



ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ
РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ДЛЯ
ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ
13-14 РОКІВ

Плетньов Сергій, Маліков Микола
Запорізький національний університет

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-232

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article is devoted to the study of the effectiveness of the use of the experimental program for the construction of the training process to optimize the special physical fitness of the football players 13-14 years, which are engaged in this sport at the stage of preliminary basic training, in the preparatory period of the annual macrocycle. In the framework of the study, it was important to study the peculiarities of the impact of our training classes on the level and individual indicators of special physical fitness of young football players, which can be considered as a basis for conclusions about the degree of efficiency of the developed program. The hypothesis of the study is the possibility of optimizing the special physical fitness of the football players at the stage of preliminary basic training through the introduction into the training process of new programs for the construction of the training process, taking into account the modern requirements of the development of sports games, in particular, football. The purpose is to study the influence of the experimental program of construction of the training process for players 13-14 years on the level of their special physical fitness in the preparatory period of the annual macrocycle.

Materials and methods. The results of testing of special physical fitness of 32 football players aged 13-14 years in the preparatory period of the annual training cycle, which were trained under the typical and experimental programs of construction of the training process. The control and experimental groups were respectively 17 and 15 players who played this sport at the stage of preliminary basic training.

Results. A comparative analysis of the dynamics of indicators of special physical fitness of football players 13-14 years in the course of training sessions in the preparatory period under the typical and experimental programs of construction of the training process for the stage of preliminary basic training was carried out. It is proved that at the end of the study, the young athletes of the experimental group were noted, first, significantly better, compared to athletes of the control group, the magnitude of all indicators of special physical fitness, and secondly for the players of the experimental group K completing the preparatory period, compared to the football players of the control group, the magnitude of improving the specified parameters of special physical fitness (2-6 times). The materials obtained made it possible to state the high efficiency of the proposed program of training sessions in the preparatory period for football players 13-14 years at the stage of preliminary basic training.

Conclusions: At the beginning of the preparatory period of the annual macrocycle, football players of 13-14 years of control and experimental groups were observed virtually identical values of all indicators of special phys-

ical fitness, which indicates the uniformity of the selected groups. At the end of the preparatory period, the football players of the experimental group were reliably better than young athletes of the control group, the magnitude of all parameters of special physical fitness and a higher rate of improvement of these indicators (2-6 times). The results testified to the high efficiency of the proposed program of construction of the training process in the preparatory period of the annual macrocycle for football players 13-14 years at the stage of preliminary basic training and the possibility of its practical use.

Keywords: football players 13-14 years, stage of preliminary basic training, preparatory period, experimental program, special physical fitness.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття присвячена вивченню ефективності використання експериментальної програми побудови тренувального процесу для оптимізації спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки, у підготовчому періоді річного макроциклу. У межах дослідження важливим було вивчення особливостей впливу запропонованої нами програми тренувальних занять на рівень та окремі показники спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів, які можна розглядати як підґрунтя для висновків щодо ступеня ефективності розробленої програми. *Гіпотеза дослідження* полягає у можливості оптимізації спеціальної фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки за рахунок впровадження в тренувальний процес нових програм побудови тренувального процесу з урахуванням сучасних вимог розвитку спортивних ігор, зокрема, футболу. *Мета* полягає у вивченні впливу експериментальної програми побудови тренувального процесу для футболістів 13-14 років на рівень їх спеціальної фізичної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу.

Матеріали і методи. У роботі узагальнені результати тестування спеціальної фізичної підготовленості 32 футболістів віком 13-14 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, які тренувалися за типовою та експериментальною програмами побудови тренувального процесу. Контрольну та експериментальну групи склали відповідно: 17 та 15 футболістів, на етапі попередньої базової підготовки.

Результати. Проведено порівняльний аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років у процесі тренувальних занять у підготовчому періоді за типовою та експериментальною програмами побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Доведено, що наприкінці дослідження у юних спортсменів експериментальної групи відмічалися: по-перше, достовірно кращі, в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, по-друге, для футболістів експериментальної групи до завершення підготовчого періоду річного макроциклу були характерні достовірно вищі, в порівнянні з футболістами контрольної групи, величини покращення вказаних параметрів спеціальної фізичної підготовленості (в 2-6 разів). Отримані матеріали дозволили констатувати високу ефективність запропонованої програми тренувальних занять у підготовчому періоді для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки: На початку підготовчого періоду річного макроциклу у футболістів 13-14 років контрольної та експериментальної груп спостерігалися практично однакові величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, що свідчить про однорідність обраних груп. Наприкінці підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи спостерігалися достовірно кращі, в порівнянні з юними спортсменами контрольної групи, величини усіх параметрів спеціальної фізичної підготовленості та більш високі темпи покращення цих показників (в 2-6 разів). Отримані результати свідчили про високу ефективність запропонованої програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки та про можливість її практичного використання.

Ключові слова: футболісти 13-14 років, етап попередньої базової підготовки, підготовчий період, експериментальна програма, спеціальна фізична підготовленість.

Вступ. Сучасні вимоги спорту вищих досягнень потребують пошуку нових рішень у системі багаторічної підготовки спортивного резерву, зокрема в такому популярному виді спортивних ігор, як футбол, практична реалізація яких буде сприяти суттєвій

оптимізації тренувального процесу юних спортсменів і покращенню рівня їх загальної підготовленості. Особливу увагу при цьому багато фахівців акцентують на показниках спеціальної фізичної підготовленості як підґрунтя для удосконалення технічних та так-

тичних навичок й досягнення високих спортивних результатів [1, 5, 9, 12].

У зв'язку з вищевикладеним на сьогодні дуже актуальними є наукові дослідження, в яких розглядається можливість оптимізації тренувального процесу юних

футболістів за рахунок впровадження в тренувальний процес нових програм побудови тренувального процесу, які передбачають врахування особливостей сучасних вимог до футболістів різного віку, враховують останні досягнення спортивної науки та спрямовані на істотне покращення різних видів підготовленості юних спортсменів, зокрема рівня їх спеціальної фізичної підготовленості [2, 3, 6, 11].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про те, що більшістю фахівців при розробці нових програм планування тренувальних занять для футболістів на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, основний акцент робиться на певному перерозподілі обсягу тренувальних навантажень на різні види підготовки, а характер та величини цього перерозподілу визначаються за результатами експертних суб'єктивних оцінок і часто дуже відрізняються в роботах різних авторів [4, 7, 10, 13, 14].

У цілому, розглядаючи позитивний характер цього підходу при розробці сучасних програм побудови тренувального процесу для юних футболістів, вважаємо, що дуже актуальними на сьогодні є наукові дослідження, в яких ретельно наведено дані щодо особливостей зміни окремих параметрів того або іншого виду підготовленості, зокрема, спеціальної фізичної підготовленості під впливом експериментальних програм організації тренувальних занять.

З урахуванням вищевикладеного, у рамках нашого дослідження було проведено оцінку ефективності експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 13-14 років у підготовчому періоді річного макроциклу на основі вивчення динаміки показників їх спеціальної фізичної підготовленості.

Гіпотеза дослідження полягає у можливості оптимізації спеціальної фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки за рахунок впровадження в тренувальний процес нових програм побудови тренувального процесу, з урахуванням сучасних вимог розвитку спортивних ігор, зокрема, футболу.

Мета дослідження: вивчити особливості змін показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу.

Матеріали та методи. У роботі узагальнені результати тестування спеціальної фізичної підготовленості 32 футболістів віком 13-14 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, які займалися за типовою та експериментальною програмами побудови тренувального процесу. Контрольну та експериментальну групи склали відповідно 17 та 15 футболістів.

Футболісти контрольної групи займалися за типовою програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу для етапу попередньої базової підготовки [7], а спортсмени експериментальної групи за розробленою нами експериментальною програмою тренувальних занять, особливості якої полягали в певному перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної) в рамках окремих мікроциклів загально-підготовчого, спеціально-підготовчого та передзмагального етапів підготовчого періоду річного макроциклу.

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі Запорізького національного університету. Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводили на базі ДЮСШ з футболу МФК «Металург» (м. Запоріжжя). Тестування про-

водили у спеціально відведені дні тренувального процесу.

Усі отримані в процесі дослідження дані було оброблено за допомогою пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» та EXCELL з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (δ); помилка середньої арифметичної (S); t – критерію достовірності Стюдента для рівних вибірок.

Результати дослідження. На початку дослідження нами був проведений порівняльний аналіз результатів первинного тестування футболістів контрольної та експериментальної груп, що є необхідною умовою для подальшої об'єктивної інтерпретації матеріалів експерименту. Доведено, що на початку підготовчого періоду достовірних розбіжностей за показниками спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів обох груп не спостерігалось (табл. 1). Це свідчило про їх відносну однорідність і надало можливість об'єктивно оцінювати характер впливу експериментальної програми побудови тренувального процесу на рівень та окремі показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років, які взяли участь у дослідженні.

За результатами наших досліджень було визначено, що на початку дослідження рівні спеціальної фізичної підготовленості (РСФП) спортсменів контрольної та експериментальної груп склали відповідно $60,35 \pm 1,84$ балів та $61,24 \pm 2,05$ бала. У зв'язку з цим середніми також виглядали результати в човниковому бігу 7 по 50 м (відповідно $68,35 \pm 0,44$ с та $69,12 \pm 1,31$ с), бігу на 30 м ($4,85 \pm 0,05$ с та $4,87 \pm 0,06$ с), в тестах «Слалом с м'ячем» ($16,98 \pm 0,93$ с та $17,11 \pm 0,98$ с), «Футбольна «поворотливість»» ($11,72 \pm 0,41$ с та $11,81 \pm 0,53$ с), Beep test ($7,05 \pm 0,59$ повторень та $7,02 \pm 0,61$ повторень) та в тесті на

спеціальну ігрову витривалість ($69,88 \pm 1,35$ с та $70,31 \pm 1,58$ с), що відповідало середньому рівню.

Отримані дані були підґрунтям для розробки відповідної шкали оцінок за кожним з показників спеціальної фізичної підготовленості з використанням сигмального відхилення від середнього результату, матеріали якої наведено в наших інших публікаціях. Необхідність розробки вказаних шкал обумовлено тим, що в рамках типової програми для ДЮСШ з футболу наведено тільки орієнтовні середні величини результатів у тестах на спеціальну фізичну підготовленість.

Наступне тестування футболістів обох груп було проведено нами наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу. У таблиці 2 наведено дані щодо особливостей динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років контрольної групи, які у підготовчому періоді тренувалися за типовою програмою. Як видно з наведених даних, до завершення підготовчого періоду

для юних спортсменів контрольної групи було характерне позитивне та достовірне покращення їх результатів в човниковому бігу 7 по 50 м (до $66,12 \pm 0,51$ с), бігу на 30 м ($4,62 \pm 0,03$ с), в тесті на спеціальну ігрову витривалість (до $64,32 \pm 1,29$ с) та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості (до $67,12 \pm 1,57$ балів), який залишався на середньому рівні. Статистично значущих змін результатів в інших тестах зареєстровано не було.

В цілому можна було констатувати позитивний вплив типової програми побудови тренувального процесу на рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів контрольної групи.

Як ми й припускали, більш суттєві позитивні зміни показників спеціальної фізичної підготовленості відмічалися серед футболістів експериментальної групи, які у підготовчому періоді річного макроциклу займалися за запропонованою нами програмою побудови тренувального процесу (табл. 3).

Доведено, що до завершення підготовчого періоду у юних фут-

болістів експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, а саме: результатів в човниковому бігу 7 по 50 м – до $62,51 \pm 1,39$ с, в бігу на 30 м – до $4,41 \pm 0,04$ с, результату в тесті «Слалом с м'ячем» – до $14,88 \pm 0,87$ с, в тесті «Футбольна «поворотливість» – до $9,64 \pm 0,55$ с, в Беер test-і до $8,47 \pm 0,41$ повторень, а в тесті на спеціальну ігрову витривалість до – $60,11 \pm 1,21$ с.

Суттєвим є покращення загального рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи (до $75,94 \pm 2,11$ балів), який розглядався вже як вище за середній.

Згідно з представленими даними важливими були результати порівняльного аналізу показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів контрольної й експериментальної груп наприкінці підготовчого періоду.

Згідно з поданими в таблиці 4 даними – до закінчення підготовчого періоду річного макроциклу

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної та експериментальної груп на початку підготовчого періоду**

Показники та тести	Контрольна група (n=17)	Експериментальна група (n=15)
Човниковий біг 7x50 м, с	$68,35 \pm 0,44$	$69,12 \pm 1,31$
Біг 30 м	$4,85 \pm 0,05$	$4,87 \pm 0,06$
Слалом с м'ячем, с	$16,98 \pm 0,93$	$17,11 \pm 0,98$
Футбольна «поворотливість», с	$11,72 \pm 0,41$	$11,81 \pm 0,53$
Спеціальна ігрова витривалість, с	$69,88 \pm 1,35$	$70,31 \pm 1,58$
Беер test, к-ть повторень	$7,05 \pm 0,59$	$7,02 \pm 0,61$
РСФП, бали	$60,35 \pm 1,84$	$61,24 \pm 2,05$

Таблиця 2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної групи на початку та наприкінці підготовчого періоду**

Показники та тести	Початок	Завершення
Човниковий біг 7x50 м, с	$68,35 \pm 0,44$	$66,12 \pm 0,51^{**}$
Біг 30 м	$4,85 \pm 0,05$	$4,62 \pm 0,03^{**}$
Слалом с м'ячем, с	$16,98 \pm 0,93$	$16,64 \pm 0,72$
Футбольна «поворотливість», с	$11,72 \pm 0,41$	$11,03 \pm 0,42$
Спеціальна ігрова витривалість, с	$69,88 \pm 1,35$	$64,32 \pm 1,29^{**}$
Беер test, к-ть повторень	$7,05 \pm 0,59$	$7,42 \pm 0,31$
РСФП, бали	$60,35 \pm 1,84$	$67,12 \pm 1,57^{*}$

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$ в порівнянні з початком підготовчого періоду.

Таблиця 3

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років експериментальної групи на початку та наприкінці підготовчого періоду**

Показники та тести	Початок	Завершення
Човниковий біг 7х50 м, с	69,12±1,31	62,51±1,39**
Біг 30 м	4,87±0,06	4,41±0,04***
Слалом с м'ячем, с	17,11±0,98	14,88±0,87*
Футбольна «поворотливість», с	11,81±0,53	9,64±0,55**
Спеціальна ігрова витривалість, с	70,31±1,58	60,11±1,21***
Beep test, к-ть повторень	7,02±0,61	8,47±0,41***
РСФП, бали	61,24±2,05	75,94±2,11***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з початком підготовчого періоду.

серед футболістів 13-14 років, які займалися за запропонованою нами експериментальною програмою, відзначалися достовірно більш високі, в порівнянні з футболістами контрольної групи, величини показників, що характеризують рівень їх спеціальної спритності, швидкості, ігрової витривалості та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Досить показовими в цьому

відношенні були також результати порівняльного аналізу величин відносного приросту показників спеціальної фізичної підготовленості у юних спортсменів контрольної та експериментальної груп до завершення підготовчого періоду річного макроциклу.

Як видно з результатів, представлених в таблиці 5, до завершення підготовчого періоду для футболістів експериментальної групи були характерні достовірно

вищі, в порівнянні з футболістами контрольної групи, величини покращення результатів в бігу на 30 м та в тесті на спеціальну ігрову витривалість (в 2 рази), в човниковому бігу 7 по 50 м та в тесті на футбольну поворотливість (в 3 рази), в Beep test-і (в 4 рази), в тесті «Слалом с м'ячем» (в 6 разів) та загального рівня спеціальної фізичної підготовленості (в 2 рази).

У цілому представлені дані свідчили про безсумнівний пози-

Таблиця 4

**Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної та експериментальної груп наприкінці підготовчого періоду**

Показники та тести	Контрольна група (n=17)	Експериментальна група (n=15)
Човниковий біг 7х50 м, с	66,12±0,51	62,51±1,39*
Біг 30 м	4,62±0,03	4,41±0,04***
Слалом с м'ячем, с	16,64±0,72	14,88±0,87
Футбольна «поворотливість», с	11,03±0,42	9,64±0,55*
Спеціальна ігрова витривалість, с	64,32±1,29	60,11±1,21**
Beep test, к-ть повторень	7,42±0,31	8,47±0,41*
РСФП, бали	67,12±1,57	75,94±2,11**

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з контрольною групою.

Таблиця 5

**Величини відносних змін спеціальної фізичної підготовленості футболістів
13-14 років контрольної та експериментальної груп к завершенню підготовчого періоду
(у % до вихідних значень)**

Показники та тести	Контрольна група (n=17)	Експериментальна група (n=15)
Човниковий біг 7х50 м, с	-3,26±0,08	-9,56±0,03***
Біг 30 м	-4,74±0,23	-9,45±0,18**
Слалом с м'ячем, с	-2,00±0,12	-13,03±0,06***
Футбольна «поворотливість», с	-5,89±0,01	-18,37±0,02***
Спеціальна ігрова витривалість, с	-7,96±0,02	-14,51±0,12**
Beep test, к-ть повторень	5,25±0,28	20,66±0,18***
РСФП, бали	11,22±0,08	24,00±0,01***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з контрольною групою.

тивний вплив розробленої нами програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Дискусія. На думку багатьох фахівців ефективність будь якої нової програми побудови тренувального процесу визначається за характером змін окремих показників різних видів підготовленості, зокрема, параметрів спеціальної фізичної підготовленості під впливом даної програми. У цілому аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи дозволив констатувати позитивний вплив запропонованої нами програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу, що знайшло відображення у суттєвому достовірному покращенні практично усіх, на відміну від юних спортсменів контрольної групи, параметрів їх спеціальної фізичної підготовленості. Отримані дані підтверджують думку науковців про перспективність такого підходу до вдосконалення тренувального процесу, який передбачає певний перерозподіл обсягу фізичних навантажень на різні види підготовки в рамках окремих мікроциклів [4, 7, 11, 14].

Водночас, на нашу думку, дуже важливими питаннями залишаються, по-перше, пошук найбільш оптимальних величин пе-

рерозподілу обсягу тренувальних навантажень для юних футболістів, зокрема, на етапі попередньої базової підготовки; по-друге, визначення уніфікованого переліку тестів для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів; по-третє, розробка об'єктивних шкал оцінки для конкретних показників спеціальної фізичної підготовленості в залежності від віку футболістів та етапу багаторічної спортивної підготовки.

У цілому можна констатувати, що вдосконалення програм побудови тренувального процесу юних спортсменів, зокрема футболістів, у процесі підготовки до змагального сезону має велике значення для підвищення ефективності сучасної системи багаторічної підготовки спортивного резерву.

Висновки

1. На початку підготовчого періоду річного макроциклу у футболістів 13-14 років контрольної та експериментальної груп спостерігалися практично однакові величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості, що свідчить про однорідність обраних груп.

2. Наприкінці підготовчого періоду у футболістів експериментальної групи відмічалися достовірно кращі, в порівнянні з юними спортсменами контрольної групи, величини усіх параметрів спеціальної фізичної підготовленості

та більш високі темпи покращення цих показників (в 2-6 разів).

3. Отримані результати свідчили про високу ефективність запропонованої програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки та про можливість її практичного використання.

Основні моменти. У дослідженні показано, що використання серед футболістів 13-14 років експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу сприяє суттєвому покращенню рівня їх спеціальної фізичної підготовленості.

Вдячності. Колектив авторів дослідження висловлює вдячність директору ДЮСШ МФК «Металург» (м. Запоріжжя) Запороженко Д. за надання допомоги в проведенні досліджень.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Перспективи подальших досліджень. З огляду на те, що сьогоденні система багаторічної спортивної підготовки футболістів потребує відповідності сучасним вимогам розвитку цього виду спорту перспективним напрямом можна вважати розробку та практичне впровадження в роботу із юними футболістами сучасних програм побудови тренувального процесу на етапах початкової підготовки.

Література

1. Абдула А.Б., Лебедєв С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова 2017. Вип. 3 (84). С. 4-9.
2. Крайник Я., Мулик В., Коваль С., Федорина Т. Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ

References

1. Abdula A.B., Lebedev S.I. Comparative analysis of indicators of general and special physical fitness under the program of young players of young football players of 10-12 years of age. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. Sciences. works. K.: NPU named after M.P. Drahomanov. 2017. Iss. 3 (84). P. 4-9.
2. Krynyk Ya., Mulik V., Koval S., Fedorina T. Use of special running and jumping exercises for the de-

- для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13–14 років у футболі. Спортивні ігри. 2020. № 1 (15). С. 16–24.
3. Крайник Я.Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13-14 років різного ігрового амплуа: дис. ...канд. наук фіз. вих. сп.: 24.00.01. Харків. 2020. 261 с.
4. Лебедєв С.І. Удосконалення тренувального процесу юних футболістів 10-12 років з урахуванням ігрового амплуа. Харків. 2016. 20с.
5. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.
6. Медвідь А. Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. № 25-26. С. 180.
7. Ніколаєнко В.В., Авраменко В.Г., Гончаренко В.І. Футбол: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Наук.-метод. комітет ФФУ. 2003. 106 с.
8. Петренко С.І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12–14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп.: 24.00.01. Харків. 2019. 24 с.
9. Сапрун С.Т., Корнієнко С.М., Кузь Ю.С. Загальна фізична підготовка футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 9 (117). С. 71-75.
10. Собко С., Собко Н., Липчанська Л. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів етапу попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. 3К(162). С. 374-379.
11. Собко С.Г., Собко Н.Г. Оцінка показників фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному циклі тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. 3к(162). С. 374-379.

- праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск ЗК(97). С. 527–530.
12. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України. 2017. № 2. С. 35-46.
13. Шимшит І.В. Методика вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник К.В. Короленко. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 76 с.
14. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 4 (54). С. 128-131.
- of physical culture (physical culture and sports): Coll. Sciences. works. K.: NPU named after M.P. Drahomanov. 2018. Issue of the ZK (97). P. 527–530.
12. Khorkav B., Ogirchuk O., Kolobich O. Features of the development of physical qualities in young football players with the help of nonspecific and specific means. Sports science of Ukraine. 2017. № 2. P. 35-46.
13. Shimshit I.V. Methods for improving the physical and technical readiness of football players 11-12 years: Master's degree in specialty 017 «Physical Culture and Sport» / Sciences. Head K.V. Korolenko. Zaporozhye: ZNU. 2020. 76 p.
14. Yarmolynsky L. Training of young football players using modern innovative approaches. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin. 2016. № 4 (54). P. 128-131.

Плетньов Сергій

Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66; 69000, Україна
<https://orcid.org/0009-0003-9965-5110>

Маліков Микола

Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66; 69000, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8033-872X>