

system of young swimmers to the dosed physical activity]. Naukoviy chasopis pitaniya Natsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. 3 (123) 20. 172 – 176. (in Ukrainian).

9. Perini, R., Tironi, A., Cautero, M., Di Nino, A., Tam, E., & Capelli C. (2006). Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers. Eur. J Appl. Physiol. No 97. P.395 – 403.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).07  
УДК: 796.332.015.1406

Балан Б. А.  
ст. викладач кафедри футболу  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

Балан Б. А. Організаційно-практичні особливості раціональної підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

Стаття присвячена вирішенню проблеми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд. В роботі виявлено, що рівень техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів після закінчення навчання у дитячо-юнацькій футбольній школі не відповідає модельним показникам гравців професійних футбольних команд. Доведено, що випускникам спортивних шкіл та дитячо-юнацьких футбольних організацій потрібно від трьох до п'яти років для становлення спортивної майстерності, функціональних можливостей і ефективної їх реалізації в професійних командах різних ліг України. Визначено, що удосконалення управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд обумовлена якісним перетворенням двох взаємозв'язаних елементів, що мають визначальне значення для планої методики розвитку молодих талантів: системи змагань і системи підготовки.

**Ключові слова:** футбол, управління, футболісти 17 – 21-річного віку, період переходу до професійних команд.

**Balan Bogdan. Organizational and practical features of rational training of 17-21-year-old football players during the transition to professional football.** The article is devoted to solving the problem of managing the training of football players aged 17-21 during the transition to professional teams. The paper characterizes the modern system of long-term improvement in the context of preparing football players for performances in professional teams. The general problems of managing the training of football players aged 17-21 during the period of transition to professional teams are highlighted and the prospects for their solution are presented.

It was revealed that the level of technical-tactical and special physical fitness of athletes after graduation from the children's and youth football school does not correspond to the model indicators of the players of professional football teams.

The main reasons for the termination of sports by talented youth during the transition to professional teams have been established:

- non-compliance of psychophysiological functions and basic motor qualities of players aged 17-21 with the requirements of the training process and competitive activity of professional teams;
- sports injuries in interdependence with the educational and training process and competitive activity in the early stages of long-term improvement;
- demographic features of football activity.

It has been proven that graduates of sports schools and youth football organizations need from three to five years to develop sports skills, functionality and their effective implementation in professional teams of different leagues in Ukraine.

The article determines that the improvement of the training management of 17-21-year-old football players during the transition to professional teams is due to the qualitative transformation of two interrelated elements that are of decisive importance for the systematic development of young talents: the competition system and the training system.

The results of the pedagogical experiment, which provided for the optimization of the content of training loads in accordance with the system of holding competitions among teams under 21, indicate that the indicators of special physical and technical-tactical fitness of football players have gradually improved. The 19-21-year-old athletes corresponded to the level of model data of the players of the professional teams of the second and partially the first leagues of the championship of Ukraine.

**Key words:** football, management, football players aged 17-21, the period of transition to professional teams.

**Постановка проблеми.** Однією з центральних проблем, яка сьогодні існує у футболі та інших командних видах спорту, є процес становлення молодих гравців і перехід їх до основного складу для виступу у відповідальних змаганнях. З огляду на тривалість і складність підготовки юних спортсменів, не всі футбольні клуби ведуть активну діяльність з формування резерву, волюючи при цьому робити акцент на активну трансферну політику, спрямовану на придбання досвідчених гравців, здатних відразу ж демонструвати необхідний результат. Розгляд наукових даних свідчить про великий обсяг як теоретико-методичного, так і експериментального матеріалу проблеми управління підготовки футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення

**Аналіз літературних джерел** показує, що вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді

стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а в подальшому до передчасного припинення активної спортивної діяльності. Найраціональніший підхід вирішення проблеми управління підготовкою футболістів в період переходу до професійних команд повинен базуватися на планомірній методиці тренування, що забезпечуватиме ефективне становлення спортивної майстерності, систематичне зростання функціональних можливостей і належну їх реалізацію [2, 5, 6, 11].

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР НУФВСУ на 2021-2025 р.р. по темі 2.21 «Побудова раціональної системи підготовки у футболі»

**Мета дослідження:** визначити організаційно-практичні умови для раціоналізації підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, що вивчаємо; педагогічне спостереження; статистичної обробки отриманих даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** представлено результати педагогічного експерименту, що передбачає оптимізацію змісту тренувальних навантажень у відповідності до системи проведення змагань серед команд гравців до 21 року з метою покращення показників спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів 17 – 21 року до рівня модельних даних футболістів професійних команд різних ліг першості України [1, 5].

Закінчення навчання юних футболістів у ДЮСШ, СДЮШОР та перехід у професійну команду припадає на період життя, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем, які забезпечують високу працездатність і імунітет організму стосовно несприятливих чинників, що проявляються у процесі напруженого тренування [3, 7, 11]. Тривалість даного періоду обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, але й індивідуальними особливостями розвитку юнаків, тому що повне формування організму людини триває до 23 років. Закінчення етапу підготовки до вищих досягнень за можливості повинне збігатися з досягненням спортсменом нижньої границі вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів. Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності футболістів до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму й функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування) збігається з періодом найінтенсивніших і найскладніших у фізичному, тактико-технічному, психологічному відношенні тренувальних навантажень. За такого збігу перспективної молоді вдається досягти максимально можливих результатів, у протилежному разі вони виявляються значно нижчими [2, 10, 10].

Аналіз науково-методичної літератури [4, 6, 8], а також нормативних документів і навчальних програм, що прийняті у країнах з високим рівнем розвитку футболу дозволив розробити модель річної програми підготовки спортсменів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд з регламентацією режиму тренувальної та змагальної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Режим тренувальної та змагальної діяльності футболістів відповідно програми підготовки в період переходу до професійних команд

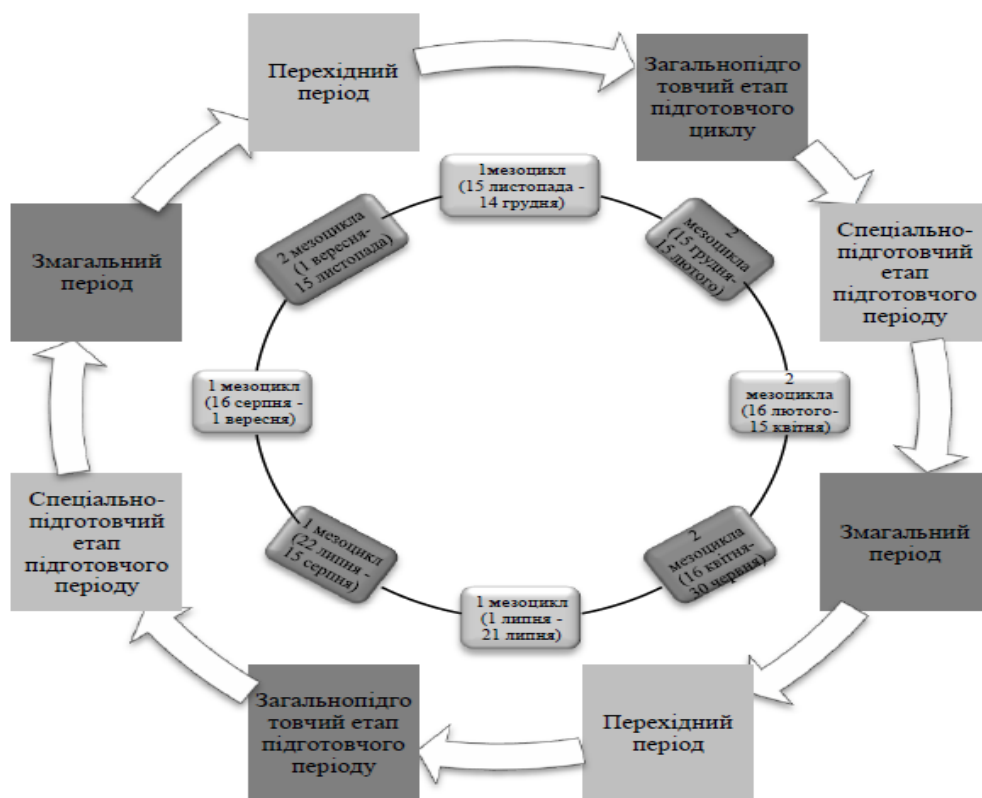
Вік, років	Кількість навчальних годин	Тривалість гри	Формат змагань
17-19	7 разів по 2 години на тиждень – два дні дворазові (728 годин на рік)	- 2x45 хв;	- U-21; - 11x11;
20-21	8 разів по 2 години на тиждень – три дні дворазові ( 796 годин на рік)	- до 42 ігор за сезон; - одна гра на тиждень	- поле: min 64 x 100 м, max 75 x 110 м; - ворота: 7.32 x 2.44 м; - м'яч: № 5

Макроцикл підготовки включав 2 цикли, тобто проходила підготовка до ігор першого та другого кіл змагань. Підготовчий період до «весняної» частини змагань складався з 4 мезоциклів тривалістю 120 днів (Рис. 1).

Рис. 1. Структура річного циклу підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Навчально-тренувальний процес підготовчого періоду займав 8315 хв.

Був зроблений акцент на вдосконалення фізичної підготовки юнаків. Неспецифічні загальнопідготовчі засоби становили понад 50 % загального часу тренувань. Домінувала аеробна і змішана спрямованість навантажень в мікроциклах підготовчого періоду, близько 90 % від загального часу (табл. 2).



Таблиця 2

Загальний об'єм (хв) та співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах підготовчого періоду футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд

Мікроцикли	Засоби				Взагалі
	Неспецифічні	Специфічні			
		Загальнопідготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні	
Утягуючий мезоцикл					
1-й утягуючий	740 (87%)	-	110 (13%)	-	850
2-й утягуючий	610 (75%)	-	160 (20%)	40 (5%)	810
Відновлювальний	165 (68,7)	-	60 (25%)	15 (6,3)	240
Взагалі:	1515 (79,2%)	-	330 (17,3%)	55 (3,5%)	1900
Базовий розвиваючий мезоцикл					
1-й ударний	620 (61,3%)	-	210 (20,7%)	180 (18%)	1010
Відновлювальний	82 (68,7%)	-	30 (25%)	8 (6,3%)	120
2-й ударний	495 (54%)	50 (5,4%)	210 (23,4%)	155 (17,2%)	915
Відновлювальний	82 (68,7%)	-	30 (25%)	8 (6,3%)	120
Взагалі:	1280 (59,2%)	50 (2,3%)	480 (22,2%)	350 (16,3%)	2160
Базовий стабілізуючий мезоцикл					
1-й ударний	460 (48,4%)	60 (6,3%)	200 (21%)	230 (24,%)	950
Відновлювальний	90 (85,8%)	-	8 (7,1%)	8 (7,1%)	105
2-й ударний	450 (47,3%)	70 (7,3%)	210 (22,1%)	220 (23,3%)	950
Відновлювальний	90 (85,8%)	-	7 (7,1%)	7 (7,1%)	105
Взагалі:	1090 (51,6%)	130 (6,2)	425 (21,2%)	465 (22,5%)	2145
Передзмагальний мезоцикл					
Ординарний	285 (31,6%)	80 (8,8%)	230 (25,5%)	305 (34,1%)	900
Підвідний	315 (30,4%)	60 (5,8%)	290 (28%)	370 (35,8%)	1035
Відновлювальний	180 (85,8%)	-	15 (7,1%)	15 (7,1%)	210
Взагалі за підготовчий	4665 (56,1%)	320 (3,8%)	1770 (21,2%)	1560 (18,9)	8315

період					
--------	--	--	--	--	--

Спрямованість тренувальної роботи на етапах підготовчого періоду виглядала наступним чином, на першому етапі домінувала загальна витривалість, ближче до початку чемпіонату акцент тренувальної роботи набував змішаного спрямування. Особлива увага на кожному мікроциклі етапів підготовчого періоду приділялась швидкісно-силовій підготовці.

В тижневому мікроциклі змагального періоду планувалося 6 навчально-тренувальних занять тривалістю від 45 до 120 хв (загальний об'єм роботи близько 8 год) і одна гра – 2 год (90 хв – гра, 30 хв – розминка). Крім цього, теоретичне заняття – 1 год, відновлюючі та тонізуючі процедури – 1,5 год. На кожному навчально-тренувальному занятті особливий акцент відводився вдосконаленню технічної та тактико-технічної підготовки (Рис. 2).

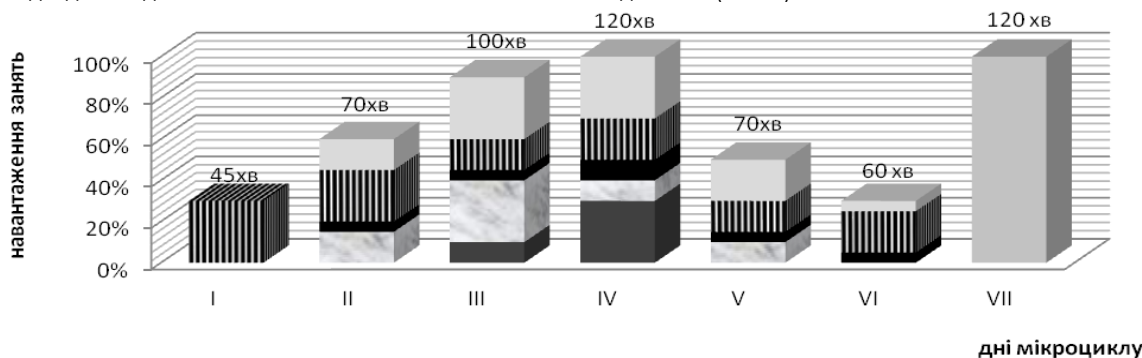


Рис. 2. Структура і зміст тижневого мікроциклу змагального періоду футболістів 17-21-річного віку при одній офіційній грі

- офіційна гра;
- розвиток гнучкості і координації;
- тактична підготовка;
- розвиток спеціальної витривалості;
- технічна підготовка;
- розвиток швидкісно-силових якостей

В результаті планомирної підготовки гравців у відповідності з проведенням змагань серед команд віком до 21 року в м. Києві вдалося продовжити футбольну діяльність талановитим спортсменам (Рис. 4).

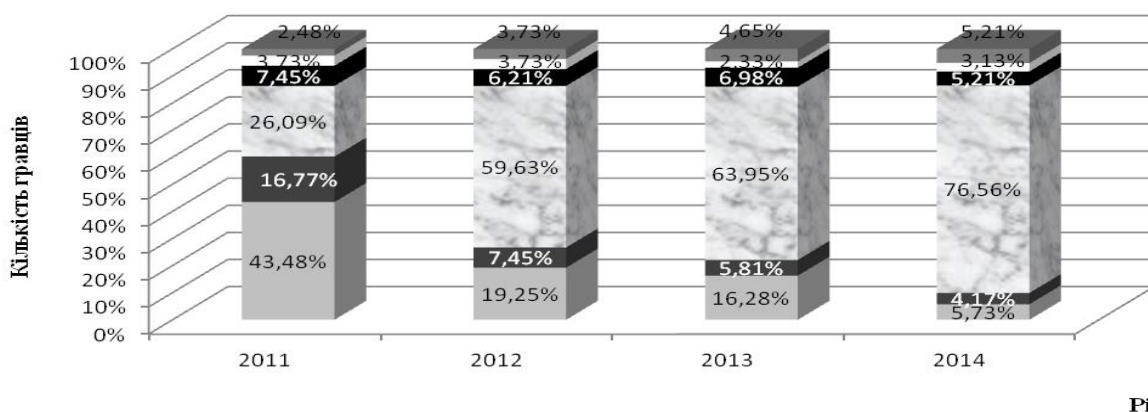


Рис. 4. Результат впровадження організації та проведення змагань серед команд віком до 21-го року в м. Києві

- гравці, футбольних клубів прем'єр-ліги;
- гравці, футбольних клубів першої ліги;
- гравці, футбольних клубів другої ліги;
- гравці, футбольних команд м. Києва (до 21 року);
- гравці аматорських футбольних команд;
- юнаки, що завершили активну футбольну діяльність

Кількість гравців, які приймали участь в даних змаганнях з кожним сезоном зростала й у порівнянні з 2011 роком (понад 26%) даний показник збільшився на 50% й у 2014 році досягнув позначки в понад 75%.

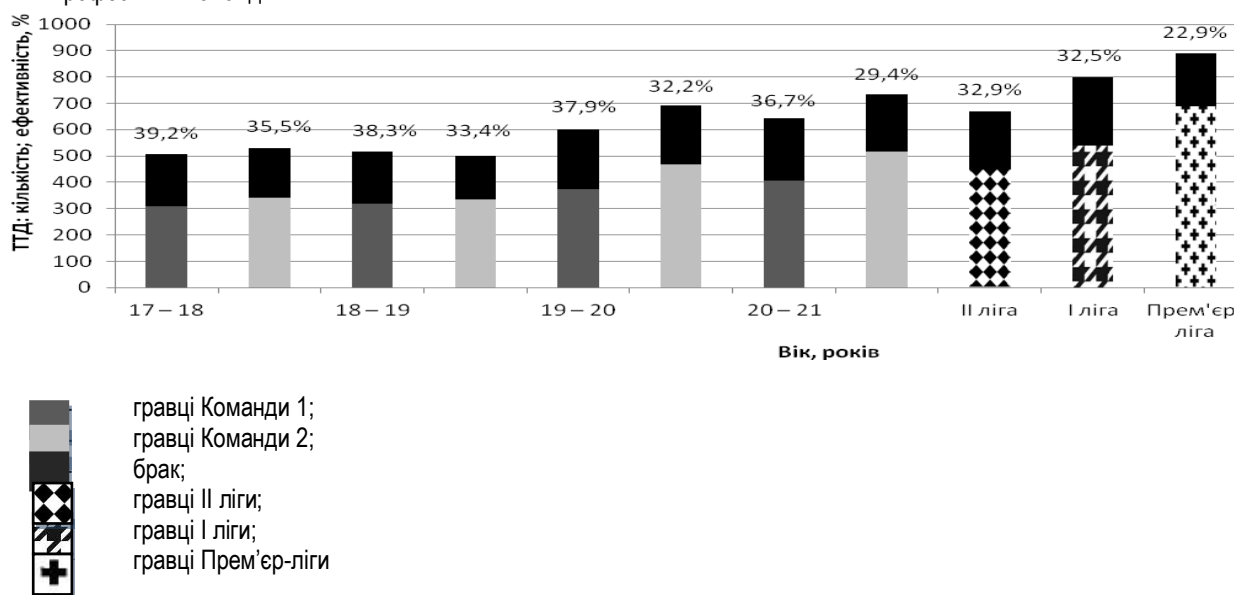
Для експериментальної перевірки ефективності програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд було проведено 4 тестування, які проходили в середині другого кола змагального періоду. Визначались показники фізичної, технічної підготовленості та ігрової діяльності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

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

Найвищі показники в тестах на швидкість зафіксовані у футболістів 20 – 21-річного віку Команди 2. Достовірне зростання результатів з підвищенням кваліфікації відзначений при виконанні футболістами вправ, що характеризують рівень витривалості у спортсменів щороку зростають, досягаючи найбільших показників у 20 – 21-річних футболістів – 61,75 с. Значним прогресом характеризуються результати футболістів 17 – 21-річного віку в дванадцятихвилинному бігу. У тестах "Ведення м'яча по прямій 30 м", "Ведення, обведення стійок, удар по воротах" також зазначається статистично значущий ріст результатів протягом 4 років удосконалення.

На рисунку 10 відображені кращі – за всі змагальні періоди 4 років підготовки – командні показники ТТД спортсменів від 17 до 21 року.

Рис. 5. Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів 17 – 21-річного віку в порівнянні з модельними даними професійних команд



Кількість та ефективність виконання ТТД в умовах змагальної діяльності неухильно зростає з віковим розвитком від 17 до 21 року.

**Висновок.** У результаті проведеного порівняльного аналізу ТТД футболістів 17 – 21-річного віку, які брали участь у першості м. Києва серед команд гравців до 21 року та модельних показників ТТД футболістів професійних команд різних ліг першості України встановлено, що юні футболісти 17 – 18-річного віку (після закінчення навчання в ДЮСШ) дійсно не спроможні конкурувати з гравцями професійних команд другої ліги. І лише в 21-річному віці відповідно до загальної кількості ТТД можна рекомендувати гравців Команди 2 клубам другої ліги чемпіонату України з футболу.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження свідчать що у футболі юнаки виходять на рівень спорту вищих досягнень у 19 – 21-річному віці після 10 – 12-ти років регулярних тренувань. Тобто період переходу футболістів з дитячо-юнацького футболу у професійний займає від трьох до п'яти років і передбачає створення умов для максимальної здатності спортсмена до досягнення найвищих результатів. В окремих випадках спостерігається зменшення або збільшення часу підготовки, обумовленого індивідуальними особливостями становлення спортивної майстерності футболіста. Специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд – досить складний досліджувальний процес. Це вимагає уважно підходити до формування висновків і рекомендацій в сфері подальшого вдосконалення як методології управління підготовкою футболістів такого віку, так і практичних засад реалізації її положень.

#### Література

1. Балан Б., Лунін Г. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С.13–16.
2. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг. Київ. 5-8 жовтня 2010 р.* С.178.
3. Без'язичний Б., Сірий О. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні – футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1999. № 20 С.14–15.
4. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография. Луганск : Знание, 2009. 258 с.

5. Ніколаєнко В., Балан Б. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 45–49.
6. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки*. Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.
7. Кириєнко Н., Попов В. Системный подход к разработке информационно-моделирующего комплекса оценки функционального состояния спортсмена. *Наука в олимпийском спорте*. Киев. 2000. Спец выпуск. С.28–32.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. – 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Олімп. л-ра, 2014. 304 с.
10. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнко В. В., Авраменко В. Г., Гончаренка В. І. та ін. Київ : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
11. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимп. л-ра, 2011. 360 с.

#### Reference

1. Balan, B., Lunin, G. (2012) . Peculiarities of preparation of student national football teams for short-term competitions. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, no.1, 13-16.
2. Bayrachnuy, O. (2010) . Prospects and problems of preparation of young footballers. Theses of lectures XIV International scientific congress "Olympic sport and sport for all". Kyiv, October 5-8. 178.
3. Bezazychny, B.I., Siryi, O.V. (1999) . Research of features of competitive activity in mini-football. *Pedagogy, psychology and methods of biological problems of physical education and sports*. Kharkiv, no.20. 14 - 15.
4. Maksymenko, I. G. (2009) . Competition and training activity of footballers : monograph. Luhansk : Knowledge. 258.
5. Nikolaenko, V.V., Balan, B.A. (2012) . Analysis of playing activity of footballers in the leading commands of Europe. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of P.E and sport*. no. 10. 45-49.
6. Nikolaenko, V.V. (2014) . Technology of increase of tactics of technician mastery on the stages of long-term preparation of footballers. *The Youth scientific announcer (P.E and sport)*. Lutsk : no. 13. 59-63.
7. Kirienco, N., Popov, V. (2000) . A systematic approach to the development of an information-modeling complex for assessing the functional state of an athlete. *Science in Olympic sports*. Special issue. 28-32.
8. Platonov, V.N. (2013). Division into periods of the sport training. General theory and her practical application. K. : Olympus. Lit. 624.
9. Solomonko, V.V., Lisenchuk, G.A., Solomonko, O.V. (2014) . Football. Pidruchnik for students VNZ FV and S. Olimpiyska literature, 304.
10. Nikolayenko, V.V., Avramenko, V.G., Goncharenko, V.I. (2003) . Football: advanced program for child-youth sports school, special child-youth school olympian reserve school sports training. *Science.-method. FFU committee*. 106.
11. Shunkaruk, O.A. (2011) . Selection of sportsmen and orientation of their preparation in the process of long-term perfection (on material of olympic types of sport). K. : Olympus lit. 360.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).08  
УДК 79:159.942

**Бачинська Н.В.**  
*к.фіз.вих, доцент, ст.викладач*  
**кафедри спеціальної фізичної підготовки**  
**Петренко С.П.,**  
*ст.викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки*  
**Кириченко А.В.**  
*ст.викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки*  
**Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро**

#### ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У статті представлено дослідження ситуативної та реактивної тривожності курсантів-правоохоронців за даними тестування Спілберга-Ханіна. У дослідженнях взяли участь 60 курсантів чоловічої статі віком 17-22 роки, які займаються єдиноборствами та 60 студентів (того ж віку), які не займаються спортом, що увійшли до контрольної групи. Отримані результати показали, що у 8 % випробуваних групи майбутні правоохоронці, відзначено високий рівень особистісної тривожності, у 82% – середній та у 10% низький рівень ситуативної тривожності. У контрольній групі, в порівнянні з курсантами, у 18 % тих, кого досліджували, визначено високий рівень за даними ситуативної тривожності. У курсантів (майбутніх поліцейських) та групи контролю, показники особистісної тривожності достатньо різняться за граничними показниками високого рівня. Середні показники особистісної тривожності у курсантів-правоохоронців