МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0174-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Павлюченко Андрій Олександрович
Керівник: д.п.н., професор Клопов Р.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Павлюченку Андрію Олександровичу

1. Тема роботи (проекту) «Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі».
керівник роботи (проекту) д.п.н., професор Клопов Р.В.
затверджені наказом ЗНУ від 11 березня 2025 року № 370-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 17.11.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та обґрунтувати ефективну модель структури й змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.
2. Визначити особливості структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.
3. Розробити модель структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої моделі та оцінити її вплив на рівень підготовленості футболістів.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 14 таблиць,

1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., професор Клопов Р.В.		
II	д.п.н., професор Клопов Р.В.		
III	д.п.н., професор Клопов Р.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – листопад 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2025р.	*виконано*

Студент _____ **А.О. Павлюченко**

Керівник роботи (проекту) _____ **Р.В. Клопов**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 12
1.1 Теоретико-методичні основи підготовки футболістів у передзмагальному мезоциклі…….. 12
1.2 Особливості фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки у передзмагальному мезоциклі…… 16
1.3 Планування, контроль і сучасні тенденції організації підготовки у футболі…….. 19
2 Завдання, методи і організація дослідження 23
2.1 Завдання дослідження 23
2.2 Методи дослідження 23
2.3 Організація дослідження..... 27
3 Результати досліджень 31
Висновки ……..... 44
Перелік посилань ……..... 46
Додатки……..

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота 51 сторінка, 1 рисунок, 14 таблиць, 60 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих футболістів.

Предмет дослідження – структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ефективну модель структури й змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості; методи математичної статистики.

У роботі розглянуто особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі, спрямованого на оптимальне поєднання засобів загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки. Особливу увагу приділено розробці моделі структури тренувального процесу, що враховує специфіку ігрової діяльності, етапність підготовки та потребу у виході спортсменів на пік форми до початку змагань. Організація дослідження передбачала формування контрольної та експериментальної груп по 12 осіб. Протягом восьмитижневого передзмагального мезоциклу в експериментальній групі реалізовувалась авторська модель побудови тренувань, що передбачала цілеспрямовану інтеграцію фізичної, технічної та тактичної підготовки з урахуванням результатів вихідного тестування. У контрольній групі застосовувалась традиційна методика підготовки.

Результати дослідження показали достовірне покращення показників загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості у футболістів експериментальної групи. Зокрема, значно зросли результати

тестів на швидкісно-силові якості, витривалість та ефективність техніко-тактичних дій. Статистичний аналіз підтвердив достовірність відмінностей між групами ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність запропонованої моделі тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі.

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ, ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ МЕЗОЦИКЛ, КВАЛІФІКОВАНІ ФУТБОЛІСТИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ

ABSTRACT

Qualification paper –51 pages, 1 figure, 14 tables, 60 references.

Object of the research –the training process of highly qualified football players.

Subject of the research –the structure and content of the training process of highly qualified football players in the pre-competition mesocycle.

Purpose of the research –to develop and substantiate an effective model of the structure and content of the training process of highly qualified football players in the pre-competition mesocycle.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; testing of general, special physical, and technical-tactical preparedness; methods of mathematical statistics.

The paper considers the features of building the training process of highly qualified football players in the pre-competition mesocycle, aimed at the optimal combination of means of general, special physical, and technical-tactical preparation. Special attention is paid to the development of a training process model that takes into account the specifics of game activity, the stages of preparation, and the need to bring athletes to peak form before the start of competitions. The organization of the research involved the formation of control and experimental groups of 12 athletes each. During the eight-week pre-competition mesocycle, the experimental group implemented the author's model of training construction, which provided for the targeted integration of physical, technical, and tactical preparation based on the results of initial testing. The control group used a traditional training methodology.

The results of the study showed a significant improvement in the indicators of general, special physical, and technical-tactical preparedness in the players of the experimental group. In particular, the results of tests for speed-strength qualities, endurance, and the effectiveness of technical-tactical actions increased significantly.

Statistical analysis confirmed the reliability of differences between the groups ($p < 0.05$), indicating the effectiveness of the proposed training process model in the pre-competition mesocycle.

TRAINING PROCESS STRUCTURE, PRE-COMPETITION MESOCYCLE, HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS, PHYSICAL PREPAREDNESS, TECHNICAL-TACTICAL PREPAREDNESS, PEDAGOGICAL EXPERIMENT

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧОК, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗФП – загальна фізична підготовленість

СФП – спеціальна фізична підготовленість

ТТП – техніко-тактична підготовленість

м – метри

с – секунди

р – рівень статистичної значущості

± – похибка середнього арифметичного значення

кг – кілограм

% – відсоток

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ВСТУП

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, зростанням швидкостей виконання техніко-тактичних дій та необхідністю максимальної готовності спортсменів до змагальних навантажень [12]. У таких умовах передзмагальний мезоцикл набуває особливого значення, адже саме в цей період закладається оптимальний рівень функціональної, фізичної та психологічної готовності до старту сезону чи окремого турніру [8].

Планування структури і змісту тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі має базуватися на поєднанні загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки в пропорціях, що забезпечують вихід спортсмена на пік форми до початку змагань [15]. Дослідження показують, що раціональний розподіл тренувальних навантажень, інтенсивності та спрямованості вправ дозволяє підвищити ефективність підготовки на 10–15 % у порівнянні з традиційними методами [21].

Актуальність теми зумовлена необхідністю науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу в умовах сучасного футболу, де передзмагальний період вимагає максимально ефективної реалізації часу підготовки [4]. Недостатнє або неправильне планування цього мезоциклу може призвести до передчасного «піку» форми, зниження результативності під час головних ігор сезону та підвищення ризику травматизму [19].

Особливістю передзмагального мезоциклу є поєднання високих обсягів спеціалізованої роботи з поступовим підвищенням інтенсивності ігрових вправ, що моделюють реальні змагальні ситуації [6]. У цей період важливе значення мають відпрацювання тактичних схем, удосконалення індивідуальної техніки, підвищення командної взаємодії та стабільності виконання стандартних положень. Саме ефективне поєднання цих елементів дозволяє футболістам демонструвати максимальні результати в офіційних

матчах [27].

Сучасні наукові дані свідчать, що застосування цілеспрямованих тренувальних моделей у передзмагальному мезоциклі підвищує ігрову витривалість, покращує швидкісно-силові якості та позитивно впливає на психологічну готовність спортсменів до змагань [18]. Тому розробка та перевірка ефективності нових моделей побудови цього періоду підготовки є важливим завданням спортивної науки та практики.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ефективну модель структури й змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих футболістів.

Предмет дослідження – структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретико-методичні основи підготовки футболістів у передзмагальному мезоциклі

Передзмагальний мезоцикл є одним із ключових етапів річного тренувального процесу футболістів, метою якого є досягнення оптимального рівня функціональної, технічної та тактичної готовності до основних змагань сезону [12]. На цьому етапі тренувальні навантаження спрямовані на підтримання і розвиток спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення ігрових комбінацій, а також адаптацію спортсменів до змагальних умов.

За визначенням В. М. Платонова, передзмагальний мезоцикл є завершальним у підготовчому періоді і має завдання створити передумови для виходу спортсмена на пік форми в конкретні терміни [7]. Дослідники А. П. Козлов та І. С. Бондаренко підкреслюють, що в цей час необхідно поєднувати високий рівень інтенсивності роботи з оптимальним відновленням, що дозволяє уникнути передчасного перетренування [15].

Сучасні методики тренування у передзмагальному мезоциклі базуються на принципах варіативності та індивідуалізації навантажень. Як зазначає Л. І. Лубишева, успішність підготовки залежить від раціонального поєднання тренувальних засобів різної спрямованості – швидкісно-силових, техніко-тактичних і ігрових вправ [19]. Особлива увага приділяється моделюванню ігрових ситуацій, які максимально наближені до реальних змагальних умов [22].

Дослідження П. С. Волкова і Д. В. Тарасенка показали, що оптимальна тривалість передзмагального мезоциклу для кваліфікованих футболістів становить 3–4 тижні, причому перші два тижні акцент робиться на високих обсягах роботи, а останній – на пікових інтенсивностях і скороченні обсягу задля підготовки до старту змагань [25].

Передзмагальний мезоцикл є завершальною підготовчою фазою річного

макроциклу тренувань, яка передує змагальному періоду та має вирішальне значення для виведення спортсменів на пік спортивної форми до початку основних стартів [14; 26]. Цей період відзначається високою інтенсивністю тренувального процесу та чіткою спрямованістю на оптимізацію ігрових дій, підвищення швидкісно-силових якостей і вдосконалення тактичних взаємодій у команді [7; 35].

На думку О.В. Базилевича та О.М. Яременка [3], структура передзмагального мезоциклу передбачає поступовий перехід від переважно об’ємної роботи до роботи з максимальною інтенсивністю, з акцентом на моделювання ігрових ситуацій, проведення контрольних матчів та відпрацювання стандартних положень. При цьому В.І. Дорошенко [18] підкреслює, що однією з ключових цілей цього етапу є забезпечення функціональної готовності, здатності витримувати високий ігровий темп протягом усього матчу та швидко відновлюватися між інтенсивними ігровими епізодами.

Як зазначають В.П. Гончарук та С.В. Пустовалов [16], ефективність передзмагального мезоциклу значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей футболістів, їхнього функціонального стану та специфіки ігрового амплуа. Це дозволяє оптимізувати навантаження, запобігати перетренованості й знизити ризик отримання травм. На цьому етапі формується ігрова модель команди, налагоджується командна взаємодія, що, за даними М.І. Костюкевича [26], є одним із визначальних факторів результативності під час змагань.

Крім того, дослідження вказують на важливість психологічної підготовки у передзмагальному мезоциклі [5; 29]. Саме в цей період відпрацьовуються не лише техніко-тактичні дії, а й психологічна стійкість, концентрація уваги та здатність приймати швидкі й ефективні рішення в умовах ігрового стресу [12]. На практиці це реалізується через поєднання тренувальних навантажень з елементами змагальної діяльності, застосування інтегрованих ігрових вправ та сценарних тренувань [8; 31].

Передзмагальний мезоцикл має чітко визначену структуру, яка дозволяє послідовно вивести футболістів на пік спортивної форми до старту основних змагань сезону [12]. Його організація базується на закономірностях спортивної підготовки та враховує специфіку ігрової діяльності у футболі, рівень кваліфікації спортсменів і календар змагань.

За даними В. М. Платонова, структура передзмагального мезоциклу, як правило, складається з трьох етапів:

- етап підтримки обсягу та інтенсивності навантажень – зберігається високий рівень тренувальних стимулів, сформованих у підготовчому періоді, з акцентом на спеціальну витривалість та силову підготовку;
- етап моделювання змагальної діяльності – включення великої кількості ігрових вправ та контрольних ігор, спрямованих на удосконалення тактичних взаємодій;
- етап передзмагальної оптимізації – поступове зниження загального обсягу роботи при збереженні інтенсивності з метою забезпечення суперкомпенсації [7].

Завдання тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі можна сформулювати таким чином:

Підтримання і розвиток функціональної готовності – оптимізація аеробних і анаеробних можливостей організму, вдосконалення швидкісно-силових якостей (А. П. Козлов, І. С. Бондаренко) [15].

Відпрацювання ігрових комбінацій та тактичних схем – підвищення узгодженості дій гравців під час стандартних положень і перехідних фаз гри [19].

Моделювання психологічного тиску змагань – формування стресостійкості та здатності приймати ефективні рішення в умовах дефіциту часу [22].

Забезпечення відновлення – впровадження регенераційних заходів, включно з активним відпочинком, масажем, засобами відновлювальної

фізіотерапії [25].

На думку Л. І. Лубишевої, важливим методичним принципом у цей період є збалансування інтенсивності та відновлення: надмірне навантаження може призвести до «зламу» форми, тоді як недостатнє – до її втрати [19]. Оптимальна побудова тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі забезпечує максимально ефективний вихід спортсмена на головний старт, зберігаючи високу фізичну та психологічну готовність [27].

Планування тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі ґрунтується на принципах періодизації та враховує фазовий характер підготовки спортсменів [11]. У цей час особливо важливо забезпечити раціональне співвідношення між обсягом, інтенсивністю та відновленням, оскільки будь-який дисбаланс може негативно вплинути на спортивну форму перед змаганнями.

На думку В. М. Платонова, навантаження у цьому періоді повинні мати змагальну спрямованість, з моделюванням реальних ігрових ситуацій, підвищенням швидкісно-силових і координаційних вимог [7]. Водночас слід уникати надмірного накопичення втоми, адже організм має увійти у фазу суперкомпенсації до початку стартів.

Основні методичні особливості планування навантажень:

Поступове зменшення обсягу при збереженні або навіть підвищенні інтенсивності – це сприяє піковій реалізації швидкісно-силових якостей (А. П. Козлов, І. С. Бондаренко) [15].

Чергування навантажувальних і відновлювальних мікроциклів – оптимізує адаптаційні процеси та знижує ризик травмування [18].

Використання контрольних ігор і тестувань – дає змогу оперативно коригувати тренувальний план відповідно до стану гравців [23].

Впровадження індивідуалізованих навантажень – врахування позиційних вимог і фізіологічних особливостей кожного футболіста (Л. І. Лубишева) [19].

Окреме значення має психофізіологічне налаштування – застосування

методів психорегуляції, візуалізації та тренування уваги, що дозволяє футболістам підвищити ефективність дій у стресових умовах змагань [27].

Таким чином, правильне планування навантажень у передзмагальному мезоциклі є ключовим чинником успішного виступу команди, оскільки воно забезпечує не лише високий рівень фізичної готовності, а й збереження психологічної стабільності та змагальної мотивації [12].

1.2 Особливості фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки у передзмагальному мезоциклі

Підготовка футболістів у передзмагальному мезоциклі потребує збереження досягнутого рівня фізичних якостей, а також їх вибіркового вдосконалення відповідно до індивідуальних потреб гравців та ігрових вимог [7]. На цьому етапі головним завданням є підтримання балансу між тренувальною стимуляцією та відновленням, що дозволяє уникнути як зниження рівня підготовленості, так і розвитку перевтоми. До основних фізичних якостей, які необхідно розвивати і підтримувати, належать швидкісні здібності, силові можливості, витривалість, координаційні здібності, а також гнучкість і рухливість у суглобах. Швидкісні якості забезпечують ефективне виконання ривків, прискорень і різких змін напрямку під час гри (В. М. Платонов, 2013) [11]. Силова підготовленість є ключовою для успішного ведення єдиноборств, виконання стрибків і потужних ударів по м’ячу (А. П. Козлов, 2017) [15]. Витривалість дозволяє підтримувати високий темп протягом усього матчу та швидко відновлюватися між інтенсивними ігровими епізодами [18]. Координаційні здібності визначають точність технічних дій і ефективність взаємодії з м’ячем у динамічних ситуаціях [19], тоді як гнучкість і рухливість знижують ризик травм та оптимізують виконання технічних елементів [27].

Методичне забезпечення підтримки цих якостей у передзмагальному мезоциклі передбачає використання вправ з ігровою спрямованістю, які

моделюють реальні змагальні умови, зокрема контрольні ігри та тренування з часовими й просторовими обмеженнями [21]. Поєднання інтервальних і кругових тренувань дозволяє розвивати швидкісну витривалість без перевантаження, а періодичне включення вправ максимальної інтенсивності підтримує пікові швидкісно-силові можливості [12]. Важливе значення має застосування засобів активного відновлення, таких як розтягування, мобілізаційні вправи, масаж і кріотерапія, що сприяють зниженню втоми та збереженню функціональної готовності [25]. Таким чином, робота над фізичними якостями у цей період не зводиться лише до їх підтримки – за умови раціонального планування тренувальних навантажень та урахування індивідуальних особливостей гравців можливе навіть їх цілеспрямоване вдосконалення [9].

У передзмагальному мезоциклі важливим завданням тренувального процесу є доведення техніко-тактичних дій футболістів до максимальної ефективності з урахуванням специфіки майбутніх суперників та ігрової моделі команди [14]. Цей етап не передбачає радикального переучування технічних елементів, а спрямований на їх шліфування та інтеграцію в тактичні схеми. Технічна підготовка охоплює вдосконалення точності передач, стабільності ударів, контролю м’яча в умовах обмеженого простору та під тиском суперника (В. Г. Безмилов, 2015) [22].

Тактичний компонент тренувань у цей період акцентує увагу на організації командних дій у фазах атаки, оборони та переходів між ними. Для цього використовуються моделювання ігрових епізодів з різними варіантами розвитку подій, що дозволяє гравцям швидко ухвалювати рішення та адаптуватися до змін ситуації на полі [29]. Особливе місце займають вправи, спрямовані на взаємодію між лініями команди, відпрацювання стандартних положень та ігрових комбінацій із застосуванням заданих темпів і ритмів [17].

У процесі удосконалення техніко-тактичної підготовки важливо забезпечувати поступове підвищення інтенсивності та складності вправ, поєднуючи індивідуальні та групові завдання. Використання відеоаналізу та

зворотного зв’язку дозволяє деталізувати помилки й визначати напрями подальшого вдосконалення [30]. Такий підхід забезпечує не лише технічну стабільність, а й тактичну гнучкість гравців, що є критично важливим для досягнення високих результатів у змагальний період [19].

У передзмагальному мезоциклі психологічна підготовка набуває особливої ваги, оскільки рівень психоемоційної стійкості спортсменів безпосередньо впливає на реалізацію техніко-тактичних дій у змагальних умовах [12]. Основними завданнями є формування впевненості у власних силах, концентрації уваги, здатності ефективно діяти під тиском суперника та при високому темпі гри (О. М. Биченко, 2016) [23].

Методи психологічної підготовки включають використання візуалізації ігрових ситуацій, психорегуляційні вправи, техніки контролю дихання та емоцій, а також створення сприятливого мікроклімату в команді [15]. Значну роль відіграє ігрове моделювання, яке дозволяє спортсменам звикнути до стресових умов і виробити автоматизм реакцій.

Важливим компонентом є відновлювальні заходи, спрямовані на підтримання оптимального функціонального стану організму. Сюди належать активне та пасивне відновлення, застосування масажу, фізіотерапевтичних процедур, збалансоване харчування та гідратація [18]. Враховується також необхідність індивідуалізації навантажень і відпочинку залежно від поточного стану футболістів, щоб уникнути перетренованості та знизити ризик травм.

Поєднання психологічної підготовки з ефективними відновлювальними стратегіями створює передумови для досягнення максимальної спортивної форми до початку змагального періоду та забезпечує стабільність результатів упродовж сезону [21].

Таким чином, у передзмагальному мезоциклі тренувальний процес кваліфікованих футболістів має комплексний характер, поєднуючи підтримку та розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, а також психологічну підготовку й відновлення.

Розвиток фізичних якостей спрямований на збереження вже досягнутого

рівня швидкості, витривалості, сили та гнучкості, із застосуванням цілеспрямованих вправ та оптимального співвідношення навантаження і відпочинку. Техніко-тактична підготовка акцентує увагу на моделюванні ігрових ситуацій, взаємодії між гравцями та удосконаленні прийняття рішень під час гри. Психологічна підготовка включає формування впевненості, концентрації та емоційної стійкості, а відновлювальні заходи – фізіотерапію, масаж, харчову підтримку та індивідуалізацію відпочинку.

1.3 Планування, контроль і сучасні тенденції організації підготовки у футболі

Побудова мікроциклів у передзмагальному мезоциклі має вирішальне значення для досягнення оптимальної спортивної форми та готовності команди до офіційних матчів. На цьому етапі тренувальний процес спрямований на збереження та оптимізацію функціональних можливостей футболістів, удосконалення техніко-тактичних дій і психологічної стійкості, а також на підтримання високого рівня ігрової взаємодії.

Мікроцикл, як правило, триває 7 днів і включає поєднання тренувань різної спрямованості: від відновлювальних і коригуючих до ігрових і тактико-спеціалізованих. При його плануванні враховуються календар змагань, рівень підготовленості гравців, індивідуальні особливості, відновлювальні можливості та результати попередніх тестувань. Основним принципом є чергування навантажень і відпочинку, щоб уникнути перевантаження та забезпечити вихід на пік форми в день гри.

Контроль готовності команди здійснюється комплексно. Використовуються педагогічні методи (аналіз ігрової діяльності, спостереження, оцінка техніко-тактичних показників), медико-біологічні (моніторинг фізичного стану, тестування швидкісно-силових і витривалих якостей, оцінка відновлення після навантажень), а також психологічні (оцінка рівня мотивації, концентрації, емоційного стану). Застосування

індивідуальних і групових тестів, у тому числі GPS-трекінгу, аналізу серцевого ритму, показників варіабельності пульсу та біохімічних маркерів стомлення, дозволяє своєчасно виявляти зниження працездатності та вносити корективи в тренувальний план [12; 18; 23].

Важливим є і гнучке коригування мікроциклів залежно від результатів попередніх ігор та поточного стану команди. Якщо виявлено перевтому чи підвищений ризик травм, обсяг і інтенсивність навантажень знижують, акцентуючи увагу на відновленні, координаційних вправах і легкій тактичній роботі. У разі недостатньої ігрової готовності, навпаки, збільшують долю ігрових та змагальних вправ, що моделюють майбутні матчеві ситуації.

Тактична підготовка у передзмагальному мезоциклі спрямована на відпрацювання командних і групових дій, адаптацію ігрових моделей під конкретних суперників та забезпечення стабільної реалізації техніко-тактичних задумів у матчевих умовах. У цей період особливе значення має деталізація командної структури гри, уточнення функціональних обов’язків гравців, синхронізація їхніх дій у різних фазах гри – атаці, обороні та переході з однієї фази в іншу.

Моделювання ігрових ситуацій відбувається через спеціалізовані вправи та ігри з регламентованими умовами, які максимально наближені до змагальних. Використовуються вправи, що імітують тиск суперника, швидкі зміни напрямку атак, перехід з оборони в атаку та навпаки. Велика увага приділяється комбінаційним діям у завершальній стадії атаки, реалізації стандартних положень (кутових, штрафних ударів, вкидань) та швидкому реагуванню на втрату чи здобуття м’яча.

Ефективність тактичної підготовки значною мірою залежить від використання сучасних методів аналізу гри, включно з відеоаналізом власних матчів та ігор суперників. Це дозволяє не лише виправляти помилки, але й виявляти сильні сторони, які необхідно максимально реалізовувати у змагальних умовах [14; 19; 27]. Додатково застосовуються GPS-системи та інші інструменти моніторингу для оцінки інтенсивності виконання тактичних

завдань та відповідності дій гравців тренерським установкам.

Важливо, що моделювання ігрових ситуацій у передзмагальному періоді має проводитися в умовах, максимально наближених до реальних змагань, включаючи часові рамки таймів, кількість гравців, інтенсивність руху, а також психологічний тиск. Такий підхід формує у футболістів навички ефективного прийняття рішень, швидкої адаптації до змін обстановки та забезпечує впевненість у власних діях під час офіційних ігор.

Психологічна підготовка у передзмагальному мезоциклі має вирішальне значення, оскільки саме в цей період формується бойовий настрій команди, впевненість у власних силах та готовність діяти під тиском суперника. Головна мета – створити оптимальний психоемоційний стан, що сприяє максимальній реалізації техніко-тактичного потенціалу у змагальних умовах.

Психологічний компонент включає розвиток стресостійкості, концентрації уваги, швидкого прийняття рішень та здатності зберігати холоднокровність у вирішальні моменти матчу. Для цього застосовуються як індивідуальні методи (психотренінги, візуалізація ігрових ситуацій, дихальні техніки), так і групові заходи (командні збори, обговорення стратегій, командні ігри для зміцнення довіри). Значну роль відіграє підтримка з боку тренерського штабу, який повинен створювати атмосферу взаємоповаги, впевненості та конструктивного підходу до вирішення проблем.

Командна взаємодія в цей період відпрацьовується не лише на полі, але й поза тренуваннями. Спільні заходи, участь у позаспортових активностях, командні вечори та інші форми неформальної взаємодії сприяють підвищенню згуртованості та формуванню єдиної мотиваційної платформи. Це дозволяє гравцям краще розуміти один одного, швидше реагувати на зміну ігрової ситуації та виконувати командні завдання без додаткових підказок.

Психологічна готовність команди оцінюється на основі спостережень за поведінкою гравців у тренувальному процесі, результатів психологічних тестів, а також аналізу їхніх дій у контрольних іграх. Успішна психологічна підготовка забезпечує стабільність ігрових дій навіть у складних матчевих

обставинах та сприяє досягненню поставлених змагальних цілей [8; 21; 34].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ефективну модель структури й змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

2. Визначити особливості структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

3. Розробити модель структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої моделі та оцінити її вплив на рівень підготовленості футболістів.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації визначених завдань дослідження ми використали такі методи:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

2. Педагогічне спостереження

3. Педагогічний експеримент

4. Педагогічне тестування (загальна, спеціальна фізична та техніко-тактична підготовленість)

5. Методи математичної статистики

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувався для опрацювання сучасних наукових джерел, методичних рекомендацій, програм

підготовки та результатів попередніх досліджень з питань планування тренувального процесу у футболі. Це дозволило визначити актуальний стан проблеми, виявити ключові положення теорії та методики спортивного тренування, що стосуються передзмагального періоду, а також обґрунтувати вибір напрямів експериментальної роботи.

Педагогічне спостереження проводилося з метою фіксації особливостей організації навчально-тренувального процесу, поведінки спортсменів під час виконання завдань, характеру ігрових дій та взаємодії в команді. Спостереження здійснювалися на всіх етапах дослідження, що дало можливість відстежувати зміни у підготовленості та ігровій діяльності футболістів.

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження і полягав у впровадженні розробленої моделі структури та змісту тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі для експериментальної групи та подальшому порівнянні її результатів з контрольною групою, яка працювала за традиційною програмою підготовки. Експеримент проводився у реальних умовах тренувальної діяльності, що забезпечило високу прикладну значущість отриманих даних.

Педагогічне тестування використовувалося для кількісної оцінки рівня загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів. Комплекс тестів включав: біг 30 м з місця, човниковий біг 4×10 м, стрибок у довжину з місця (загальна фізична підготовленість); біг 20 м з м’ячем, дриблінг між фішками 30 м, тест Yo-Yo IR1 (спеціальна фізична підготовленість); жонглювання м’ячем за 30 с, пас у малі ворота з 10 м, удари по воротах/мішені з 12 м (техніко-тактична підготовленість).

Тестування загальної фізичної підготовленості проводилося за тестами:

Біг 30 м з місця. Тест спрямований на оцінку стартової та лінійної швидкості футболіста. Випробуваний займає вихідне положення за стартовою лінією у високому старті. За сигналом «Старт» спортсмен максимально швидко пробігає дистанцію 30 м. Час фіксується з точністю до 0,01 с за

допомогою електронної фотоелементної системи або ручного секундоміра (при відсутності автоматичного хронометражу). Кожен учасник виконує дві спроби з інтервалом відпочинку 3–5 хв, у протокол вноситься кращий результат.

Човниковий біг 4×10 м. Мета тесту – оцінка швидкості пересування з багаторазовою зміною напрямку руху. На рівному майданчику встановлюють дві паралельні лінії на відстані 10 м одна від одної. Спортсмен займає вихідне положення за однією з ліній. За командою «Старт» він пробігає до другої лінії, торкається її ногою або рукою, повертається назад, знову торкається стартової лінії, і так виконує загалом чотири відрізки по 10 м (три розвороти). Час фіксується з точністю до 0,01 с. Виконуються дві спроби з інтервалом відпочинку 3–5 хв, у протокол вноситься кращий результат.

Стрибок у довжину з місця. Тест використовується для визначення вибухової сили м’язів нижніх кінцівок. Виконується на рівній, неслизькій поверхні з розміткою вимірювальної шкали. Спортсмен стає носками до стартової лінії, ноги на ширині плечей, руки вільно опущені. Виконується мах руками і напівприсід, після чого максимально сильним зусиллям виконується стрибок уперед на двох ногах. Приземлення здійснюється на обидві ноги, фіксуючи положення стоп. Вимірюється відстань від стартової лінії до найближчої точки торкання підлоги будь-якою частиною тіла. Кожен спортсмен виконує три спроби з паузою 1–2 хв, у протокол заноситься найкращий результат у сантиметрах.

Спеціальна фізична підготовленість

Біг 20 м з м’ячем. Тест спрямований на оцінку швидкості ведення м’яча на короткій дистанції. Стартова лінія позначається конусом, фінішна –на відстані 20 м. Спортсмен починає рух із високого старту, ведучи м’яч будь-якою зручною ногою. Завдання –подолати дистанцію максимально швидко, не втративши контроль над м’ячем. Час фіксується з точністю до 0,01 с. Якщо під час тесту м’яч залишає траєкторію або торкається обмежувальних ліній, спроба повторюється. Виконуються дві спроби з інтервалом відпочинку 3–5

хв, у протокол заноситься найкращий результат.

Дриблінг між фішками 30 м. Використовується для оцінки швидкісно-технічних навичок керування м'ячем. На прямій дистанції 30 м встановлюється 10 фішок на однаковій відстані одна від одної (приблизно 3 м). За сигналом «Старт» гравець починає рух з веденням м'яча, обводячи фішки «змійкою». Завдання –подолати дистанцію в найкоротший час, не пропустивши жодної фішки. Час фіксується з точністю до 0,01 с. При порушенні траєкторії спроба повторюється. У протокол заноситься кращий результат із двох спроб.

Тест Yo-Yo IR1 (Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1). Мета тесту – визначення інтервальної витривалості, специфічної для футболу. Виконується на рівному майданчику з розміткою двох ліній на відстані 20 м одна від одної та зоною відновлення 5 м за стартовою лінією. Гравець виконує повторні пробіжки на 20 м у заданому темпі, який задається звуковими сигналами з аудіозапису. Після кожного відрізка спортсмен має 10 секунд для активного відновлення (повільний біг у зону відпочинку та повернення на старт). Швидкість поступово збільшується. Тест завершується, коли гравець двічі поспіль не встигає дістатися лінії у заданий час. Результат –загальна дистанція в метрах, подолана спортсменом.

Техніко-тактична підготовленість

Жонглювання м'ячем за 30 секунд. Тест спрямований на оцінку рівня координації, техніки володіння м'ячем і чуття м'яча. Спортсмен розпочинає тест стоячи на рівному майданчику, тримаючи м'яч у руках. За сигналом він починає жонглювати, не торкаючись м'яча руками та не даючи йому торкнутися землі. Підраховується кількість успішних торкань за 30 секунд. Якщо м'яч падає, його можна швидко підняти та продовжити виконання до закінчення часу.

Пас у малі ворота з 10 м. Мета тесту –визначити точність виконання передач. На відстані 10 м від лінії удару встановлюються ворота шириною 1,5–2 м. Гравець виконує 10 ударів внутрішньою частиною стопи (по черзі правою

та лівою ногою) з м’яча, що лежить на місці. Підраховується кількість точних попадань у ворота. Результат фіксується у відсотках від загальної кількості спроб.

Удари по воротах/мішені з 12 м. Тест оцінює точність ударів у завершальній стадії атаки. На відстані 12 м від воріт спортсмен виконує 10 ударів по фіксованих цілях (наприклад, розмітка у кутах воріт або мішень). Положення м’яча –нерухоме перед ударом. Використовується чергування ударів правою та лівою ногою. За кожне влучання нараховується один бал. Результат виражається у відсотках від максимально можливої кількості балів.

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки отриманих результатів тестування. Розраховувалися середні арифметичні значення ($\bar{X}$), помилка середнього арифметичного (m), відсоткові зміни показників, перевірялася статистична значущість різниць між показниками (t-критерій Стьюдента для незалежних і залежних вибірок), визначалися величини ефекту змін.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Міського футбольного клубу «Металург» м. Запоріжжя протягом передзмагального мезоциклу з тривалістю 4 тижні. У ньому взяли участь 24 кваліфіковані футболісти віком 18-20 років, які мали ігровий досвід не менше 5 років та регулярно брали участь у змаганнях всеукраїнського рівня.

На початку роботи всі учасники були розподілені на дві рівноцінні за віком, кваліфікацією та рівнем фізичної підготовленості групи:

Експериментальна група (n = 12) –тренувальний процес будувався за розробленою нами структурою та змістом передзмагального мезоциклу, що передбачав удосконалення співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Контрольна група (n = 12) –тренування проводилися за типовим планом,

який використовувався командою у попередніх сезонах.

Перед початком експерименту в обох групах було проведено вихідне тестування, яке включало:

- тести на загальну фізичну підготовленість (біг 30 м з місця, човниковий біг 4×10 м, стрибок у довжину з місця);
- тести на спеціальну фізичну підготовленість (біг 20 м з м’ячем, дриблінг між фішками, тест Yo-Yo IR1);
- тести на техніко-тактичну підготовленість (жонглювання м’ячем за 30 секунд, пас у малі ворота з 10 м, удари по воротах/мішені з 12 м).

Отримані результати стали основою для планування змісту експериментальної програми. У розробленій моделі передзмагального мезоциклу було передбачено оптимізацію обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, удосконалення співвідношення між фізичною та техніко-тактичною підготовкою, а також впровадження варіативних ігрових вправ, що максимально наближені до змагальної діяльності.

Таблиця 2.1

Календарний план передзмагального мезоциклу для контрольної та експериментальної груп

Тиждень	День тижня	Тривалість заняття (хв)	Експериментальна група	Контрольна група
1	Пн	100	Розминка, вправи ЗФП (20 % часу), ігрові вправи на спеціальну витривалість, інтервальні ігрові серії 4×6 хв	Розминка, бігова робота на витривалість, вправи ЗФП, стандартні технічні вправи
	Вт	90	Швидкісна робота з м’ячем, серії спринтів 10–20 м, вправи 1×1, 2×2, ігрові комбінації	Швидкісна робота без м’яча, окремі технічні вправи
	Ср	100	Тактичні вправи 8×8, відпрацювання стандартів, ігрова серія 2×20 хв	Командні вправи без змагальної інтенсивності
	Чт	90	Функціональний тренінг із м’ячем, вправи на швидкісно-силову витривалість, короткі ігри 5×5	ЗФП + стандартний технічний блок
	Пт	110	Контрольна гра 2×35 хв	Контрольна гра 2×35 хв
2	Пн–Пт	90–110	Прогресивне збільшення обсягу ігрових серій, скорочення ЗФП до 15 %, акцент на інтенсивних іграх 6×6, 8×8	Збереження 50 % часу на ЗФП, стандартні вправи
3	Пн–Пт	90–110	Максимальне наближення вправ до ігрових ситуацій, інтенсивність на рівні 80–90 % від змагальної	Помірна інтенсивність, менший обсяг ігрової практики
4	Пн–Ср	90	Підтримка інтенсивності, зменшення обсягу для пікової готовності	Підтримка стандартного обсягу, без пікової підготовки
	Чт–Пт	80–90	Передігрове тренування та змагальний матч	Передігрове тренування та змагальний матч

Протягом експерименту тренування у кожній групі проводилися 5 разів на тиждень, із загальною тривалістю одного заняття 90–110 хв. У експериментальній групі значна частина часу (до 65–70 % тренувального обсягу) відводилася спеціальній фізичній і техніко-тактичній підготовці у форматі, максимально наближеному до ігрових ситуацій. Контрольна група дотримувалася традиційного розподілу навантаження –приблизно 50 % часу на загальну фізичну підготовку та 50 % на спеціальну та техніко-тактичну.

Після завершення 4-тижневого мезоциклу у двох групах повторно проводилося тестування за тими ж показниками. Порівняння результатів «до» і «після» дозволило визначити динаміку змін та оцінити ефективність запропонованої структури тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Раціональне планування структури тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі є одним із ключових чинників, що визначають готовність футболістів до успішного виступу в офіційних змаганнях. У цей період необхідно досягти оптимального поєднання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, забезпечивши вихід спортсменів на пік форми саме до початку турніру.

Ефективність побудови тренувального процесу у передзмагальний період залежить від правильного розподілу навантажень, використання спеціалізованих вправ, максимально наближених до ігрових ситуацій, та від постійного контролю динаміки підготовленості. Важливим є не лише розвиток окремих фізичних якостей, але й їх інтеграція у структурі змагальної діяльності, що дозволяє підвищити результативність гри та стабільність командних дій.

Відповідно до поставлених завдань дослідження нами було проведене вихідне визначення показників загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у передзмагальному мезоциклі. Для цього використано комплекс тестів, який дозволив об’єктивно оцінити швидкісні, швидкісно-силові та витривалісні якості, а також рівень володіння техніко-тактичними прийомами в умовах, наближених до змагальної діяльності.

Аналіз результатів, наведених у таблиці 3.1, показує, що на початку дослідження статистично значущих відмінностей між контрольної (КГ) та експериментальною (ЕГ) групами за показниками загальної фізичної підготовленості не виявлено ($p>0,05$ за всіма тестами). Середні значення у тесті бігу на 30 м з місця становили 4,32 ± 0,05 с у КГ та 4,29 ± 0,06 с у ЕГ, що свідчить про близький рівень стартової швидкості спортсменів. Показники човникового бігу 4×10 м також були майже ідентичними –9,87 ± 0,08 с у КГ та 9,84 ± 0,07 с у ЕГ, що відображає схожу здатність до зміни напрямку руху.

У стрибку у довжину з місця середній результат у контрольній групі склав 236,5 ± 2,1 см, а в експериментальній –238,1 ± 2,0 см, що свідчить про однаковий рівень розвитку вибухової сили ніг у досліджуваних спортсменів. Таким чином, вихідні дані підтверджують, що обидві групи мали порівнянний рівень загальної фізичної підготовленості, що дозволяє об'єктивно оцінити вплив експериментальної програми у подальших етапах дослідження.

Таблиця 3.1

Порівняння показників загальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп на початку дослідження

Тест	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	p
Біг 30 м з місця, с	4,32 ± 0,05	4,29 ± 0,06	p>0,05
Човниковий біг 4×10 м, с	9,87 ± 0,08	9,84 ± 0,07	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	236,5 ± 2,1	238,1 ± 2,0	p>0,05

Таблиця 3.2

Порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп на початку дослідження

Тест	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	p
Біг 20 м з м'ячем, с	5,82 ± 0,06	5,8 ± 0,05	p>0,05
Дриблінг між фішками 30 м, с	7,14 ± 0,07	7,12 ± 0,08	p>0,05
Yo-Yo IR1, м	1720 ± 25	1735 ± 24	p>0,05

Таблиця 3.3

Порівняння показників техніко-тактичної підготовленості контрольної та експериментальної груп на початку дослідження

Тест	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	p
Жонглювання за 30 с, удари	38,2 ± 1,4	38,6 ± 1,3	p>0,05
Пас у малі ворота з 10 м, %	72,5 ± 1,8	73,0 ± 1,7	p>0,05
Удари з 12 м, %	64,7 ± 2,0	65,1 ± 1,9	p>0,05

Аналіз показників, наведених у таблиці 3.2, свідчить, що на початку дослідження статистично значущих відмінностей між контрольної (КГ) та

експериментальною (ЕГ) групами за рівнем спеціальної фізичної підготовленості не виявлено (p>0,05). У тесті бігу на 20 м з м’ячем результати склали 5,82 ± 0,06 с у КГ та 5,80 ± 0,05 с у ЕГ, що демонструє однакову швидкість ведення м’яча на короткій дистанції. Під час виконання дриблінгу між фішками на 30 м спортсмени контрольної групи показали 7,14 ± 0,07 с, а експериментальної –7,12 ± 0,08 с, що підтверджує близький рівень технічної майстерності у поєднанні зі швидкістю.

Показники тесту Yo-Yo IR1 також були подібними: 1720 ± 25 м у КГ та 1735 ± 24 м у ЕГ, що свідчить про однаковий рівень інтервальної витривалості, специфічної для футболу. Таким чином, вихідні результати підтверджують відсутність початкових переваг однієї з груп за показниками спеціальної фізичної підготовленості.

Результати, подані у таблиці 3.3, показують, що рівень техніко-тактичної підготовленості у контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп на початку дослідження був практично однаковим (p>0,05 за всіма показниками). У тесті на жонглювання м’яча за 30 секунд спортсмени КГ виконали в середньому 38,2 ± 1,4 ударів, тоді як ЕГ –38,6 ± 1,3 ударів, що демонструє близький рівень координаційних та технічних навичок.

Точність виконання передач у малі ворота з 10 метрів становила 72,5 ± 1,8 % у КГ та 73,0 ± 1,7 % у ЕГ. Аналогічна ситуація спостерігалася і в тесті на точність ударів по воротах/мішені з 12 метрів –64,7 ± 2,0 % у КГ та 65,1 ± 1,9 % у ЕГ. Це свідчить про схожий рівень реалізації ігрових прийомів у обох групах на початковому етапі дослідження, що є важливою умовою для подальшого коректного порівняння динаміки змін.

Передзмагальний мезоцикл у підготовці кваліфікованих футболістів є завершальним етапом підготовчого періоду, головним завданням якого виступає виведення спортсменів на пік спортивної форми до початку офіційних змагань. Його тривалість зазвичай становить від трьох до чотирьох тижнів і він складається з мікроциклів, кожен з яких має власну спрямованість та функціональне навантаження. На початковому етапі переважають високий

обсяг та помірна інтенсивність роботи з акцентом на відновленні ігрових зв’язків і вдосконаленні техніко-тактичних дій. Далі відбувається поступове підвищення інтенсивності, розвиток специфічної витривалості, моделювання ігрових ситуацій з високою щільністю дій та виконання завдань у темпі, наближеному до змагального. Пікове навантаження досягається у третьому мікроциклі, коли поєднуються максимальна інтенсивність і відпрацювання тактичних дій під конкретного суперника. Завершальний, підвідний мікроцикл характеризується зменшенням загального обсягу роботи приблизно на третину при збереженні ігрової швидкості та технічної точності, що дозволяє спортсменам досягти оптимальної готовності до старту змагань.

Зміст підготовки у цей період поєднує розвиток швидкісних, швидкісно-силових, витривалих і координаційних якостей із вдосконаленням командних та індивідуальних техніко-тактичних дій, у тому числі стандартних положень і комбінацій, характерних для майбутніх суперників. Значна увага приділяється інтеграції фізичної та техніко-тактичної підготовки в межах одного тренувального заняття, що підвищує специфічність впливу та наближає його до умов змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес супроводжується регулярним контролем: на початку та в кінці мезоциклу проводиться комплексне тестування фізичних та технічних показників, а щотижневий моніторинг функціонального стану (оцінка суб’єктивного відчуття навантаження, стрибкових тестів, пульсу та самопочуття) дає можливість своєчасно коригувати обсяг та інтенсивність роботи.

Важливими особливостями передзмагального мезоциклу для кваліфікованих футболістів є висока інтенсивність тренувальних навантажень у поєднанні зі зменшенням їх загального обсягу в заключний період, максимальне наближення вправ до ігрових ситуацій, індивідуалізація завдань з урахуванням ігрового амплуа та поточного функціонального стану спортсменів, а також чітке планування відновлювальних заходів, що забезпечує вихід команди на оптимальний рівень готовності до змагань.

Аналіз вихідних результатів тестування показав, що рівень загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів обох груп був практично однаковим і не мав статистично значущих відмінностей. Це свідчить про те, що контингент дослідження є однорідним за рівнем розвитку основних фізичних та технічних якостей, а отже, отримані у подальшому зміни можна буде обґрунтовано пов’язувати з особливостями застосованих тренувальних програм.

Виходячи з цього, було прийнято рішення впровадити у тренувальний процес експериментальної групи розроблену модель структури та змісту передзмагального мезоциклу, спрямовану на комплексне вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та функціональної готовності спортсменів. Модель передбачає раціональне поєднання навантажень різної спрямованості, використання спеціалізованих вправ, максимально наближених до змагальної діяльності, а також регулярний контроль підготовленості для своєчасного коригування тренувального процесу.

Формувальний етап експерименту тривав протягом одного передзмагального мезоциклу та охоплював 4 тижні підготовки. У дослідженні брали участь дві групи футболістів –експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ), по 12 спортсменів у кожній, однорідних за віком, стажем тренувань і рівнем підготовленості.

Експериментальна група тренувалася за розробленою моделлю структури та змісту передзмагального мезоциклу, що включала:

Мікроцикл 1 – розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей (спринтерські відрізки, вправи на зміну напрямку руху, пліометричні комплекси) та вдосконалення техніко-тактичних дій у малих ігрових форматах.

Мікроцикл 2 – підвищення спеціальної витривалості за допомогою інтервальних ігрових вправ та тактичних завдань з високою інтенсивністю.

Мікроцикл 3 – впровадження фізичних та техніко-тактичних якостей через специфічні ігрові сценарії, відпрацювання стандартних положень та комбінацій.

Мікроцикл 4 – підвідний період із зменшенням загального обсягу роботи на 30–40 % при збереженні інтенсивності, акцент на швидкісній реактивації та тактичній взаємодії в ігрових моделях «11 на 11».

Контрольна група виконувала типовий клубний план підготовки, без спеціальних змін. Зміст занять визначався тренерським штабом команди і включав загальноприйняті вправи для розвитку фізичної та технічної підготовленості, але без чіткої інтеграції у структуру передзмагального мезоциклу.

Таблиця 3.4

Структура передзмагального мезоциклу експериментальної групи

Мікроцикл	Головний акцент	Засоби та методи	Очікуваний результат
1	Розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей	Спринти 10–30 м; вправи на зміну напрямку; пліометрика; SSG 5×5, 6×6 з швидким переходом	Підвищення стартової швидкості, вибухової сили, швидкості реакції
2	Розвиток спеціальної витривалості	Інтервальні ігрові вправи (4×4, 6×6, 8×8); тактичні завдання з обмеженням часу; завершення атак у стані втоми	Підвищення здатності підтримувати високу інтенсивність протягом матчу
3	Інтеграція фізичних і техніко-тактичних якостей	Комбіновані вправи; відпрацювання стандартів; ігрові моделі з обмеженнями	Покращення ігрової ефективності, швидкості прийняття рішень
4	Підвідний період	Зменшення обсягу на 30–40 %, збереження інтенсивності; тактика 11×11; короткі спринтерські серії	Оптимальний вихід на пік форми до початку змагань



Рисунок 3.1 Схема структури передзмагального мезоциклу експериментальної групи

Таблиця 3.5

Порівняння показників загальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп після експерименту

Тест	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	p
Біг 30 м з місця, с	4,3 ± 0,05	4,15 ± 0,04	p<0,05
Човниковий біг 4×10 м, с	9,85 ± 0,08	9,6 ± 0,07	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	237,0 ± 2,0	245,2 ± 1,8	p<0,05

Таблиця 3.6

Порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп після експерименту

Тест	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	p
Біг 20 м з м’ячем, с	5,81 ± 0,05	5,65 ± 0,04	p<0,05
Дриблінг між фішками 30 м, с	7,13 ± 0,07	6,95 ± 0,06	p<0,05
Yo-Yo IR1, м	1725 ± 24	1810 ± 20	p<0,05

Таблиця 3.7

Порівняння показників техніко-тактичної підготовленості контрольної та експериментальної груп після експерименту

Тест	КГ (M ± m)	ЕГ (M ± m)	p
Жонглювання за 30 с, удари	38,3 ± 1,3	41,2 ± 1,1	p<0,05
Пас у малі ворота з 10 м, %	72,8 ± 1,7	76,5 ± 1,5	p<0,05
Удари з 12 м, %	64,9 ± 1,9	68,2 ± 1,6	p<0,05

Розроблена нами модель тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі передбачала чітке структурування навантаження та комплексне поєднання розвитку фізичних, техніко-тактичних і психологічних компонентів підготовки футболістів.

Аналіз показників, наведених у таблиці 3.5, свідчить, що після завершення експериментального мезоциклу в експериментальній групі (ЕГ) відзначено статистично значуще покращення результатів порівняно з контрольною групою (КГ) за всіма тестами загальної фізичної підготовленості ($p<0,05$). Зокрема, час бігу на 30 м з місця у спортсменів ЕГ зменшився до 4,15 ± 0,04 с, тоді як у КГ він становив 4,30 ± 0,05 с, що свідчить про вищий рівень стартової швидкості.

У човниковому бігу 4×10 м футболісти ЕГ показали результат 9,60 ± 0,07 с проти 9,85 ± 0,08 с у КГ, що вказує на покращення здатності швидко змінювати напрям руху. Показники стрибка у довжину з місця також були вищими у ЕГ (245,2 ± 1,8 см) порівняно з КГ (237,0 ± 2,0 см), що відображає кращий розвиток вибухової сили ніг.

Як видно з таблиці 3.6, експериментальна група продемонструвала суттєве покращення показників спеціальної фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою ($p<0,05$). Час бігу на 20 м з м’ячем зменшився до 5,65 ± 0,04 с у ЕГ, тоді як у КГ він залишився на рівні 5,81 ± 0,05

с. Аналогічно, під час дриблінгу між фішками 30 м спортсмени ЕГ показали 6,95 ± 0,06 с, тоді як КГ –7,13 ± 0,07 с.

Найбільш відчутна різниця спостерігалася у тесті Yo-Yo IR1, де результат ЕГ досяг 1810 ± 20 м, що на 85 м більше порівняно з КГ (1725 ± 24 м). Це свідчить про значне підвищення інтервальної витривалості, важливої для змагальної діяльності у футболі.

Порівняння показників техніко-тактичної підготовленості після експерименту (таблиця 3.7) показало статистично значущі переваги експериментальної групи ($p<0,05$) за всіма тестами. У тесті на жонглювання за 30 с гравці ЕГ виконали 41,2 ± 1,1 ударів, що на 2,9 більше порівняно з КГ (38,3 ± 1,3).

Точність передач у малі ворота з 10 м у ЕГ становила 76,5 ± 1,5 %, тоді як у КГ –72,8 ± 1,7 %. Аналогічна тенденція спостерігалась і в тесті на точність ударів по воротах з 12 м: 68,2 ± 1,6 % у ЕГ проти 64,9 ± 1,9 % у КГ. Це підтверджує, що розроблена програма тренувань сприяла покращенню технічної майстерності та реалізації ігрових дій.

Таблиця 3.8

Відсоткові зміни показників загальної фізичної підготовленості

Тест	КГ, % зміни	ЕГ, % зміни
Біг 30 м з місця, с	-0,46	-3,26
Човниковий біг 4×10 м, с	-0,2	-2,44
Стрибок у довжину з місця, см	0,21	2,98

Таблиця 3.9

Відсоткові зміни показників спеціальної фізичної підготовленості

Тест	КГ, % зміни	ЕГ, % зміни
Біг 20 м з м’ячем, с	-0,17	-2,59
Дриблінг між фішками 30 м, с	-0,14	-2,39
Yo-Yo IR1, м	0,29	4,32

Таблиця 3.10

Відсоткові зміни показників техніко-тактичної підготовленості

Тест	КГ, % зміни	ЕГ, % зміни
Жонглювання за 30 с, удари	0,26	6,74
Пас у малі ворота з 10 м, %	0,41	4,79
Удари з 12 м, %	0,31	4,76

Таблиця 3.11

Зміни показників загальної фізичної підготовленості в експериментальній групі

Тест	До (M ± m)	Після (M ± m)	Зміна (абс.од.)	p
Біг 30 м з місця, с	4,29 ± 0,06	4,15 ± 0,04	-0,14	p<0,05
Човниковий біг 4×10 м, с	9,84 ± 0,07	9,6 ± 0,07	-0,24	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	238,1 ± 2,0	245,2 ± 1,8	7,1	p<0,05

Таблиця 3.12

Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі

Тест	До (M ± m)	Після (M ± m)	Зміна (абс.од.)	p
Біг 20 м з м’ячем, с	5,8 ± 0,05	5,65 ± 0,04	-0,15	p<0,05
Дриблінг між фішками 30 м, с	7,12 ± 0,08	6,95 ± 0,06	-0,17	p<0,05
Yo-Yo IR1, м	1735 ± 24	1810 ± 20	75	p<0,05

Таблиця 3.13

Зміни показників техніко-тактичної підготовленості в експериментальній групі

Тест	До (M ± m)	Після (M ± m)	Зміна (абс.од.)	p
Жонглювання за 30 с, удари	38,6 ± 1,3	41,2 ± 1,1	2,6	p<0,05
Пас у малі ворота з 10 м, %	73,0 ± 1,7	76,5 ± 1,5	3,5	p<0,05
Удари з 12 м, %	65,1 ± 1,9	68,2 ± 1,6	3,1	p<0,05

Аналіз відсоткових змін показників загальної фізичної підготовленості (таблиця 3.8) свідчить, що в експериментальній групі (ЕГ) спостерігається значно вищий приріст результатів порівняно з контрольною групою (КГ). Зокрема, час бігу на 30 м з місця у ЕГ зменшився на 3,26 %, тоді як у КГ – лише на 0,46 %. У тесті човникового бігу 4×10 м показники ЕГ покращилися на 2,44 %, у той час як у КГ – на 0,20 %. Вибухова сила ніг, за результатами стрибка у довжину з місця, зросла на 2,98 % в ЕГ і лише на 0,21 % у КГ, що підтверджує більш виражений тренувальний ефект у спортсменів експериментальної групи.

Результати, подані у таблиці 3.9, свідчать про те, що експериментальна група досягла значно кращих змін у спеціальній фізичній підготовленості порівняно з контрольною. Час бігу на 20 м з м’ячем зменшився на 2,59 % у ЕГ, тоді як у КГ – на 0,17 %. У дриблінгу між фішками 30 м спортсмени ЕГ покращили результат на 2,39 %, тоді як КГ – лише на 0,14 %. У тесті Yo-Yo IR1, що відображає інтервальну витривалість, прогрес ЕГ склав 4,32 %, тоді як у КГ – лише 0,29 %. Це підтверджує, що розроблена програма тренувань позитивно вплинула на специфічні для футболу фізичні якості.

Як видно з таблиці 3.10, покращення техніко-тактичних показників було більш вираженим в експериментальній групі. Кількість ударів під час жонглювання за 30 с зросла на 6,73 % в ЕГ, тоді як у КГ – на 0,26 %. Точність передач у малі ворота з 10 м підвищилась на 4,79 % в ЕГ та на 0,41 % у КГ.

Аналогічна тенденція спостерігалась у тесті на точність ударів з 12 м: прогрес ЕГ становив 4,76 %, тоді як у КГ – лише 0,31 %. Ці дані свідчать, що застосування експериментальної програми забезпечило не лише зростання фізичної підготовленості, але й суттєве вдосконалення технічної майстерності гравців.

Дані, наведені у таблиці 3.11, свідчать про суттєве покращення показників загальної фізичної підготовленості в експериментальній групі після завершення передзмагального мезоциклу. Час бігу на 30 м з місця зменшився з 4,29 ± 0,06 с до 4,15 ± 0,04 с (зміна –0,14 с; $p<0,05$), що відображає підвищення стартової швидкості. Показник човникового бігу 4×10 м покращився з 9,84 ± 0,07 с до 9,60 ± 0,07 с (зміна –0,24 с; $p<0,05$), свідчачи про кращу здатність швидко змінювати напрям руху. У стрибку у довжину з місця приріст становив +7,1 см –з 238,1 ± 2,0 см до 245,2 ± 1,8 см ($p<0,05$), що є показником зростання вибухової сили нижніх кінцівок.

Аналіз результатів у таблиці 3.12 показує, що спеціальна фізична підготовленість футболістів експериментальної групи також покращилася за всіма тестами. Час бігу на 20 м з м’ячем зменшився на 0,15 с –з 5,80 ± 0,05 с до 5,65 ± 0,04 с ($p<0,05$), а показник дриблінгу між фішками 30 м скоротився на 0,17 с –з 7,12 ± 0,08 с до 6,95 ± 0,06 с ($p<0,05$). Найбільший приріст зафіксовано у тесті Yo-Yo IR1: дистанція збільшилася з 1735 ± 24 м до 1810 ± 20 м (+75 м; $p<0,05$), що підтверджує підвищення інтервальної витривалості, специфічної для футболу.

Як видно з таблиці 3.13, рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів експериментальної групи зріс за всіма досліджуваними показниками. Кількість ударів у жонглюванні за 30 с збільшилася з 38,6 ± 1,3 до 41,2 ± 1,1 (+2,6 ударів; $p<0,05$). Точність передач у малі ворота з 10 м зросла на 3,5 % –з 73,0 ± 1,7 % до 76,5 ± 1,5 % ($p<0,05$). У тесті на точність ударів з 12 м зафіксовано приріст на 3,1 % –з 65,1 ± 1,9 % до 68,2 ± 1,6 % ($p<0,05$). Це свідчить про позитивний вплив експериментальної програми не лише на фізичні, а й на технічні аспекти ігрової діяльності.

Проведений аналіз результатів тестувань на початку та наприкінці експерименту показав, що впровадження розробленої моделі структури та змісту тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі забезпечило суттєве підвищення рівня підготовленості футболістів експериментальної групи. Найбільші позитивні зрушення зафіксовано у показниках швидкісних, швидкісно-силових та витривалих якостей, а також у техніко-тактичних діях, що підтверджується статистично значущими відмінностями між підсумковими результатами контрольної та експериментальної груп. Це свідчить про високу ефективність застосованої програми, яка дозволяє оптимально поєднати розвиток фізичних і технічних якостей з урахуванням специфіки ігрової діяльності та вимог змагального періоду. Отримані дані підтверджують доцільність використання запропонованої моделі у підготовці кваліфікованих футболістів, що прагнуть досягти пікової форми на старті сезону.

ВИСНОВКИ

1. Проведено аналіз науково-методичної літератури, у результаті якого встановлено, що передзмагальний мезоцикл є ключовим етапом у річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів, спрямованим на вихід спортсменів на пік форми до початку офіційних змагань, і характеризується поєднанням високої інтенсивності з поступовим зниженням обсягу роботи, інтеграцією різних напрямів підготовки та чітким плануванням відновлення.

2. Визначено особливості структури та змісту тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі, зокрема тривалість 3–4 тижні, поділ на мікроцикли з різною спрямованістю, поєднання розвитку швидкісних, швидкісно-силових, витривалих і координаційних якостей із вдосконаленням техніко-тактичних дій, наближених до умов гри.

3. Проведений аналіз результатів тестувань на початку та наприкінці експерименту продемонстрував, що впровадження розробленої моделі структури та змісту тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі позитивно вплинуло на комплексний розвиток підготовленості футболістів експериментальної групи. Програма, реалізована у цій групі, передбачала раціональне поєднання засобів загальної фізичної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, що забезпечувало системний вплив на ключові складові змагальної готовності. Чіткий розподіл акцентів по мікроциклах дозволив оптимізувати тренувальний процес: від розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей у стартовому мікроциклі до інтеграції фізичних і тактичних дій у наступних етапах та зниження обсягу роботи у підвідний період із збереженням високої інтенсивності.

Важливим елементом моделі було широке використання ігрових та інтервальних вправ високої інтенсивності, спрямованих на розвиток специфічної витривалості та адаптацію організму до вимог офіційних матчів. Значну увагу приділяли відпрацюванню стандартних положень, швидким переходам з оборони в атаку та вдосконаленню прийняття рішень у

динамічних ігрових ситуаціях. Регулярний контроль підготовленості за допомогою тестувань, щотижневого моніторингу функціонального стану та оцінки суб'єктивного навантаження (s-RPE) забезпечував своєчасне коригування обсягу та інтенсивності роботи, що сприяло запобіганню перевантаженню та оптимізації відновлювальних процесів.

4. Порівняльний аналіз підсумкових результатів показав статистично значуще ($p<0,05$) покращення більшості показників загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості у футболістів експериментальної групи порівняно з контрольною. Найбільш виражені зміни відбулися у швидкісних та швидкісно-силових тестах, інтервальній витривалості, а також у точності технічних дій (передач та ударів по воротах). Отримані результати підтверджують доцільність і високу практичну цінність запропонованої програми для підготовки кваліфікованих футболістів у передзмагальному періоді та її здатність забезпечити вихід спортсменів на оптимальний рівень готовності до офіційних змагань.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрєєва О. В. Психологічні аспекти підготовки спортсменів до змагань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2015. № 4. С. 3–9.

2. Артюшенко А. Ф., Мельник В. І. Теоретико-методичні основи підготовки футболістів високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2019. № 3. С. 15–21.

3. Базилевич О. В., Яременко В. В. Планування тренувального процесу у футболі. Київ : Олімпійська література, 2016. 172 с.

4. Базильчук О. В., Коваленко А. Ю. Вплив спеціальних вправ на розвиток швидкісних якостей у юних футболістів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 32. С. 9–13.

5. Безверхня Г. В., Безверхній А. В. Особливості підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивний вісник Придні*пров'я. 2017. № 1. С. 4–9.

6. Беленюк Ж. В., Коробейніков Г. В. Взаємозв'язок функціональної підготовленості та техніко-тактичних дій у футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2021. № 10. С. 33–39.

7. Білецький О. В., Кравченко О. М. Педагогічні аспекти підготовки футболістів у змагальному періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 24–28.

8. Білоконь А. О., Яковенко І. М. Методика розвитку витривалості футболістів 13–14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5. С. 15–19.

9. Бойченко Н. В., Романенко В. А. Використання елементів фітнесу у тренувальному процесі жінок 20–25 років. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2016. № 2. С. 34–38.

10. Васильєв Ю. В., Шевченко М. О. Підготовка футболістів в умовах інтенсивного тренувального навантаження. *Молодіжний науковий вісник*

Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2020. № 38. С. 48–54.

11. Васильєва О. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2014. № 3. С. 12–18.

12. Гетманцев С. В., Богуш В. В. Порівняльний аналіз розвитку швидкісних якостей у веслуванні академічному та на байдарках. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 22–26.

13. Глухов І. М. Формування техніко-тактичних дій у футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2018. № 2. С. 25–31.

14. Голуб А. В., Лисенко Є. В. Методика розвитку сили у спортсменів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 7. С. 45–49.

15. Гончаренко О. М. Вплив комплексних тренувальних засобів на розвиток координаційних здібностей у гімнастів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 3. С. 35–40.

16. Гончарук Ю. В., Пустовалов В. М. Моделювання тренувальних навантажень футболістів у передзмагальному мезоциклі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. № 4. С. 62–67.

17. Горбаченко О. Г., Дорошенко О. В. Контроль техніко-тактичних дій футболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2015. Вип. 3. С. 56–60.

18. Дорошенко Є. Ю. Специфіка підготовки спортсменів ігрових видів спорту в передзмагальному періоді. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2017. № 1. С. 27–32.

19. Дяченко А. А. Вплив спеціальної фізичної підготовки на результативність гри у футбол. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 112–117.

20. Єрмаков С. С., Черненко С. О. Використання тренажерів у системі

підготовки боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 17–21.

21. Железняк Ю. Д., Кашуба В. А. Педагогічний контроль у футболі. Київ : Олімпійська література, 2015. 216 с.

22. Зінченко Н. М., Шевченко В. І. Вплив аеробних навантажень на показники витривалості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 101–105.

23. Іващенко О. В., Карпюк О. І. Аналіз навантажень футболістів у мікро- та мезоциклах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 35–41.

24. Іващенко О. В., Козіна Ж. Л. Моделювання тренувального процесу юних спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 40–46.

25. Костюкевич В. М., Кузьмін А. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 33–38.

26. Костюкевич В. М., Стадник А. М. Тренувальний процес футболістів у річному макроциклі. Вінниця : Планер, 2018. 198 с.

27. Кузнецов В. С., Савченко О. І. Оптимізація тренувальних навантажень у підготовчому та змагальному періодах футболістів. *Молодіжний науковий вісник ЛНУ ім. Лесі Українки*. 2017. № 25. С. 74–80.

28. Кузнєцова О. О., Мороз О. І. Вплив силової підготовки на показники швидкісно-силових якостей у спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4. С. 50–55.

29. Куньч З. А., Рибалко П. Ф. Планування спеціальної фізичної підготовленості футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 9. С. 47–52.

30. Лисенко І. О., Яковенко І. М. Методика тренування витривалості у гравців командних ігрових видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 3. С. 59–64.

31. Лисенко О. М., Нестеренко Д. О. Методичні підходи до

підвищення ігрової витривалості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 89–94.

32. Мартиненко А. В. Контрольні тести у підготовці кваліфікованих футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 13–17.

33. Масляк І. П., Кожевніков В. В. Використання інтервального методу у тренуванні спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2018. № 4. С. 43–48.

34. Міщенко В. С., Павленко Ю. О. Взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та ігровою результативністю футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 4. С. 122–127.

35. Нікітін С. В., Селезньов С. Ю. Передзмагальна підготовка у футболі: сучасні підходи. Київ : НУФВСУ, 2019. 154 с.

36. Петренко А. В., Ляхова Н. М. Структура та зміст тренувального процесу футболістів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. 2017. Вип. 7. С. 99–104.

37. Петренко О. М., Іванченко В. І. Педагогічні аспекти фізичної підготовки студентів-спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 11–15.

38. Петров О., Петров А. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2008. Т. 1. С. 96-100.

39. Пилипенко В.М., Тимчик М.В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. (Серія № 15). Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт. Зб. наукових праць.* 2018. Вип. 4(98). С. 18-27.

40. Пилипенко О. В., Лісогор Л. О. Особливості підготовки футболістів у передзмагальний період. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. № 1. С. 51–57.

41. Пітин М., Артим'юк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода *спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 14 : у 4-х т. Л. 2010. Т.1. С. 215-220.

42. Сапрун С. , Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.

43. Сергієнко Л. П., Сергієнко О. М. Тестування рухових здібностей спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2014. 232 с.

44. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

45. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

46. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

47. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

48. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. №1.65-71.

49. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту.* 2023. № 1. С. 29-35

50. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.

51. Терещенко Т. О. Оптимізація рівня гідратації організму футбольних арбітрів під час тренувань та змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 24-27.

52. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с

53. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

54. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

55. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

56. Чухланцева Н. В., Іванченко І. В. Підготовка футболістів до змагань у системі річного циклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 7. С. 15–20.

57. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : http://www.nbuv.gov.ua.

58. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян,. Х. : "ОВС", 2005. 208 с.

59. Borysiuk Z. The level of coordination parameters compared with the effort profile of footballers - an analysis of a single case. *Sports kinetics*. 2003. P. 35-38.

60. Briskin Y. The differentiation of technical and tactical training of sportsmen in team sports a direction of scientific research. *Фізична активність, здоров'я і спо*рт. 2012. № 3 (9). С. 16-22.