 – 1,5	20 – 15	1 – 2
	Серійна	Помірна	1 – 3	0,5 – 1,5	6 – 7	3 – 4
Мала	Повторно-інтервальна	Помірна	5 – 10	5	3 – 2	-
	Безперервна	Помірна	1 – 3	0,5 – 1,5	10 – 15	2 – 3
	Серійна	Помірна	1 – 3	0,5 – 1,5	5 – 6	2 – 3

Таблиця 9 – Розподіл величини навантаження в мікроциклах змагального періоду

Цикл	Дні циклу						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
1+6	Відпочинок	1.Середня	1.Мала 2.Середня	1.Велика 2.Середня	1.Мала 2.Велика	1.Середня 2.Мала	1.Мала 2.Мала
1+5	Відпочинок	1.Середня	1.Мала 2.Середня	1.Велика 2.Мала	1.Мала 2.Середня	1.Мала 2.Мала	- -
1+4	Відпочинок	1.Середня	1.Мала 2.Середня	1.Мала 2.Велика	1.Мала 2.Середня	1.Мала -	- -
1+3	Відпочинок	1.Середня	1.Мала 2.Середня	1.Мала 2.Мала	- -	- -	- -
1+4	Відпочинок	1.Мала	1.Середня	1.Середня	1.Мала	-	-
1+3	Відпочинок	1.Мала	1.Середня	1.Мала	-	-	-
1+2	Відпочинок	1.Мала	1.Мала	-	-	-	-
1+3	Відпочинок	1.Мала	1.Мала	1.Мала	-	-	-
1+2	Відпочинок	1.Мала	1.Мала	-	-	-	-

Таблиця 10 – Структура 6-денного змагального мікроциклу

День мікроциклу. Заняття	Завдання тренування	Переважаюча фізіологічна спрямованість навантажень	Метод виконання	Величина навантаження	Тривалість впливу, хв
1-й день	Відновлювальні заходи. Відпочинок				
2-й день <i>Денне</i>	1.Розвиток сили – ізометричний режим 2.Вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем	Анаеробна алактна аеробна	Повторний Повторний	Мала Мала	50 40
<i>Вечірнє</i>	Вдосконалення групових взаємодій	Аеробно-анаеробна (змішана)	Змінний	Середня	70
3-й день <i>Денне</i>	Розвиток швидкісно- силових якостей	Анаеробна алактатна	Повторний	Середня	70
<i>Вечірнє</i>	Розвиток швидкісної витривалості	Анаеробна гліколітична	Інтервально- серійний	Велика	70
4-й день <i>Денне</i>	Вдосконалення аеробних можливостей	Аеробна	Рівномірний	Мала	40
<i>Вечірнє</i>	Вдосконалення групових взаємодій	Аеробно-анаеробна (змішана)	Інтервально- серійний	Середня	70
5-й день	Вдосконалення командної тактики	Аеробно-анаеробна (змішана)	Змінний	Середня	70
6-й день	Командна гра	Змагальна	-	-	120

Таблиця 11 – Структура 4-денного змагального мікроциклу

День мікроциклу. Заняття	Завдання тренування	Переважаюча фізіологічна спрямованість навантажень	Метод виконання	Величина навантаження	Тривалість впливу, хв
1-й день <i>Ранкове</i>	1.Заняття відновлювального характеру; вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем 2.Відновлювальні заходи	Аеробна	Рівномірний	Мала	70
2-й день <i>Денне</i>	1.Розвиток швидкісно-силових якостей 2.Вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем у вправах швидкісної спрямованості	Анаеробна алактатна	Повторний	Середня	
<i>Вечірнє</i>	1.Вдосконалення колективних взаємодій в ігрових ситуаціях 2.Розвиток швидкісної витривалості	Анаеробна алактатна Анаеробна гліколітична	Повторний Інтервально-серійний	Середня Мала	50 40
3-й день <i>Вечірнє</i>	Вдосконалення групових командних взаємодій	Аеробно-анаеробна(змішана)	Змінний	Середня	70
4-й день	1.Календарна гра	Змагальна	-	-	120

Таблиця 12 – Структура 3-денного змагального мікроциклу

День мікроциклу Заняття	Завдання тренування	Переважаюча фізіологічна спрямованість навантажень	Метод виконання	Величина навантажень	Тривалість впливу, хв
1-й день <i>Ранкове</i>	1.Заняття відновлювального характеру; вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем 2.Відновлювальні заходи	Аеробна	Рівномірний	Мала	50
2-й день <i>Денне</i>	1.Вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем 2.Вдосконалення групових і командних взаємодій	Аеробна Аеробно-анаеробна (змішана)	Рівномірний Змінний	Мала Середня	20 50
3-й день	1.Календарна гра	Змагальний	-	-	120

Таблиця 13 – Структура і зміст експериментальної тренувальної програми

Завдання тренування	Переважаюча фізіологічна спрямованість навантажень	ЧСС уд./хв	Метод тренування	Тривалість впливу, хв	Коротка характеристика вправ
1	2	3	4	5	6
<i>І семиденний змагальний мікроцикл. Перший день</i>					
1.Тестування	Аеробно-анаеробна	130 –190	Повторний	30	Біг 10 м, біг 50 м, стрибок вгору поштовхом двома ногами; «човниковий біг» 7 х 50 м; квадрат 4 х 2
2.Активізація відновлювальних процесів	Аеробна	100 – 120	Рівномірний	30	Біг в повільному темпі
<i>Другий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Аеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	90	Стрибки на двох ногах вперед; вистрибування з низького присіду; ведення м'яча – удар у ворота; ведення – обводка – ведення – удар по воротах
2.Вдосконалення групових взаємодій	Аеробно-анаеробна	150–180	Повторний	32	Квадрат 6 х 6 без обмежень з одним нейтральним на майданчику 5 х 30 м
<i>Третій день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160–180	Інтервально-серійний	63	Стрибки уперед-угору, відштовхуючись однією ногою; підтягуючи коліна до грудей; стрибки вперед-назад по черзі, відштовхуючись двома ногами; стрибок вперед на одній нозі
	Анаеробна алактатна	160–180	Повторний	13	Вправи на пробігання з максимальною швидкістю відрізків 30 – 35 м з різних

1	2	3	4	5	6
					стартових положень без м'яча
<i>Четвертий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160–180	Інтервально-серійний	37	Біг угору (2 : 1 : 1)
		160–180	Повторний	13	Вправи в парах з ударом по воротах
2.Вдосконалення командних взаємодій	Аеробно-анаеробна	150–180	Повторний	32	Двостороння гра 6 х 6 на великі і двоє воріт на одній половині поля
<i>П'ятий день</i>					
1.Вдосконалення швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160–180	Інтервально-серійний	20	Вправи ізометричного характеру
2.Вдосконалення групових взаємодій	Аеробна	140–170	Змінний	30	Квадрат 3 х 1 в один дотик на майданчику 15 х 15 м, 4 х 4 з одним нейтральним в два дотики на майданчику 15 х 20 м
<i>Шостий день</i>					
1.Контрольна гра	Аеробно-анаеробна	120–190	-	100	-
<i>Сьомий день</i>					
1.Відновлювальні заходи (сауна, басейн, масаж)	-	-	-	120	-
<i>II семиденний змагальний мікроцикл. Восьмий день</i>					
1.Тестування	Аеробно-анаеробна	130–190	Повторний	30	Біг 10 м, біг 50 м, стрибок угору поштовхом двома ногами; «човниковий біг» 7 х 50; квадрат 4 х 2
2.Активізація	Аеробна	100 – 120	Рівномірний	30	Біг в повільному темпі

1	2	3	4	5	6
відновлювальних процесів					
<i>Дев'ятий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	64	Стрибок «кенгуру» на правій і лівій нозі по-черзі; стрибки на двох ногах сходами; стрибки через гімнастичну лавку, відштовхуючись однією ногою
2.Вдосконалення командної тактики	Аеробно-анаеробна	150 – 180	Повторний	32	Квадрати 4 х 4 з одним нейтральним у два дотики на майданчику 30 х 20 м, 7 х 7 з персональною опікою на площадці 50 х 40
<i>Десятий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	45	Стрибки з наступним вистрибуванням уверх
		160 – 180	Повторний	14	Стартові ривки з різних положень
2.Вдосконалення тактики оборонних і атакуючих дій	Аеробно-анаеробна	150 – 180	Повторний	20	Гра в футбол 7 х 7 на четверо малих воріт на одній половині поля
<i>Одинадцятий день</i>					
1.Розвиток спеціальної витривалості	Анаеробна гліколітична	180 – 190	Інтервально-серійний з постійними інтервалами відпочинку	84	Комплекс з п'яти стрибкових вправ на місці; двостороння гра, пересуваючись стрибками на одній нозі (поперемінно на лівій і правій) 6х6 на площадці 30 х 25 м
2.Вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем					

1	2	3	4	5	6
<i>Дванадцятий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	63	Ривки в ускладнених (угору), полегшених (згори) і стандартних (звичайних) умовах (співвідношення 2 : 1 : 1), вправи ізометричного характеру (м'язи плечового пояса, згинання і розгинання тулуба) в парах
<i>Тринадцятий день</i>					
1.Контрольна гра	Аеробно-анаеробна	120 – 190		100	
<i>Чотирнадцятий день</i>					
1.Відновлювальні заходи (сауна, басейн, масаж)				120	
<i>III семиденний змагальний мікроцикл. П'ятнадцятий день</i>					
1.Тестування	Аеробно-анаеробна	130 – 190	Повторний	30	Біг 10 м, біг 50 м, стрибок уверх поштовхом двома ногами; човниковий біг 7 x 50 м; квадрат 4 x 2
2.Активізація відновлювальних процесів	Аеробна	100 – 130	Рівномірний	30	Рівномірний біг
<i>Шістнадцятий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	64	Техніко-тактичні вправи швидкісно-силового спрямування, які виконуються в парах
2.Розвиток спеціальної	Анаеробна	180 – 190	Інтервально-	48	Комплекс із п'яти стрибкових вправ на

1	2	3	4	5	6
витривалості	гліколітична		серійний з постійними інтервалами відпочинку		місці; двостороння гра, переміщуючись стрибками на одній нозі (поперемінно на лівій і правій) 6 х 6 на площадці 30 х 25 м; вправи ізометричного характеру
<i>Сімнадцятий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інертно-серійний	64	Ривки в ускладнених (вгору), полегшених (згори) і стандартних (звичайних) умовах (співвідношення 2 : 1 : 1)
2.Розвиток спеціальної витривалості	Анаеробна гліколітична	180 – 190	Інтервально-серійний з постійними інтервалами відпочинку	48	Комплекс із п'яти стрибкових управ на місті; вправи ізометричного характеру
<i>Вісімнадцятий день</i>					
1.Розвиток швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інертно-серійний	70	Стрибки на двох ногах уперед, назад, в сторону, з поворотом; стрибковий біг; стрибки, підтягуючи коліна до грудей; стрибки вперед –у сторону
2.Вдосконалення загальної витривалості	Аеробна	140 – 170	Змінний	30	Квадрат 4 х 2 в два торкання (15 х 15 м); 6 х 4, два торкання (30 х 25 м)
<i>Дев'ятнадцятий день</i>					
1.Вдосконалення швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	20	Вправи ізометричного характеру
2.Вдосконалення групових взаємодій	Аеробна	140 – 180	Змінний	30	Квадрат 3 х 1 в один дотик на майданчику 15 х 15 м, 4 х 4 з одним нейтральним у два
1	2	3	4	5	6

					дотики на майданчику 15 x 20м
<i>Двадцятий день</i>					
1.Контрольна гра	Аеробно-анаеробна	120 – 190		100	
<i>Двадцять перший день</i>					
1.Відновлювальні заходи (сауна, басейн, масаж)				120	
<i>IV триденний змагальний мікроцикл. Двадцять другий день</i>					
1.Вдосконалення групових взаємодій	Аеробна	140 – 170	Змінний	30	Квадрат 4 x 2 в один дотик на майданчику 15 x 15 м; 7 x 6 в два дотики на майданчику 35 x 20 м
2.Активізація відновлювальних процесів	Аеробна	100 – 130	Рівномірний	30	Біг по пересічній місцевості
<i>Двадцять третій день</i>					
1.Вдосконалення швидкісно-силових умінь	Анаеробна алактатна	160 – 180	Інтервально-серійний	31	Стрибки, підтягуючи коліна до грудей; стрибковий біг; стрибки на двох ногах уперед; стрибки вперед–вгору поштовхом однієї ноги
2.Активізація відновлювальних процесів	Аеробна	100 – 130	Рівномірний	30	Біг по пересічній місцевості
<i>Двадцять четвертий день</i>					
1.Вдосконалення групових взаємодій	Аеробно-анаеробна	150 – 180	Повторний	30	Квадрат 6 x 6 без обмежень з одним нейтральним на майданчику 50 x 30
1	2	3	4	5	6

2.Активізація відновлювальних процесів	Аеробна	140 – 170	Змінний	30	Квадрати: 4 х 2 в один дотик на майданчику 15 х 15 м; 6 х 4 у два дотики на майданчику 30 х 25 м; 7 х 6 у два дотики на майданчику 35 х 20 м
<i>Двадцять п'ятий день</i>					
1.Тестування	Аеробна анаеробна	130 – 190	Повторний	30	Біг 10 м, біг 50 м, стрибки уверх поштовхом двома ногами; «човниковий біг» 7 х 50 м; квадрат 4 х 2

Додаток Л

Результат тестування для визначення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку

№	Контрольні вправи	17 – 18 років	18 – 19 років	19 – 20 років	20 – 21 рік
---	-------------------	---------------	---------------	---------------	-------------

з/п		ФК «ХІЛД»	ФК «Моноліт»	ФК «ХІЛД»	ФК «Моноліт»	ФК «ХІЛД»	ФК «Моноліт»	ФК «ХІЛД»	ФК «Моноліт»
1	Біг на 30 м з високого старту, с	$\bar{x} = 4,30$ (S=0,07)	$\bar{x} = 4,21$ (S=0,04)	$\bar{x} = 4,21$ (S=0,06)	$\bar{x} = 4,09$ (S=0,03)	$\bar{x} = 4,12$ (S=0,03)	$\bar{x} = 4,01$ (S=0,03)	$\bar{x} = 4,11$ (S=0,02)	$\bar{x} = 3,94$ (S=0,02)
2	Біг на 50 м з високого старту, с	$\bar{x} = 7,46$ (S=0,04)	$\bar{x} = 7,21$ (S=0,05)	$\bar{x} = 7,12$ (S=0,04)	$\bar{x} = 6,98$ (S=0,04)	$\bar{x} = 6,89$ (S=0,04)	$\bar{x} = 6,78$ (S=0,04)	$\bar{x} = 6,74$ (S=0,04)	$\bar{x} = 6,65$ (S=0,03)
3	Стрибок вверх з місця, см	$\bar{x} = 46,0$ (S=0,99)	$\bar{x} = 46,0$ (S=0,99)	$\bar{x} = 47,8$ (S=0,59)	$\bar{x} = 48,2$ (S=0,79)	$\bar{x} = 52,4$ (S=0,62)	$\bar{x} = 54,0$ (S=0,82)	$\bar{x} = 55,1$ (S=0,98)	$\bar{x} = 58,1$ (S=0,68)
4	Потрійний стрибок з місця, см	$\bar{x} = 670,5$ (S=7,42)	$\bar{x} = 672,5$ (S=9,12)	$\bar{x} = 692,2$ (S=8,75)	$\bar{x} = 702,2$ (S=9,55)	$\bar{x} = 730,5$ (S=8,59)	$\bar{x} = 752,3$ (S=7,99)	$\bar{x} = 731,9$ (S=7,22)	$\bar{x} = 770,1$ (S=5,24)
5	Вкидання м'яча обома руками з-за голови, м	$\bar{x} = 20$ (S=0,32)	$\bar{x} = 21,6$ (S=0,47)	$\bar{x} = 21,8$ (S=0,69)	$\bar{x} = 23,8$ (S=0,59)	$\bar{x} = 23,4$ (S=0,54)	$\bar{x} = 25,5$ (S=0,78)	$\bar{x} = 24,1$ (S=0,44)	$\bar{x} = 26,8$ (S=0,49)
6	Сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	$\bar{x} = 5,19$ (S=0,03)	$\bar{x} = 5,28$ (S=0,053)	$\bar{x} = 5,30$ (S=0,027)	$\bar{x} = 5,31$ (S=0,047)	$\bar{x} = 5,35$ (S=0,04)	$\bar{x} = 5,45$ (S=0,045)	$\bar{x} = 5,31$ (S=0,073)	$\bar{x} = 5,61$ (S=0,054)
7	Спеціальна витривалість (біг 7 x 50 м), с	$\bar{x} = 65,37$ (S=0,036)	$\bar{x} = 64,11$ (S=0,48)	$\bar{x} = 63,9$ (S=0,76)	$\bar{x} = 62,8$ (S=0,43)	$\bar{x} = 62,7$ (S=0,52)	$\bar{x} = 60,4$ (S=0,50)	$\bar{x} = 60,3$ (S=0,83)	$\bar{x} = 59,1$ (S=0,33)
8	Загальна витривалість (тест Купера), м	$\bar{x} = 3050$ (S=30)	$\bar{x} = 3067,2$ (S=31,25)	$\bar{x} = 3200,5$ (S=50,5)	$\bar{x} = 3218,5$ (S=30,5)	$\bar{x} = 3293,4$ (S=19,7)	$\bar{x} = 3403,4$ (S=12,73)	$\bar{x} = 3298,7$ (S=45,3)	$\bar{x} = 3498,7$ (S=15,34)
9	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	$\bar{x} = 4,82$ (S=0,06)	$\bar{x} = 4,71$ (S=0,04)	$\bar{x} = 4,70$ (S=0,03)	$\bar{x} = 4,55$ (S=0,03)	$\bar{x} = 4,63$ (S=0,12)	$\bar{x} = 4,33$ (S=0,02)	$\bar{x} = 4,57$ (S=0,15)	$\bar{x} = 4,21$ (S=0,03)
10	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	$\bar{x} = 8,53$ (S=0,05)	$\bar{x} = 8,52$ (S=0,05)	$\bar{x} = 8,36$ (S=0,04)	$\bar{x} = 8,2$ (S=0,05)	$\bar{x} = 8,04$ (S=0,14)	$\bar{x} = 7,91$ (S=0,04)	$\bar{x} = 7,81$ (S=0,13)	$\bar{x} = 7,53$ (S=0,03)
11	Удари на дальність, м	$\bar{x} = 87,5$ (S=1,35)	$\bar{x} = 89,1$ (S=1,35)	$\bar{x} = 90,4$ (S=1,91)	$\bar{x} = 92,4$ (S=1,31)	$\bar{x} = 92,1$ (S=2,22)	$\bar{x} = 95,1$ (S=1,22)	$\bar{x} = 97,0$ (S=1,98)	$\bar{x} = 105,1$ (S=0,95)
12	Удари на точність, кільк. разів	$\bar{x} = 6,05$ (S=0,18)	$\bar{x} = 6,24$ (S=0,28)	$\bar{x} = 6,15$ (S=0,87)	$\bar{x} = 7,15$ (S=0,18)	$\bar{x} = 6,47$ (S=0,71)	$\bar{x} = 7,47$ (S=0,23)	$\bar{x} = 7,05$ (S=0,57)	$\bar{x} = 8,15$ (S=0,19)
13	Жонглювання м'ячем, кільк.разів/хв	$\bar{x} = 35,9$ (S=1,33)	$\bar{x} = 38,1$ (S=1,27)	$\bar{x} = 39,5$ (S=1,55)	$\bar{x} = 42,5$ (S=1,05)	$\bar{x} = 43,1$ (S=2,32)	$\bar{x} = 45,1$ (S=0,61)	$\bar{x} = 48,6$ (S=1,39)	$\bar{x} = 51,6$ (S=0,59)

Результат тестування для визначення рівня ігрової підготовленості футболістів 17-21-річного віку

9	Удари по воротах	кільк.	$\bar{x} = 15,2$ (S=1,9)	$\bar{x} = 15,2$ (S=1,09)	$\bar{x} = 15,2$ (S=1,5)	$\bar{x} = 15,2$ (S=1,3)	$\bar{x} = 16,0$ (S=1,65)	$\bar{x} = 18,0$ (S=1,33)	$\bar{x} = 17,0$ (S=1,55)	$\bar{x} = 19,0$ (S=1,17)
		брак, %	$\bar{x} = 51,0$ (S=2,11)	$\bar{x} = 52,0$ (S=2,11)	$\bar{x} = 52,0$ (S=2,05)	$\bar{x} = 49,8$ (S=2,09)	$\bar{x} = 51,0$ (S=1,1)	$\bar{x} = 42,2$ (S=2,1)	$\bar{x} = 49,0$ (S=1,19)	$\bar{x} = 44,6$ (S=1,66)
10	Всього	кільк.	$\bar{x} = 507,5$ (S=15,18)	$\bar{x} = 528,5$ (S=15,18)	$\bar{x} = 517,7$ (S=16,42)	$\bar{x} = 502,1$ (S=12,72)	$\bar{x} = 601,8$ (S=18,65)	$\bar{x} = 690,6$ (S=16,45)	$\bar{x} = 641,8$ (S=17,55)	$\bar{x} = 733,6$ (S=17,14)
		брак, %	$\bar{x} = 39,2$ (S=2,08)	$\bar{x} = 35,5$ (S=1,66)	$\bar{x} = 39,3$ (S=1,96)	$\bar{x} = 33,4$ (S=1,18)	$\bar{x} = 37,9$ (S=1,97)	$\bar{x} = 32,2$ (S=1,81)	$\bar{x} = 36,7$ (S=2,01)	$\bar{x} = 29,4$ (S=1,89)

Статистично значуща відмінність результатів тестування відносно рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 17-21-річного віку

№ з/п	Контрольні вправи	17 – 18 років		18 – 19 років		19 – 20 років		20 – 21 рік	
		ФК «Моноліт»	p	ФК «Моноліт»	p	ФК «Моноліт»	p	ФК «Моноліт»	p
1	Біг на 30 м з високого старту, с	$\bar{x} = 4,21$ (S=0,04)	< 0,01	$\bar{x} = 4,09$ (S=0,03)	< 0,01	$\bar{x} = 4,01$ (S=0,03)	> 0,05	$\bar{x} = 3,94$ (S=0,02)	< 0,01
2	Біг на 50 м з високого старту, с	$\bar{x} = 7,21$ (S=0,05)	< 0,01	$\bar{x} = 6,98$ (S=0,04)	< 0,01	$\bar{x} = 6,78$ (S=0,04)	< 0,05	$\bar{x} = 6,65$ (S=0,03)	< 0,01
3	Стрибок вверх з місця, см	$\bar{x} = 46,0$ (S=0,99)	< 0,05	$\bar{x} = 48,2$ (S=0,79)	< 0,01	$\bar{x} = 54,0$ (S=0,82)	< 0,01	$\bar{x} = 58,1$ (S=0,68)	< 0,01
4	Потрійний стрибок з місця, см	$\bar{x} = 672,5$ (S=9,12)	< 0,01	$\bar{x} = 702,2$ (S=9,55)	< 0,01	$\bar{x} = 752,3$ (S=7,99)	< 0,01	$\bar{x} = 770,1$ (S=5,24)	< 0,01
5	Вкидання м'яча двома руками з-за голови, м	$\bar{x} = 21,6$ (S=0,47)	< 0,01	$\bar{x} = 23,8$ (S=0,59)	> 0,05	$\bar{x} = 25,5$ (S=0,78)	< 0,05	$\bar{x} = 26,8$ (S=0,49)	< 0,01
6	Сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	$\bar{x} = 5,28$ (S=0,053)	> 0,05	$\bar{x} = 5,31$ (S=0,047)	< 0,01	$\bar{x} = 5,45$ (S=0,045)	< 0,01	$\bar{x} = 5,61$ (S=0,054)	< 0,01
7	Спеціальна витривалість (біг 7 x 50м), с	$\bar{x} = 64,11$ (S=0,48)	< 0,01	$\bar{x} = 62,8$ (S=0,43)	< 0,01	$\bar{x} = 60,4$ (S=0,50)	< 0,01	$\bar{x} = 59,1$ (S=0,33)	< 0,01
8	Загальна витривалість (тест Купера), м	$\bar{x} = 3067,2$ (S=31,25)	< 0,01	$\bar{x} = 3218,5$ (S=30,50)	< 0,01	$\bar{x} = 3403,4$ (S=12,73)	< 0,01	$\bar{x} = 3498,7$ (S=15,34)	< 0,01

9	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	$\bar{x} = 4,71$ (S=0,04)	< 0,01	$\bar{x} = 4,55$ (S=0,03)	< 0,01	$\bar{x} = 4,33$ (S=0,02)	> 0,05	$\bar{x} = 4,21$ (S=0,03)	< 0,01
10	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	$\bar{x} = 8,52$ (S=0,05)	< 0,05	$\bar{x} = 8,2$ (S=0,05)	< 0,01	$\bar{x} = 7,91$ (S=0,04)	< 0,01	$\bar{x} = 7,53$ (S=0,03)	< 0,01
11	Удари на дальність, м	$\bar{x} = 89,1$ (S=1,35)	< 0,01	$\bar{x} = 92,4$ (S=1,31)	< 0,01	$\bar{x} = 95,1$ (S=1,22)	> 0,05	$\bar{x} = 105,1$ (S=0,95)	> 0,05
12	Удари на точність, кільк. разів	$\bar{x} = 6,24$ (S=0,28)	< 0,05	$\bar{x} = 7,15$ (S=0,27)	< 0,01	$\bar{x} = 7,47$ (S=0,23)	< 0,05	$\bar{x} = 8,15$ (S=0,19)	< 0,01
13	Жонглювання м'ячем, кільк. раз/хв	$\bar{x} = 38,1$ (S=1,27)	< 0,05	$\bar{x} = 42,5$ (S=1,05)	< 0,01	$\bar{x} = 45,1$ (S=0,61)	< 0,01	$\bar{x} = 51,6$ (S=0,59)	> 0,05

Статистично значуща відмінність результатів тестування відносно рівня ігрової підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку

№ п/п	Техніко-тактичні дії		17 – 18 років		18 – 19 років		19 – 20 років		20 – 21 рік	
			ФК «Моноліт»	P	ФК «Моноліт»	P	ФК «Моноліт»	P	ФК «Моноліт»	P
1	Короткі і середні передачі уперед	кільк.	$\bar{x} = 96,4$ (S=4,82)	> 0,05	$\bar{x} = 96,2$ (S=3,72)	< 0,01	$\bar{x} = 156,9$ (S=5,24)	> 0,05	$\bar{x} = 166,5$ (S=6,8)	> 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 26,9$ (S=1,29)	> 0,05	$\bar{x} = 28,1$ (S=1,15)	> 0,05	$\bar{x} = 25,1$ (S=1,22)	> 0,05	$\bar{x} = 23,7$ (S=1,65)	> 0,05
2	Короткі і середні передачі назад і поперек	кільк.	$\bar{x} = 128,2$ (S=5,11)	< 0,01	$\bar{x} = 98,9$ (S=4,98)	< 0,05	$\bar{x} = 121,1$ (S=7,01)	> 0,05	$\bar{x} = 140,1$ (S=7,21)	< 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 22,5$ (S=0,63)	< 0,01	$\bar{x} = 19,2$ (S=0,83)	< 0,05	$\bar{x} = 15,9$ (S=0,70)	> 0,05	$\bar{x} = 19,1$ (S=1,07)	< 0,01
3	Довгі передачі	кільк.	$\bar{x} = 53,7$ (S=4,23)	< 0,05	$\bar{x} = 38,8$ (S=2,34)	< 0,01	$\bar{x} = 55,1$ (S=3,49)	> 0,05	$\bar{x} = 65,9$ (S=4,94)	> 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 51,9$ (S=2,05)	> 0,05	$\bar{x} = 51,2$ (S=2,04)	> 0,05	$\bar{x} = 47,5$ (S=1,95)	< 0,01	$\bar{x} = 35,3$ (S=2,85)	> 0,05
4	Ведення	кільк.	$\bar{x} = 35,6$ (S=3,17)	< 0,05	$\bar{x} = 47,1$ (S=2,42)	> 0,05	$\bar{x} = 39,7$ (S=3,60)	> 0,05	$\bar{x} = 49,1$ (S=4,15)	< 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 6,9$ (S=0,71)	> 0,05	$\bar{x} = 6,9$ (S=0,71)	> 0,05	$\bar{x} = 5,1$ (S=0,56)	> 0,05	$\bar{x} = 3,9$ (S=0,32)	> 0,05
5	Обведення	кільк.	$\bar{x} = 31,9$ (S=2,54)	> 0,05	$\bar{x} = 34,7$ (S=2,07)	< 0,01	$\bar{x} = 62,2$ (S=3,99)	> 0,05	$\bar{x} = 72,3$ (S=4,67)	> 0,05

		брак, %	$\bar{x} = 32,5$ (S=2,08)	< 0,05	$\bar{x} = 38,9$ (S=1,10)	< 0,01	$\bar{x} = 31,1$ (S=1,58)	> 0,05	$\bar{x} = 33,5$ (S=1,28)	< 0,05
6	Відбори	кільк.	$\bar{x} = 22,9$ (S=1,7)	> 0,05	$\bar{x} = 25,3$ (S=1,2)	< 0,05	$\bar{x} = 29,2$ (S=1,24)	< 0,01	$\bar{x} = 41,1$ (S=1,38)	> 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 21,5$ (S=1,05)	> 0,05	$\bar{x} = 18,8$ (S=0,69)	> 0,05	$\bar{x} = 17,0$ (S=0,81)	< 0,01	$\bar{x} = 24,0$ (S=0,69)	> 0,05
7	Перехвати	кільк.	$\bar{x} = 98,1$ (S=4,99)	> 0,05	$\bar{x} = 112,1$ (S=5,71)	< 0,01	$\bar{x} = 167,5$ (S=5,49)	< 0,01	$\bar{x} = 133,2$ (S=5,11)	> 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 51,1$ (S=2,57)	> 0,05	$\bar{x} = 52,4$ (S=2,42)	> 0,05	$\bar{x} = 50,7$ (S=2,12)	< 0,01	$\bar{x} = 38,3$ (S=1,92)	> 0,05
8	Гра головою	кільк.	$\bar{x} = 42,1$ (S=1,35)	< 0,01	$\bar{x} = 33,2$ (S=2,10)	< 0,01	$\bar{x} = 41,8$ (S=1,94)	> 0,05	$\bar{x} = 52,0$ (S=3,88)	> 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 49$ (S=1,44)	< 0,05	$\bar{x} = 42,2$ (S=1,92)	> 0,05	$\bar{x} = 45,8$ (S=1,71)	> 0,05	$\bar{x} = 44,0$ (S=1,54)	< 0,05
9	Удари по воротах	кільк.	$\bar{x} = 15,2$ (S=1,09)	> 0,05	$\bar{x} = 15,2$ (S=1,3)	> 0,05	$\bar{x} = 18,0$ (S=1,33)	> 0,05	$\bar{x} = 19,0$ (S=1,17)	> 0,05
		брак, %	$\bar{x} = 52,0$ (S=2,11)	> 0,05	$\bar{x} = 49,8$ (S=2,09)	< 0,05	$\bar{x} = 42,0$ (S=2,10)	> 0,05	$\bar{x} = 44,6$ (S=1,66)	> 0,05
10	Усього	кільк.	$\bar{x} = 528,5$ (S=15,18)	> 0,05	$\bar{x} = 502,1$ (S=12,72)	< 0,01	$\bar{x} = 690,6$ (S=16,45)	> 0,05	$\bar{x} = 733,6$ (S=17,14)	< 0,01
		брак, %	$\bar{x} = 35,5$ (S=1,66)	> 0,05	$\bar{x} = 33,4$ (S=1,18)	> 0,05	$\bar{x} = 32,2$ (S=1,81)	> 0,05	$\bar{x} = 29,4$ (S=1,89)	> 0,05

Акти впровадження

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у практику діяльності Федерації футболу Київської області**

Ми, ті, що підписалися нижче: представники НУФВСУ, проректор з науково-дослідної роботи В.О. Кашуба, директор НДІ О.А. Шинкарук та представник Федерації футболу Київської області, президент О.Я. Тютюн, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001722), за період 2013 року виконавець теми Балан Богдан Анатолійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
«Організаційно-управлінські умови раціональної побудови підготовки футболістів до виступів у професійних командах». Форма-практика діяльності суб'єктів резервного спорту у футболі. Для управління підготовкою футболістів у період переходу до професійної команди запропоновано шляхи організації навчально-тренувального процесу і практики проведення змагань, педагогічні підходи до управління спортивною діяльністю футболістів 19-21-річного віку у спортивних клубах. Відповідає світовим аналогам	Встановлено невідповідність науково-обгрунтованих теоретико-методичних положень щодо побудови тренувального процесу футболістів у період переходу талановитої молоді до професійних команд, які призводять, для більшості із них, до завершення активної спортивної діяльності. Визначено чинники, що обумовлюють поступове зростання рівня підготовленості футболістів та надають можливість реалізації на практиці таких принципів навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізація підготовки та співмірність у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості. Науково обгрунтований підхід до побудови раціональної системи підготовки футболістів 19-21-річного віку на основі внесення змін в організацію та проведення змагань і педагогічні засади управління спортивною діяльністю футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Результати досліджень можуть використовуватися в практиці діяльності федерацій в різних видах спорту.	Впровадження в практику результатів дослідження сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в Київській області, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу та змагань серед команд гравців 19-21-річного віку, а також отриманню керівниками спортивних закладів, тренерами сучасних знань з проблем підготовки футболістів в період переходу до професійних команд.

Автор, розробник:
викладач кафедри футболу НУФВСУ

Балан Б.А.

Представники НУФВСУ:
Проректор з науково-дослідної роботи, професор, д.фіз.вих.

Кашуба В.О.

Директор НДІ, професор, д.фіз.вих.

Шинкарук О.А.

Представник Федерації футболу Київської області:
Президент

Тютюн О. Я.

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у практику діяльності Федерації футболу м. Києва**

Ми, ті, що підписалися нижче: представники НУФВСУ, проректор з науково-дослідної роботи В.О. Кашуба, директор НДІ О.А. Шинкарук та представник Федерації футболу м. Києва, президент І.М. Кочетов, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001722), за період 2013 року виконавець теми Балав Богдан Анатолійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>«Організаційно-управлінські умови раціональної побудови підготовки футболістів до виступів у професійних командах».</p> <p>Форма-практика діяльності суб'єктів резервного спорту у футболі.</p> <p>Для управління підготовкою футболістів у період переходу до професійної команди запропоновано шляхи організації навчально-тренувального процесу і практики проведення змагань, педагогічні підходи до управління спортивною діяльністю футболістів 19-21-річного віку у спортивних клубах.</p> <p>Відповідає світовим аналогам</p>	<p>Встановлено невідповідність науково-обґрунтованих теоретико-методичних положень щодо побудови тренувального процесу футболістів у період переходу талановитої молоді до професійних команд, які призводять, для більшості із них, до завершення активної спортивної діяльності.</p> <p>Визначено чинники, що обумовлюють поступове зростання рівня підготовленості футболістів та надають можливість реалізації на практиці таких принципів навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізація підготовки та співмірність у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості.</p> <p>Науково обґрунтований підхід до побудови раціональної системи підготовки футболістів 19-21-річного віку на основі внесення змін в організацію та проведення змагань і педагогічні засади управління спортивною діяльністю футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.</p> <p>Результати досліджень можуть використовуватися в практиці діяльності федерацій в різних видах спорту.</p>	<p>Впровадження в практику результатів дослідження сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу та змагань серед команд гравців 19-21-річного віку, а також отриманню керівниками спортивних закладів, тренерами сучасних знань з проблем підготовки футболістів в період переходу до професійних команд.</p>

Автор, розробник:

викладач кафедри футболу НУФВСУ

Балав Б.А.

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-дослідної роботи, професор, д.фіз.вих.

Кашуба В.О.

Директор НДІ, професор, д.фіз.вих.

Шинкарук О.А.

Представник Федерації футболу м. Києва:

Президент

Кочетов І. М.



**Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у практику діяльності Федерації футболу м. Києва**

Ми, ті, що підписалися нижче: представники НУФВСУ, проректор з науково-дослідної роботи В.О. Кашуба, директор НДІ О.А. Шинкарук та представник Федерації футболу м. Києва, президент І.М. Кочетов, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001722), за період 2013 року виконавці теми Балан Богдан Анатолійович, Ніколаєнко Валерій Вадимович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>«Організаційно-управлінські умови раціональної побудови підготовки футболістів до виступів у професійних командах».</p> <p>Форма-практика діяльності суб'єктів резервного спорту у футболі.</p> <p>Для управління підготовкою футболістів у період переходу до професійної команди запропоновано шляхи організації навчально-тренувального процесу і практики проведення змагань, педагогічні підходи до управління спортивною діяльністю футболістів 17-21-річного віку у спортивних клубах.</p> <p>Відповідає світовим аналогам</p>	<p>Встановлено невідповідність науково-обгрунтованих теоретико-методичних положень щодо побудови тренувального процесу футболістів у період переходу талановитої молоді до професійних команд, які призводять, для більшості із них, до завершення активної спортивної діяльності.</p> <p>Визначено чинники, що обумовлюють поступове зростання рівня підготовленості футболістів та надають можливість реалізації на практиці таких принципів навчання, як спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності, індивідуалізація підготовки та співмірність у розвитку рухових якостей і тактико-технічної підготовленості.</p> <p>Науково обгрунтований підхід до побудови раціональної системи підготовки футболістів 17-21-річного віку на основі впровадження в практику системи змагань та програми проведення навчально-тренувального процесу для відповідних вікових категорій спортсменів.</p> <p>Результати досліджень можуть використовуватися в практиці діяльності федерацій в різних видах спорту.</p>	<p>Впровадження в практику результатів дослідження сприяло підвищенню ефективності діяльності суб'єктів резервного футболу в м. Києві, якості організації та проведення навчально-тренувального процесу та юнацьких змагань, а також інтеграції системи підготовки перспективної молоді до професійного футболу.</p>

Автори, розробники:

Б.А. Балан, викладач кафедри футболу НУФВСУ, виконавець теми
В.В. Ніколаєнко, к.п.н., доцент кафедри футболу НУФВСУ, керівник теми

Представники НУФВСУ:
 Проректор з науково-дослідної роботи, професор, д.фіз.вих.

Кашуба В.О.

Директор НДІ, професор, д.фіз.вих.

Шинкарук О.А.

Представник Федерації футболу м. Києва:
 Президент

Кочетов І. М.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки спортсменів
ГО «Спортивний клуб «Гатне» с. Гатне

м.Київ

22.10.2024

Ми, ті, що підписалися нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи О.В. Борисова, та представник ГО «Спортивний клуб «Гатне» (с. Гатне, Київська обл.), директор А.В. Давиденко, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.21 «Побудова раціональної системи підготовки у футболі» відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки (номер державної реєстрації 0111U001722), за період 2024 року, виконавці теми Ніколасенко Валерій Вадимович, Байрачний Олег Васильович, Балан Богдан Анатолійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Пропозиції щодо оптимізації навчально-тренувального процесу та змагальної практики футболістів 16-17 років. Форма впровадження – програма. В основі програми – заходи, які містять вимоги до побудови тренувань, організації та проведення змагань, засоби контролю та управління тренувальною і змагальною діяльністю, методика оцінки ефективності навчально-тренувального процесу. Відповідає світовим аналогам.</p>	<p>Наукова новизна пропозиції у впровадженні індивідуально-диференційованого підходу до технології побудови тренувального процесу та змагальної діяльності відповідно цільової спрямованості на довгострокову підготовку футбольного резерву для спорту вищих досягнень з урахуванням індивідуальних можливостей та темпів біологічного розвитку юних спортсменів. Результати досліджень можуть використовуватися у підготовці спортсменів в різних видах спорту.</p>	<p>Впровадження в практику результатів дослідження сприяло якісному і ефективному проведенню тренувальної та змагальної діяльності на етапах багаторічної підготовки юних футболістів, дозволило сконцентрувати зусилля тренера на розвитку індивідуальних можливостей та підготовці креативного футболіста, розширити коло знань дитячих тренерів та батьків з проблем підготовки спортсменів для професійного футболу. Диференційований підхід та своєчасна корекція плану підготовки обумовлює соціально-економічний ефект від впровадження, що проявляється в оптимізації ресурсів, задіяних в підготовці спортивного резерву у футболі.</p>

Автори, розробники:

д. з.фіз.вих., професор
кафедри футболу НУФВСУ

к. наук з.фіз.вих., зав кафедри футболу НУФВСУ

ст. викладач кафедри футболу НУФВСУ

Представники НУФВСУ

Проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д. фіз.вих.

Представник ГО «Спортивний клуб «Гатне» с. Гатне:
Спортивний директор

Ніколасенко В.В.

Байрачний О.В.

Балан Б.А.

Борисова О.В.

Давиденко А.В.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки спортсменів
ГО «Спортивний клуб «Гатне» с. Гатне

м.Київ

22.10.2024

Ми, ті, що підписалися нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи О.В. Борисова, та представник ГО «Спортивний клуб «Гатне» (с. Гатне, Київська обл.), директор А.В. Давиденко, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.21 «Побудова раціональної системи підготовки у футболі» відповідно до Плану науково-дослідної роботи кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки (номер державної реєстрації 0111U001722), за період 2024 року, виконавці теми Ніколаєнко Валерій Вадимович, Байрачний Олег Васильович, Балан Богдан Анатолійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Критерії та підходи до відбору юних футболістів на етапах багаторічної підготовки. Форма впровадження – програма. Містить інформативні критерії та пріоритетні показники, характерні для виду спорту, комплекс тестів для оцінки можливостей футболістів, узагальнені та диференційовані шкали. Аналогів у світовій практиці немає.	Запропоновані критерії відбору принципово відрізняються наявністю диференційованих шкал для футболістів різної статі та віку. Дозволяють оцінити стан окремих компонентів рухових можливостей спортсмена в цілому та передбачають орієнтацію тренувального процесу на подальших етапах удосконалення. Розроблена і сформована система оцінки дозволяє формалізувати накопичений досвід і знання за допомогою кількісних показників. Система відбору використовувалася при формуванні груп для підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки юних футболістів. Результати досліджень можуть використовуватися в практиці підготовки спортсменів в різних видах спорту.	Підвищення ефективності відбору футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Деталізований підхід в оцінці рухового потенціалу юних футболістів різного віку та статі, а також розширення кола значущих параметрів придатності до занять футболом сприяють підвищенню точності прогнозування перспективності гравців, що, в свою чергу, створює необхідні передумови для економізації людських, фінансових, матеріальних та інших ресурсів.

Автори, розробники:
 д. з.фіз.вих., професор
 кафедри футболу НУФВСУ

к. наук з.фіз.вих., зав кафедри футболу НУФВСУ

ст. викладач кафедри футболу НУФВСУ

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д.фіз.вих.

Представник ГО «Спортивний клуб

«Гатне» с. Гатне:

Спортивний директор

Ніколаєнко В.В.

Байрачний О.В.

Балан Б.А.

Борисова О.В.

Давиденко А.В.



АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки спортсменів
ДЮФШ ТОВ «Футбольний клуб «ЮКСА» с. Тарасівка

м.Київ

17.03.2025

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що Байрачний Олег Васильович, Балан Богдан Анатолійович, Блондик Максим Олегович як виконавці теми 2.21 «Побудова раціональної системи підготовки у футболі» відповідно до Плану науково-дослідної роботи кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки (номер державної реєстрації 0111U001722) за результатами роботи протягом 2025 року внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Оптимізація навчально-тренувального процесу та змагальної практики футболістів 16-17 років. Форма впровадження – програма.</p> <p>В основі програми – практичні та теоретико-методичні аспекти щодо удосконалення побудови тренувань, організації та проведення змагань, засоби контролю та управління тренувальною і змагальною діяльністю, методика оцінки ефективності навчально-тренувального процесу. Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p>Наукова новизна: вперше розроблено технології побудови тренувального процесу та змагальної діяльності футбольного резерву з урахуванням індивідуальних можливостей та темпів біологічного розвитку юних спортсменів.</p> <p>Результати досліджень можуть використовуватися у підготовці юних футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.</p>	<p>Впровадження в практику результатів дослідження сприяло якісному і ефективному проведенню тренувальної та змагальної діяльності на етапах багаторічної підготовки юних футболістів, дозволило сконцентрувати зусилля тренера на розвитку індивідуальних можливостей та підготовці креативного футболіста, розширити коло знань дитячих тренерів та батьків з проблем підготовки спортсменів.</p> <p>Диференційований підхід та своєчасна корекція плану підготовки обумовила соціально-економічний ефект від впровадження, що сприяло оптимізації підготовки спортивного резерву у футболі.</p>

Автори, розробники:

к. наук з фіз.вих., зав кафедри футболу НУФВСУ

ст. викладач кафедри футболу НУФВСУ

студент кафедри футболу

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д.фіз.вих.

Представник ДЮФШ ТОВ
«Футбольний клуб «ЮКСА» (с. Тарасівка)
 Директор

Байрачний О.В.

Балан Б.А.

Блондик М.О.

Борисова О.В.

Грицай А.А.

