УДК 796.332.015.132-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.4

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ДИНАМІКА ТА ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Голяка Сергій Кіндратович,
кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0001-6805-584X
Scopus Author ID: 8926073700

Коваль Вікторія Юріївна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та адаптивного спорту
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-0550-8631

Спринь Олександр Борисович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології та методики навчання
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7262-9030
Scopus Author ID: 6504346694

У статті представлено результати дослідження динаміки та оцінки спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів різних вікових груп. Метою цього дослідження було виявити зміни показників спеціальної фізичної підготовленості під впливом тренувального процесу та провести їх порівняння. Для участі в дослідженні було залучено 24 юних гравців, яких розділили на 2 групи: перша група, віком 13–14 років та друга група, віком 15–16 років. Для досягнення мети роботи використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та педагогічного тестування й спостереження, методи математичної статистики. Ступінь спеціальної фізичної підготовленості визначався за допомогою батареї тестів, що оцінюють швидкісні, швидкісно-силові якості, спритність та спеціальну витривалість. Під час дослідження було виявлено позитивну тенденцію за більшістю параметрів рівня спеціальної фізичної підготовленості в обох вікових групах. Зокрема, покращилися біг на 40 м, біг зигзагом, ведення м'яча, човниковий біг та тести на витривалість. Найбільш виражене зростання спостерігалося в молодшій віковій групі, що пояснюється відносно більшим потенціалом розвитку фізичних якостей. Водночас старша група стабільно досягала вищих абсолютних значень, що пояснюється фізіологічними віковими відмінностями та більшою тривалістю тренувань.

Аналіз виконання нормативів показав збільшення кількості спортсменів, які добре та достатньо підготовлені, та зменшення частки тих, хто виконує свої завдання на відносно низькому рівні. Це свідчить про ефективність тренувальних засобів та методів. Отримані результати обґрунтовують доцільність систематичного моніторингу показників спеціальної фізичної підготовленості, необхідність індивідуалізації тренувань та врахування вікових особливостей спортсменів. Практичне значення роботи полягає в тому, що дану запропоновану методику можна застосовувати до навчально-тренувального процесу юних футболістів для вдосконалення їхньої гри.

Ключові слова: *спеціальна фізична підготовленість, юні футболісти.*

Holiaka Serhii, Koval Viktoriia, Spryn Oleksandr. Dynamics and assessment of the level of special physical fitness of young football players

The article presents the results of a study of the dynamics and assessment of special physical fitness of young football players of different age groups. The purpose of this study was to identify changes in special physical fitness indicators under the influence of the training process and to compare them. 24 young players were involved in the study, who were divided into 2 groups: the first group, aged 13–14 years and the second group, aged 15–16 years. To achieve the goal of the work, the following methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature and pedagogical testing and observation, methods of mathematical statistics. The degree of special physical fitness was determined using a battery of tests that assess speed, speed-strength qualities, agility and special endurance.

During the study, a positive trend was found in most parameters of the level of special physical fitness in both age groups. In particular, the 40 m run, zigzag run, ball dribbling, shuttle run and endurance tests improved. The most pronounced growth was observed in the younger age group, which is explained by the relatively greater potential for the development of physical qualities. At the same time, the older group consistently achieved higher absolute values, which is explained by physiological age differences and a longer duration of training.

Analysis of the implementation of the standards showed an increase in the number of athletes who are well and sufficiently prepared, and a decrease in the proportion of those who perform their tasks at a relatively low level. This indicates the effectiveness of training tools and methods. The results obtained substantiate the feasibility of systematic monitoring of indicators of special physical fitness, the need to individualize training and take into account the age characteristics of athletes. The practical significance of the work lies in the fact that this proposed methodology can be applied to the training process of young football players to improve their game.

Key words: *special physical fitness, young football players.*

Вступ. Сучасний футбол розвивається з більшою інтенсивністю у способах проведення ігор, а також зі значним зростанням вимог до фізичних якостей футболістів, а також до технічних навичок і тактичних знань, якими вони повинні володіти. Спеціальна фізична підготовка юних гравців є основним елементом успішного виконання техніки та тактики, а також високого рівня продуктивності. Тому питання спеціальної фізичної підготовки юних футболістів є актуальнішим, ніж будь-коли.

Результати попередніх досліджень показують, що спеціальна фізична підготовка здійснюється як завдяки організованому тренувальному процесу, так і завдяки унікальним вимогам змагань у футболі. Кілька книг і статей, авторами яких є Бескровний О., Коваль В.Ю. та Голяка С.К. [1, с. 21–24], зазначають, що використання системи перевірки рівня фізичної підготовки може значно підвищити ефективність загального тренувального підходу. Крім того, ряд досліджень [2, с. 83], доводять позитивний вплив занять футболом на загальний рівень фізичної підготовленості учнів, що створює передумови для розвитку в них спеціальних якостей.

Особливості формування спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах тривалих тренувань викладено в роботах Грибана Г.П., Ткаченка П.П., Пантуса О.Ю. [3, с. 16], які наголошують на важливості врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів під час тренувань. Окрім розвитку техніко-тактичної підготовки, розвиток техніко-тактичної підготовки супроводжується вдосконаленням спеціальних фізичних якостей. Ці два аспекти взаємопов'язані. Тому також важливо використовувати комплексний підхід до вимірювання фізичної та технічної підготовленості футболістів. Інші дослідники (Лісенчук Г., Тищенко В., 2019) [4, с. 181] встановили, що для створення конкурентно спроможної команди необхідно використовувати показники рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Процес оптимізації тренувальних навантажень з особливим акцентом на розвиток швидкісно-силових здібностей досліджували Овчаренко С. та ін. [5, с. 118], які безпосередньо впливають на фізичну підготовленість спортсменів. Проблему також підтверджують нещодавні дослідження Хриплюка О.П. та ін. [6, с. 136], які описують фізичну підготовленість футболістів-початківців.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, недостатньо дослідженими залишаються питання динаміки змін показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів у процесі тренувальної діяльності, а також удосконалення підходів до її об'єктивної оцінки. У зв'язку з цим актуальним є дослідження динаміки та оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу.

Мета дослідження полягає у визначенні динаміки та здійсненні оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених задач були застосовані наступні методи: метод аналізу й узагальнення літературних джерел; тестування спеціальної фізичної підготовленості, метод спостереження за технічною підготовленістю юних футболістів, метод математичної статистики.

Результати. Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП) проводилися з футболістами (24 особи) двох вікових періодів: I група – юні футболісти 13–14 років (12 гравців), II група – юні футболісти 15–16 років (12 гравців). Протягом дослідження у навчально-тренувальному процесі юні футболісти формували рівень СФП. Були застосовані широковідомі тести з дослідження розвитку спеціальних фізичних якостей у юних футболістів.

Результати дослідження представлено у табл. 1. Із даних таблиці видно, що середні показники бігу на 40 м по прямій складають у 13–14 річних футболістів 6,15±0,2 с, у групі футболістів 15–16 час додання цієї дистанції виявися дещо нижчим і становив, в середньому – 5,76±0,2 с. Вже під час II етапу дослідження спостерігається, що у футболістів 13–14 років середній показник бігу на 40 м по прямій змінився на 1,8%, у футболістів 15–16 років покращення показника бігу на 40 м по прямій становило 6,8%. Середні показники бігу на 40 м по прямій становили: 13–14 річні футболісти – 6,04±0,2 с; 15–16 річні футболісти – 5,37±0,2 с ($p \geq 0,05$). Як і передбачалося, відносно менше часу на долання даної дистанції з швидкісного бігу витрачали футболісти старшої вікової групи, порівняно з результатами бігу 13–14 річних футболістів (табл. 1).

Далі більш повної картини бігових вправ на 40 м, ми запропонували відомий тест бігу на 40 м зигзагом оббігаючи бар'єри за командою тренера. Результати також представлені в таблиці 1. із яких можна відмітити, що під час I етапу обстеження спостерігаються відносно гірші показники у футболістів молодшої вікової групи, і становили 10,15±0,3 с, тоді як у футболістів 15–16 років середній показник становив – 8,44±0,3 с.

На II етапі після провадження методів вдосконалення розвитку спеціальних швидкісних якостей спостерігається зменшення часу на виконанню даного завдання у обох вікових групах футболістів. Тобто відбулося покращення у виконанні тесту, а саме у 13–14 річних футболістів на 7,1%, тоді як у футболістів 15–16 років на 4,3%. При цьому середні значення виконання цього тесту у юних футболістів 13–14 років становили

Таблиця 1

Показники тестування СФП у юних футболістів

№ з/п	Тестові завдання	Група 13–14 років			Група 15–16 років		
		І етап	ІІ етап	різниця	І етап	ІІ етап	різниця
1.	Біг по прямій 40 м (с.)	6,15±0,2	6,04±0,2	1,8%	5,76±0,2	5,37±0,2	6,8%
	t, достовірність	0,39, p≥0,05			1,32, p≥0,05		
2.	Біг на відрізку 40 м, с (біг зигзагом – оббігання бар'єрів)	10,15±0,3	9,31±0,3	7,1%	8,44±0,3	8,08±0,3	4,3%
	t, достовірність	2,01, p≤0,05			0,76, p≥0,05		
3	Біг на 15 м з ходу, с	2,56±0,1	2,44±0,1	4,7%	2,34±0,1	2,25±0,1	3,8%
	t, достовірність	0,86, p≥0,05			0,64, p≥0,05		
4.	Біг з м'ячем на 30 м, с	4,98±0,2	4,60±0,1	7,6%	4,42±0,2	4, 12±0,1	6,8%
	t, достовірність	2,23, p≤0,05			1,76, p≥0,05		
5.	Човниковий біг 3×10 м, с	9,21±0,3	8,94±0,3	2,93%	8,54±0,3	8,28±0,3	3,04%
	t, достовірність	0,88, p≥0,05			0,62, p≥0,05		
6.	Біг 800 на 30 м, с	157,8±4,1	153,6±3,3	2,7%	146,4±4,2	142, 2±3,8	2,8%
	t, достовірність	1,02, p≥0,05			0,75, p≥0,05		
7.	Човниковий біг 7×50 м, с	67,5±1,1	64,4±1,0	2,93%	64,4±0,7	62,3±0,7	3,04%
	t, достовірність	2,09, p≤0,05			2,15, p≤0,05		

9,31±0,3 с (p≤0,05). В футболістів 15–16 років середній показник бігу на 40 м із оббіганням бар'єрів становив 8,08±0,3 с (p≥0,05).

Порівнюючи отримані результати бігу на 40 м по прямій та бігу на 40 м оббігаючи бар'єри, можна спостерігати різницю між цими показниками, так долання відстані при першому запропонованому варіанті відбувалося швидше в обох групах обстежуваних футболістів, як на першому, так й на другому етапах досліджень. Дана різниця може визначатися як елемент прояву спритності у футболістів, чим менше часу витрачається на прояв спритності, то, ми вважаємо і вищими будуть результати розвитку спеціальної швидкісної підготовленості юних футболістів. У наших дослідженнях різниця у часі виконання цих двох тестів виявилися меншою у обох вікових групах футболістів на другому етапі, порівняно з результатом різниці, що ми отримали на І етапі тестування.

Додатково рівень розвитку спеціальних швидкісних якостей ми вивчали за показниками бігу на 15 м з ходу та бігу з м'ячем на 30 м. З таблиці видно, що під час тестування на ІІ етапі відмічається приріст (тобто зменшення часу на подолання дистанції) середніх показників бігу на 15 м та бігу на 30 м з введенням м'яча у юних футболістів обох груп за обома тестами. Зокрема, покращення середнього показника при виконання бігу на 15 м з ходу у 13–14 річних футболістів 4,7%, покращення показника бігу на 30 м становило 7,6% (p≤0,05). Подібна тенденція спостерігається і у футболістів 15–16 років, так показник бігу на 15 м з ходу у них покращився на 3,8%, а бігу з м'ячем на 30 м на 6,8%. (табл. 1).

Аналізуючи отримані результати виконання тесту «Човниковий біг 3×10 м» (дослідження спритності) юними футболістами видно, що після другого обстеження відмічається покращення показників його виконання. Середній показник у футболістів 13–14 років становив 9,21±0,3 с на І етапі та 8,94±0,3 с на ІІ етапі. При цьому приріст показника становив 2,93% (p≥0,05). У групі футболістів 15-17 років на І етапі середній показник човникового бігу 3×10 м 8,54±0,3 с, на ІІ етапі приріст становив 3,04% до 8,28±0,3 с (p≥0,05). Таким чином, за період 6-ти місяців тренувального процесу із футболістами в обох вікових групах обстеження виявлено покращення показників розвитку спеціальних швидкісних якостей та спритності.

Спеціальну витривалість у футболістів ми вивчали за допомогою використання тестів «Біг на 800 м» (швидкісна витривалість) та «Човниковий біг 7×50 м» (координаційна витривалість).

З таблиці 1 видно, що показники у футболістів 13–14 років на початку експерименту становили, в середньому, 157,8±4,1 с, а під час ІІ етапу тестування показник покращився на 2,7%, становив вже 153,6±3,3 с (p≥0,05). Подібна ситуація спостерігається і у групі юних футболістів 15–16 років. Так, на І етапі середній показник виконання тесту «Бігу на 800 м», складав 146,4±4,2 с. А вже після період 6-ти місяців тренувань середній показник в них становив 142, 2±3,8 с (різниця складала 2,8%, при p≥0,05).

Таким чином можемо узагальнити, що футболісти старшої вікової групи характеризувалися відносно кращими результатами виконання такого тесту, що, в першу чергу, пов'язано з віковими особливостями розвитку фізичних якостей у підлітків, а вже в меншій мірі, як результат систематичних тренувань в секції з футболу. З іншого боку можемо відмітити, що в однаковій мірі позитивно вплинула запропонована методика тренувальних занять з розвитку спеціальних фізичних якостей у вдосконаленні швидкісної витривалості 13–14 річних та 15–16 річних футболістів.

Останній тест за яким ми досліджували спеціальну фізичну підготовленість це виконання тесту «Човниковий біг 7×50 м». З табличних даних видно, що середньостатистичні показники у футболістів 13–14 років на І етапі склали 67,5±1,1 с, тоді як у віковій групі футболістів 15–16 років середній показник становив 64,4±0,7 с. Тобто знову як і у попередніх випадках від-

носно кращими показниками виконання тестів з спеціальної фізичної підготовленості характеризувалися футболісти старшої вікової групи.

На ІІ етапі ми відмічаємо вдосконалення спеціальної координаційної витривалості у обох групах юних футболістів. Зокрема, середній показник у групі 13–14 річних футболістів становив 64,4±1,0 с, що на 2,93% ($p \leq 0,05$) виявився кращим (швидше була подолана відстань при виконанні човникового бігу 7×50 м). Подібна ситуація спостерігається і у групі футболістів 15–16 років: середній показник виконання тесту «Човниковий біг 7×50 м» становив 62,3±0,7 с, що на 3,04% ($p \leq 0,05$) виявився кращим (табл. 1).

Для оцінювання виконання юними футболістами нормативів з спеціальної фізичної підготовленості футболістів використали вимоги до них з навальної програми з футболу (Шамардін В.М., 2003).

Аналіз результати виконання нормативів із СФП розглянемо з виконання юними футболістами нормативу «*Біг на 40 м по прямому відрізку*». Так, на І етапі тестування більшість 13–14 річних футболістів виконали норматив на середньому рівні («задовільно») – 50,0% від загальної їх кількості. Вже на ІІ етапі у цій групі футболістів більшість виконаних нормативів на «добре» (50,0%). Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів, які виконали норматив на «відмінно» з 8,3% до 16,7%, жоден футболіст який би не виконав норматив.

Серед футболістів 15–16 років слід відмітити, що на першому етапі тестування більшість з них виконала нормативи на «добре», а саме 50,0%. На ІІ етапі тестування ми також спостерігаємо більшість футболістів цього вікового діапазону виконали норматив на оцінку «добре» (58,3%), суттєво зменшилася кількість осіб з оцінкою «задовільно» з 33,3% до 8,3%. Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів 15–16 років з високим рівнем розвитку швидкісних якостей (до 33,3%).

За результатами виконання тесту «*Біг на відрізку 40 м з (біг зигзагом з оббіганням бар'єрів)*» на І етапі виявлено, що більшість 13–14 річних футболістів виконали норматив на «задовільно» й на «добре» – по 41,7%. На ІІ етапі відмічається вже більшість виконаних нормативів на «добре» (58,3%). З'являється один, який виконав норматив на оцінку «відмінно» з (8,3%), при цьому жоден не отримав оцінку «незадовільно».

Серед футболістів 15–16 років на І етапі тестування більшість з них отримали оцінку «добре» – 41,7%, що повторюється і на ІІ етапі тестування (41,7%), Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів 15–16 років з високим рівнем розвитку швидкісних якостей (до 33,3%). Жоден, хто не виконав норматив на позитивну оцінку.

На І етапі тестування більшість футболістів 13–14 років склали тест з «*Бігу з м'ячем на 30 м*» на «задовільно» (50,0%), на ІІ етапі на «добре» 75,0%. В групі футболістів 15–16 років на обох етапах тестування більшість виконали норматив на оцінку «добре» (50,0% та 83,3%).

Наступним динаміку виконання нормативів зі спеціальної швидкісної підготовленості та спритності футболістів ми розглянемо за тестом «*Біг на 15 м*». У групі 13–14 років футболістів на І етапі тестування високий рівень характерний 16,7% осіб, на «добре» 41,7%, на «задовільно» 41,7% і жодного, хто не виконав би цей норматив. У групі 15–16 річних футболістів високий рівень характерний 16,7%, виконання на оцінку «добре» 50,0% і на оцінку «задовільно» 33,3%. Також як і у випадку більш молодших футболістів нами не виявлено на І етапі обстеження жодного футболіста, який би не виконав даний норматив. На ІІ етапі тестування у групі 13–14 річних футболістів нами виявлено високий рівень у 33,3% осіб, на оцінку «добре» 58,3% і на оцінку «задовільно» у 8,3%, і на оцінку «незадовільно» у жодного із футболістів. Також і у групі 15–16 річних футболістів ми спостерігаємо подібну позитивну динаміку. Так, високий рівень виконання нормативу вже характерно 33,3% обстежуваним, оцінка «добре» властива 58,3% обстежуваним, оцінка «задовільно» – 8,3%. Спостерігається збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на оцінки «відмінно» та «добре» у обох вікових групах футболістів.

Далі розглянемо результати виконання тесту «*Човниковий біг 3×10 м*». На І та ІІ етапах тестування більшість футболістів 13–14 років виконали норматив на оцінку «добре», відповідно: 41,7% та 58,3%. Високий рівень був характерний 8,3%, на оцінку «задовільно» виконали 33,3% футболістів цієї групи, а на оцінку «незадовільно» – 16,7%. На ІІ етапі тестування наступна картина: високий рівень 16,7%, на оцінку «задовільно» 25,0% і жодного, хто б не виконав норматив. У групі футболістів 15–16 років на І етапі тестування 16,7% виконали тест на високому рівні, 33,3% на оцінку «добре» й 41,7% на оцінку «задовільно» та один футболіст не виконав норматив (8,3%). На ІІ етапі тестування ми спостерігаємо відносно кращу ситуацію. Так, високий рівень характерний 33,3% футболістів, 41,7% футболістів виконали норматив на «добре», 25,0% виконали норматив на «задовільно» і жодного хто б не виконав норматив, тобто отримав «незадовільно».

Наступним розглянемо результати складання нормативів з розвитку спеціальної витривалості. Розпочнемо з тесту «Біг на 800 м». Можемо відмітити, що на І етапі тестування нами виявлено досить велика кількість футболістів 13–14 років, з виконанням нормативну на оцінку «задовільно», а саме – 41,7%. Лише один виконав норматив на високому рівні (8,3%), і двоє не виконали норматив – 16,7%. А у групі футболістів старшої вікової групи наступна картина: високий рівень виявлено у 8,3%, на «добре» 50,0%, на «задовільно» – 33,3%, один футболіст на «незадовільно (8,3%).

На ІІ етапі тестування високий рівень складання нормативу у групі футболістів 13–14 років виявлено у 16,7%, на оцінку «добре» 50,0% на оцінку «задовільно» – 41,7% і жодного з невиконанням даного нормативу. У групі 15–16-ми річних футболістів на ІІ етапі високий рівень був характерний також як на І етапі 25,0% футболістів і також 16,7%, що виконали норма-

тив на оцінку «задовільно». Більшість виконали норматив на оцінку «добре», а саме 50% від всієї кількості цих футболістів. Жодного футболіста цієї вікової групи, який би не виконав даний норматив.

Результати виконання тесту «Човниковий біг 7×50 м». Можемо відмітити, що на І етапі тестування нами виявлено досить велика кількість футболістів 13–14 років, з виконанням нормативну на оцінку «добре», а саме – 41,7%. Лише один виконав норматив на високому рівні (8,3%), і двоє не виконали норматив – 16,7%, а у групі футболістів старшої вікової групи наступна картина: високий рівень в жодного, на оцінку «добре» 25,0%, на оцінку «задовільно» – 58,3%, два футболісти на оцінку «незадовільно (16,7%) і жодного футболіста з виконанням нормативну на незадовільну оцінку.

На ІІ етапі тестування високий рівень складання нормативу у групі футболістів 13–14 років виявлено у 25,0%, на оцінку «добре» 41,7% на оцінку «задовільно» – 33,3% і жодного з невиконанням даного нормативу. У групі 15–16-ми річних футболістів на ІІ етапі високий рівень був характерний вже 25,0% футболістів і також 25,0%, що виконали норматив на оцінку «задовільно». Більшість виконали норматив на оцінку «добре» (50% від всієї кількості). Жодного футболіста цієї вікової групи, який би не виконав даний норматив.

Отже, враховуючи отримані нами результати тестування СФП у юних футболістів обох вікових груп можна запропонувати наступні закономірності та практичні рекомендації з вдосконалення цих фізичних якостей. При виконанні завдань у процесі тренувань дали нам неоднакові результати у різних футболістів, як причини бачимо і вік спортсменів, так і ігрові амплуа, спортивна кваліфікація.

Тому подальші дослідження мали включати в себе ряд ознак, які необхідно враховувати при здійсненні спеціальної фізичної підготовки з футболістами з метою якомога отримання вищих показників вдосконалення необхідних фізичних якостей.

По-перше, слід постійно здійснювати контроль за динамікою показників спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах річного циклу підготовки, здійснювати як поточний, так й етапний види контролю.

По-друге, не забувати про принцип індивідуальності, тобто підійти до кожного гравця індивідуально, визначити його слабкі місця за результатами тестування, пошук можливих шляхів позитивного впливу на розвиток спеціальних фізичних якостей в кожного гравця окремо, аналізувати структуру фізичних якостей, їх взаємозалежність.

По-третє, на основі отриманих результатів тестування та врахування індивідуальних показників підбирати належні оптимальні рухові завдання, з метою якнайкраще забезпечити прояв спеціальних фізичних якостей з подальшою оцінкою ефективності запропонованих для застосування фізичних вправ, методів тренування, зокрема враховуючи темпи приросту показників спеціальних фізичних якостей на кожному етапі фізичної підготовки.

По-четверте, аналіз змагальної діяльності юних футболістів в умовах футбольного матчу відносно реалізації фізичного потенціалу ними на сонові розвитку спеціальних фізичних якостей, їх зв'язку з вирішення на полі техніко-тактичних дій, точності виконання запропонованих завдань тренером.

Варто враховувати й особливості віку та періоду тренувань у футбольній групі підготовки, в залежності від їх класифікації підбирати специфічні завдання, які досить часто з'являються під час гри.

Висновки. При проведенні експериментального дослідження на основі тестування розвиту спеціальних фізичних якостей в групах юних футболістів, встановлено, що з віком спортсмена, тривалості його тренувальної діяльності вдосконалюються показники спеціальної фізичної підготовленості. Стосовно результатів приросту (у нашому випадку скорочення часу на виконання бігових вправ) показників можна відмітити, що у більшості випадків відносно вищі дані приросту спостерігалися у футболістів молодшої групи, ніж у футболістів старшої групи. На нашу думку, це пояснюється, тим що більш старші футболісти характеризувалися вже досить високими показниками розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

Встановлено, що на І етапі тестування більшість футболістів обох вікових груп виконали норматив на оцінки «добре» й «задовільно». Незначна частка юних футболістів виконали тести на високому рівні (оцінка «відмінно») та на низькому рівні) оцінка «незадовільно»). На ІІ етапі нами лише у випадку виконання нормативу з бігу на 40 м по периметру у групі 13–14-річних футболістів зустрічалися випадки отримання оцінки «незадовільно». Значно зросла кількість футболістів обох груп виконанням нормативів на високому рівні.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні отриманих результатів для вдосконалення технічної майстерності юних футболістів.

Література:

1. Бескровний О., Коваль В.Ю., Голяка С.К., Контроль спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. *Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації* : зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. (25 жовтня 2024 року). 2024. С. 21–24.

2. Голяка С.К., Спринь О.Б., Левченчук О. Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 1(19) 2023. С. 77–85. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-77-85

3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О.О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2021. С. 12–17. http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/16449/3/FVSZVOPP_2021_12-17.pdf

4. 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*. Вип. 8 (27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175–183. https://eprints.zu.edu.ua/30663/1/175-183.pdf

5. Овчаренко С., Яковенко А., Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри.* 2022, № 3(25), 113–121. doi: 10.15391/si.2022-3.10

6. Хриплюк О.П., Крот А.С., Вегнер О.І. Фізична підготовленість футболістів-початківців на етапі базової підготовки. *Олімпійський та професійний спорт*. Випуск 1, 2025. С. 134–138. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/582/549

References:

1. Beskrovnyi, O., Koval, V.Yu**.** & Holiaka, S.K. (2024) Kontrol spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovlenosti yunykh futbolistiv [Control of special physical fitness of young football players]. *Priorytetni napryamy rozvytku fizychnoyi kultury, sportu ta rekreatsiyi* : zb. nauk. prats I Vseukr. nauk.-prakt. konf. (25 zhovtnya 2024 roku). – Priority areas of development of physical culture, sports and recreation: collection of scientific works of the 1st All-Ukrainian scientific-practical conference (October 25, 2024). Ivano-Frankivsk, 2024. P. 21–24. [in Ukrainian].

2. Holiaka, S.K., Spryn, O.B. & Levchenchuk, O. (2023) Doslidzhennya vplyvu sektsiynykh zanyat′ futbolom na fizychnu pidhotovlenist uchniv serednoho shkilnoho viku [Research on the impact of sectional football classes on the physical fitness of middle school students]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky (Seriya «Pedahohika», Seriya «Psykholohiya», Seriya «Medytsyna»).* – Prospects and innovations of science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine"). 1(19). 77-85. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-77-85

3. Hryban, H.P., Tkachenko, P.P. & Pantus, O.O. (2021) Spetsial′na fizychna pidhotovka yunykh futbolistiv na etapi poperednoyi bazovoyi pidhotovky [Special physical training of young football players at the stage of preliminary basic training]. *Fizychne vykhovannya i sport u zakladakh vyshchoyi osvity: problemy ta perspektyvy* : zb. nauk. prats I Vseukr. nauk.-prakt. konf. – Physical education and sports in higher education institutions: problems and prospects: collection of scientific works of the I All-Ukrainian scientific-practical conference – Zhytomyr. 12–17. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/16449/3/FVSZVOPP_2021_12-17.pdf

4. Lisenchuk, H. & Tyschenko, V. (2019) Kompleksna otsinka spetsialnoyi fizychnoyi i tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti yak zaporuka formuvannya osnovnoho skladu u futboli [Comprehensive assessment of special physical and technical-tactical preparedness as a guarantee of the formation of the main squad in football]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats* – Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works. *Zhytomyr.* 8 (27). 175–183. URL https://eprints.zu.edu.ua/30663/1/175-183.pdf [in Ukrainian].

5. Ovcharenko, S., Yakovenko, A. & Matiash, V. (2022) Vdoskonalennya metodyky planuvannya trenuval′nykh navantazhen shvydkisno-sylovoyi spryamovanosti futbolistiv u richnomu tsykli pidhotovky [Improving the methodology for planning speed-strength training loads for football players in the annual training cycle]. *Sportyvni ihry – Sports games.* 3(25), 113–121. doi: 10.15391/si.2022-3.10 [in Ukrainian].

6. Khrypliuk, O.P., Krot, A.S. & Vehner, O.I. (2025) Fizychna pidhotovlenist futbolistiv-pochatkivtsiv na etapi bazovoyi pidhotovky [Physical fitness of novice football players at the stage of basic training]. *Olimpiyskyy ta profesiynyy sport* – Olympic and professional sports, 134–138. URL https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/582/549

Дата першого надходження статті до видання: 20.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026