

7. Dykyi B.V. (2013), Rostoka-Reznikova B.V. Nemedykamentozni metody v reabilitatsii khvorykh na bronkhialnu astmu: [metodychni rekomendatsii]. Uzhhorod. 2013. 37 s.
8. Yu. I. Feshchenko (2006), Diahnostyka, klinichna klasyfikatsiia ta likuvannia bronkhialnoi astmy : metodychni rekomendatsii / Yu. I. Feshchenko, L. O. Yashyna, A. M. Tumanov, M. O. Polianska // Astma ta alerhiia. – 2006. – № 3–4 – S. 9–13.
9. Dudina O.O. (2014), Sytuatsiinyi analiz stanu zdorovia dytiachoho naseleennia / O.O. Dudina, A.V. Tereshchenko // Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. – 2014. – №2. – S. 49 – 57
10. Ivasyk N. O. (2005), Kharakterystyka zakhvoriuvanosti ta funktsionalnoho stanu ditei, khvorykh na bronkhialnu astmu / N. O. Ivasyk // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2005. – № 1. – S. 49–51.
11. Ivasyk N.O. (2003), Indyvidualnyi pidkhid do fizychnoi reabilitatsii ditei, khvorykh na bronkhialnu astmu./ N.O. Ivasyk, O.O. Ivasyk // Pedahohika, psykhohohiia ta medykyobiohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. Zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv. – 2003. - № 6. – S. 17-26.
12. Marchenko O. K. (2012), Osnovy fizychnoi reabilitatsii : pidruchn. dlia stud. vuziv / O. K. Marchenko. – Kyiv : Olimpiiska lit., 2012. – 528 s.
13. Myronenko S.H. (2019), Fizychna reabilitatsiia pry zakhvoriuvanniakh orhaniv dykhannia: navch. posib. Poltava, 2019. 50 s.
14. Mukhin V. M. (2009), Fizychna reabilitatsiia: pidruchnyk / V. M Mukhin. — 3-tie vyd., pererobl. ta dopovn. — K.: Olimp, I-ra, 2009. 488 s:
15. Okhotnikova O. M. (2011), Bronkhialna astma u ditei // Fakh pediatrii. 2011. №1 (77). S. 41–51.
16. Pastukh N.M., Kutslo V.V., Barladyn O.R. (2023) Suchasni pidkhody do vykorystannia metodiv fizychnoi terapii u ditei, khvorykh na bronkhialnu astmu. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education” (December 11-13, 2023) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2023. Pp. 131-134.
17. Pieshkova O. V. (2011), Fizychna reabilitatsiia pry zakhvoriuvanniakh vnutrishnikh orhaniv : [navchalnyi posibnyk] / O. V. Pieshkova. Kharkiv : SPDFO Brovin O. V., 2011. 312 s.
18. Polkovnyk-Markova VS. (2013), Zasoby likuvalnoi fizychnoi kultury v reabilitatsii ditei pry bronkhialnii astmi v umovakh sanatoriiu. Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk. 2013. № 3: 118-122
19. Reheda M.S. & Kolishetska M.A. (2012), Bronkhialna astma. Vyd. plate, dop. ta pererobl. Lviv, 2012. 147 s.
20. Khrystova T.Ie. (2016), Efektyvnist kompleksnoi prohramy fizychnoi reabilitatsii ditei, khvorykh na bronkhialnu astmu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk nauk. prats. Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O.O., 2016. Vyp. 2. S. 291-297.
21. Khrystova T.Ie. (2016), Kompleksna fizychna reabilitatsiia ditei, khvorykh bronkhialnoiu astmoiu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia: stan i perspektyvy v umovakh suchasnoho ukrainskoho derzhavotvorenna v konteksti 25-richchia Nezalezhnosti Ukrainy: materialy XVI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kharkiv, 8–9 hrudnia 2016 r.). Kharkiv: KhDAFK, 2016. S. 296-299.
22. Shulha L. M. (2008), Ozdorovche plavannia: Navchalnyi posibnyk / L. M. Shulha. K. : Olimp. I-ra, 2008. 232 s.
23. Global strategy for asthma management and prevention, 2015. (Accessed April 2015, at www.ginasthma.org.)
24. Ziora D, Sitek P, Machura E, Ziora K. Bronchial asthma in obesity a distinct phenotype of asthma. Pneumonol. Alergol. Pol. 2012. Vol. 80. N 5: 454-46

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).37)
УДК 796.322.012.1-053.66:796.015.31"450"

Плетньов С.Ю.
аспірант кафедри
фізичної культури і спорту
другого року навчання
ORCID 0009-0003-9965-5110

Маліков М.В.
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри медико-біологічних основ фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
ORCID 0000-0001-8033-872X

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ПІД ВПЛИВОМ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

В статті розглядаються питання щодо ефективності використання типової програми з футболу для етапу попередньої базової підготовки у підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 13-14 років. Актуальність та практична значущість цього дослідження обумовлені необхідністю підвищення якості існуючих програм побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в футболі, на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, особливо, на початкових етапах цього процесу. У зв'язку з вищевикладеним було проведено оцінку впливу типової програми з футболу для етапу попередньої базової підготовки на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років в рамках підготовчого періоду річного макроциклу. Доведено, що використання серед юних спортсменів-футболістів вказаної програми не сприяло суттєвому покращенню їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. К завершенню дослідження спостерігалось достовірне підвищення лише окремих показників, а саме: рівня фізичної роботоздатності та аеробних

можливостей на 10%, силових здібностей на 23%, швидкості на 19%, результату в тесті спалом з м'ячем та рівня спеціальної фізичної підготовленості на 9%. Зміни інших параметрів були незначними та коливалися у межах від 1% до 6%. Отримані результати свідчили про недостатню ефективність типової програми побудови тренувального процесу юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки та про необхідність її відповідної корекції для покращення їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: футбол, хлопчики 13-14 років, тренувальний процес, етап попередньої базової підготовки, загальна та спеціальна фізична підготовленість, типова програма, ефективність.

Pletnov S.Y. Malikov M.V. The Features of changes in the physical fitness of football players 13-14 years in the preparatory period of the annual macrocycle under the influence of a typical training program. The article deals with the effectiveness of using a standard football program for the stage of preliminary basic training in improving the overall and special physical fitness of young football players 13-14 years. The relevance and practical importance of this study is due to the need to improve the quality of existing programs for the construction of the training process of athletes specializing in football, at different stages of long-term sports training, especially in the initial stages of this process. In connection with the above, an assessment of the impact of a standard football program for the stage of preliminary basic preparation on the indicators of general and special physical fitness of football players 13-14 years during the preparatory period of the annual macrocycle was carried out. It is proved that the use of the program athletes of the said program did not contribute to a significant improvement of their general and special physical fitness. To complete the study, there was a significant increase in only individual indicators, namely: the level of physical work capacity and aerobic capabilities by 10%, power capacity for 23 %, 19% agility, the result in the ball of the ball with the ball and the level of special physical fitness by 9% of the change in other parameters were insignificant and ranged from 1% to 6%. The results indicated the lack of efficiency of the typical program of construction of the training process of young football players at the stage of preliminary basic training and the need for its appropriate correction to improve their overall and special physical fitness.

Keywords: football, boys 13-14 years, training process, stage of preliminary basic training, general and special physical fitness, typical program, efficiency.

Постановка проблеми. На сьогодні дуже актуальною залишається проблема якісної підготовки спортивного резерву в багатьох видах спортивної діяльності, зокрема, у футболі. Вочевидь, що сучасні вимоги до загальної підготовленості футболістів потребують суттєвої модернізації тренувального процесу спортсменів, особливо на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки [1; 3; 7; 8; 14].

За останні роки гра у футбол значно інтенсифікувалася, що, зрештою, ускладнює процес загальної та спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність розробки та практичної реалізації нових програм побудови тренувального процесу футболістів, які дозволили б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри та між окремими гравцями команди [6; 10; 11; 13].

У зв'язку з вищевикладеним у теперішній час велике значення мають наукові дослідження, які вивчають особливості динаміки основних показників інтегральної підготовленості футболістів, зокрема, їх фізичної підготовленості, під впливом вже існуючих, типових програм тренувальних занять на тому або іншому етапі спортивної підготовки. Висловлюється думка, отримані в ході таких досліджень наукові матеріали можуть бути основою для відповідної корекції тренувального процесу з врахуванням сучасних вимог та сприяти суттєвому покращенню загальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у футболі [2; 4; 5; 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів свідчать про значну роль фізичної підготовленості в досягненні вищих спортивних результатів у футболі, що доводить необхідність подальшого вивчення її структури, змісту і методології вдосконалення.

За останній час фахівцями в галузі фізичного виховання та спорту запропоновано досить багато різноманітних методичних підходів щодо оптимізації тренувального процесу юних футболістів, зокрема на етапі попередньої базової підготовки [3, 6, 11, 14].

Разом з цим, аналіз матеріалів вказаних наукових досліджень свідчить про те, що процес фізичної підготовки юних спортсменів актуалізується, в основному, на вирішенні оздоровчих та загальноосвітніх завдань, часто без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального співвідношення в розвитку рухових якостей.

У зв'язку з вищевикладеним, дослідження особливостей динаміки параметрів фізичної підготовленості футболістів в рамках окремих періодів річного макроциклу під впливом різних програм побудови тренувального процесу і, насамперед, типової програми є досить актуальними, створюють умови для формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу, розвитку фізичних якостей, що визначають рівень спортивних результатів у футболі.

Мета дослідження – вивчити вплив типової програми побудови тренувального процесу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки на показники їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості в рамках підготовчого періоду річного макроциклу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було проведено вивчення характеру змін показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості 19 футболістів 13-14 років ДЮСШ з футболу МФК «Металург» (м. Запоріжжя) в рамках підготовчого періоду річного макроциклу, які займаються даним видом спорту на етапі попередньої базової підготовки.

В таблиці 1 наведено дані щодо динаміки параметрів загальної фізичної підготовленості юних футболістів у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

Доведено, що під впливом типової програми для дитячо-юнацьких, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з футболу [12] у юних футболістів 13-14 років спостерігалось достовірне покращення їх аеробних можливостей (до $53,16 \pm 1,09$ мл/хв/кг), швидкісних здібностей (покращення результатів в бігу на 15 м з місця до $2,42 \pm 0,02$ с та на 50 м до $8,22 \pm 0,04$ с), спритності (покращення у човниковому бігу 3 по 10 м до $6,54 \pm 0,07$ с), загальної витривалості (покращення у 12-хвилинному бігу до $2951,14 \pm 9,08$ м), швидкісно-силових здібностей (покращення результатів у стрибку з місця до $234,81 \pm 1,38$ см, потрійному стрибку до $615,91 \pm 5,49$ см, кидку набивного м'ячу до $615,91 \pm 5,49$ см) та силових здібностей (збільшення кількості разів підтягувань на високій поперечині до $14,90 \pm 0,38$ разів).

Зміни інших показників загальної фізичної підготовленості обстежених футболістів були статистично незначущими, зокрема, не було зареєстровано достовірних змін такого інтегрального показника, як загальний рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Величини вивчених показників загальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років на початку та наприкінці підготовчого періоду (ПП) річного макроциклу ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Початок ПП	Завершення ПП
вPWC ₁₇₀ , кгм/хв/кг	$12,51 \pm 0,34$	$13,81 \pm 0,88$
вМСК, мл/хв./кг	$48,15 \pm 0,77$	$53,16 \pm 1,09^{***}$
Біг на 15 м с ходу, с	$1,95 \pm 0,04$	$1,88 \pm 0,03$
Біг на 15 м с місця, с	$2,51 \pm 0,02$	$2,42 \pm 0,02^{**}$
Біг 50 м, с	$8,39 \pm 0,07$	$8,22 \pm 0,04^*$
Човниковий біг 3 по 10 м, с	$8,05 \pm 0,06$	$6,54 \pm 0,07^{***}$
12-хвилинний біг, м	$2903,15 \pm 9,26$	$2951,14 \pm 9,08^{**}$
Стрибок в довжину, см	$225,17 \pm 1,87$	$234,81 \pm 1,38^{***}$
Потрійний стрибок, см	$600,72 \pm 5,93$	$615,91 \pm 5,49^*$
5-і кратний стрибок, см	$1089,41 \pm 10,83$	$1112,56 \pm 7,85$
Стрибок у гору з місця, см	$40,08 \pm 1,42$	$41,16 \pm 0,92$
Кидок набивного м'ячу, см	$402,16 \pm 4,08$	$423,15 \pm 5,09^{**}$
Нахили тулубу з положення сидячі, см	$8,41 \pm 0,55$	$8,68 \pm 0,53$
Підтягування на високій поперечині, к-ть разів	$12,09 \pm 0,51$	$14,90 \pm 0,38^{***}$
РЗФП, бали	$67,12 \pm 1,51$	$71,15 \pm 1,41$

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ в порівнянні з початком підготовчого періоду. РЗФП – рівень загальної фізичної підготовленості.

У цілому підтвердили наведені дані також результати аналізу відносних змін вивчених показників загальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років к завершенню підготовчого періоду річного макроциклу (табл. 2).

Найбільш високими були позитивні зміни величин фізичної роботоzдатності та аеробних можливостей юних спортсменів (+10% в порівнянні з вихідними даними), силових здібностей та спритності (відповідно +23% та +19%). Зміни інших параметрів загальної фізичної підготовленості були незначущими та коливалися у межах 1-6%.

Таблиця 2

Відносні зміни показників загальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років к завершенню підготовчого періоду річного макроциклу (у % від вихідних значень)

Показники	Δ , %
вPWC ₁₇₀ , кгм/хв/кг	$10,39 \pm 0,61$

вМСК, мл/хв./кг	10,40±0,19
Біг на 15 м с ходу, с	-3,59±-0,13
Біг на 15 м с місця, с	-3,59±0,01
Біг 50 м, с	-2,03±-0,24
Човниковий біг 3 по 10 м, с	-18,76±0,08
12-хвилинний біг, м	1,65±0,01
Стрибок в довжину, см	4,28±0,14
Потрійний стрибок, см	2,53±0,04
5-і кратний стрибок, см	2,13±0,15
Стрибок у гору з місця, см	2,69±0,20
Кидок набивного м'ячу, см	5,22±0,12
Нахили тулубу з положення сидячі, см	3,21±0,02
Підтягування на високій поперечині, к-ть разів	23,24±0,14
РЗФП, бали	6,00±-0,03

Практично аналогічні дані було отримано при вивченні динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів, які взяли участь у дослідженні.

Як видно з таблиці 3 к завершенню підготовчого періоду у них реєструвалося достовірне покращення результатів в бігу на 30 м (до 4,60±0,04 с), човниковому бігу 7 по 50 м (до 65,11±0,67 с) та в тесті на спеціальну ігрову витривалість (до 63,91±1,38 с).

Треба відзначити також достовірне покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості (до 67,05±1,61 балів). Зміни інших показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів були статистично не достовірними.

Таблиця 3

Величини вивчених показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років на початку та наприкінці підготовчого періоду (ПП) річного макроциклу ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Початок ПП	Завершення ПП
Човниковий біг 7x50 м, с	67,99±0,47	65,11±0,67**
Біг 30 м	4,81±0,06	4,60±0,04*
Слалом с м'ячем, с	16,92±0,88	16,51±0,78
Футбольна «поворотливість», с	11,68±0,49	11,09±0,46
Спеціальна ігрова витривалість, с	70,11±1,29	63,91±1,38**
Веер test, к-ть повторень	7,09±0,61	7,39±0,28
РСФП, бали	61,44±1,93	67,05±1,61*

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ в порівнянні з початком підготовчого періоду. РСФП – рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Незважаючи на наведені матеріали нам не вдалося зареєструвати к завершенню підготовчого періоду значних відносних змін вивчених показників спеціальної фізичної підготовленості.

Відповідно до даних таблиці 4 к завершенню дослідження відносні зміни параметрів спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 13-14 років склали від 2,42% в тесті слалом з м'ячем до 8,84% в тесті на спеціальну ігрову витривалість. Покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості (+9,13% в порівнянні з вихідними даними) на нашу думку також не можна розглядати як суттєву оптимізацію цього інтегрального параметру.

Таблиця 4

Відносні зміни показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років к завершенню підготовчого періоду річного макроциклу (у % від вихідних значень)

Показники	Δ , %
Човниковий біг 7x50 м, с	-4,24±0,19
Біг 30 м	-4,37±0,18
Слалом с м'ячем, с	-2,42±0,06
Футбольна «поворотливість», с	-5,05±0,03
Спеціальна ігрова витривалість, с	-8,84±0,03
Веер test, к-ть повторень	4,23±0,32
РСФП, бали	9,13±0,09

Висновки. У цілому матеріали проведеного дослідження дозволили констатувати недостатню ефективність типової програми побудови тренувального процесу для футболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки, що відображалось у відсутності суттєвих позитивних змін показників їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості к завершенню підготовчого періоду річного макроциклу.

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з вищевикладеним перспективним є розробка та практичне впровадження в тренувальний процес юних футболістів нових програм побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки для покращення їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості та досягнення високих спортивних результатів.

Література

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Бичук О.І., Цюпак Ю.Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів / І.О. Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.І. Бичук, Ю.Ю. Цюпак. Методичні рекомендації. Луцьк. - 2023. - 54 с.
2. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В.В. Гейтенко, В.М. Пристинський, В.О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна. - 2021. - 171 с.
3. Камишніков А.Ю., Пилипей Л.П. Підвищення швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки / А.Ю. Камишніков, Л.П. Пилипей // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет. - 2022. - С. 48-51.
4. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. / В.М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, С.А. Гудима, В.М. Поліщук. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. Друге вид., перероб. та допов. - Київ, КНТ. - 2017. - 297 с.
5. Мошціц А. Роль футболу у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова - 2021. - Випуск 4К (132). - С. 107
6. Наконечний Р.Б., Хіменес Х.Р., Котов С.М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. / Р.Б. Наконечний, Х.Р. Хіменес, С.М. Котов // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2022. - С. 66–88.
7. Сиваш І.С., Широкоступ Р.М. Компоненти структури фізичної підготовленості футболістів в річному циклі тренування. / І.С. Сиваш, Р.М. Широкоступ. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. - 2016. - Випуск 4 (74). - С. 90-94.
8. Сілін В., Маліков М. Динаміка загальної фізичної підготовленості футболістів 15-17 років під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу. / В. Сілін, М. Маліков // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2021. - № 3. - С. 127 – 135.
9. Степаненко В.М. Вікові зміни морфофункціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки / В.М. Степаненко. Колективна монографія за заг.ред. Н.Є. Пангелової. Переяслав. - 2020. - С. 379-388.
10. Степаненко В.М., Погребний В.В. Вікові особливості показників ефективності захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років / В.М. Степаненко, В.В. Погребний // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - 2022. - Випуск 6 (151). - С. 150-154.
11. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, В.М. Гузар, А.В. Бойченко // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК. - 2020. - №3(17). - С. 91–102.
12. 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.]. К. : Наук.-метод. ком. ФФУ. - 2003. - 106 с.

13. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. / А.Ю. Шевченко, С.В. Бойченко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - 2014. – Випуск 6 (49). - С. 147-155.
14. Khomitsevich D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. / D . Khomitsevich // Слобожанський науковоспортивний вісник. - 2021. - №6(86). - С. 71–74.

References

1. Bychuk I.O., Ivaniczkiy R.D., Czupyak Yu.Yu. (2023). Physichna, tehnicna i taktichna pidgotovka futbolistiv [Physical, technical and tactical training of football players]. *Metodichni rekomendacii*. 54p.
2. Geytenko V.V., Pristinitskiy V.M., Zaychev V.O. (2021). Teoriya i metodika dityachogo ta younazckogo sportu [The theory and technique of children's and youth sports]. *Navchalno-metodichniy posibnik. Slovyansk: vid-vo B.I. Motorina*. 171p.
3. Kamishnikov A.Yu., Pilipey L.P. (2022). Pidvizchennya shvidkiso-silovih yakostey futbolistiv 11-12 rokov na etapi poperednoy bazovoy pidgotovki [Increasing the speed-power qualities of football players 11-12 years at the stage of preliminary basic training]. *Innivachiyi tehnologii v sistemi pidvizchennya kvalifikacii phahivciv fizychnogo viovannya i sportu : tezi dopovidey IX Mizhnarodnoy naukovo-metodichnoy konferencii. Sumi : Sumskiy derzhavniy universitet*. P. 48-51.
4. Kostukevich V.M., Perepelica O.A., Gudima S.A., Polizchuk V.M. (2017). Teoriya i metodika vikladannya futbolu [Theory and technique of teaching football] : *navchalno-metodichniy posibnik. Druge vid., pererob. ta dopovn. Kiiv. KNT*. 297p.
5. Moshic A. (2021). Rol futbolu u fizychnomu viovanni [The role of football in physical education]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problem phizichnoy kulturi (phizichna kultura i sport)*. Vip. 4K(132). P. 107.
6. Nakonechniy R.B., Himenes H.R., Kotov S.M. (2022). Suchasni uyavlennya zchodo taktichnoy pidgotovlenosti yuonih futbolistiv [Modern ideas about the tactical preparedness of young football players]. *Sportivna nauka ta zdorovya ludini*. P. 66-88.
7. Sivash I.S., Shirokostup R.M. (2016). Komponenti strukturi fizychnoy pidgotovlenosti futbolistiv v richnomu cikli trenuvannya [Components of the structure of physical fitness of football players in the annual training cycle]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problem phizichnoy kulturi (phizichna kultura i sport)*. Vip. 4(74). P. 90-94.
8. Silin V., Malikov M. (2021). Dinamika zagalnoy fizychnoy pidgotovlenosti futbolistiv 15-17 rokov pid vplivom eksperimentalnoy program pobudovi trenuvalnogo procesu u pidgotovchomu periodi richnogo makrociklu [Dynamics of general physical fitness of football players 15-17 years under the influence of the experimental program of construction of the training process in the preparatory period of the annual macrocycle]. *Sportivniy visnik Pridniprovya*. № 3. P. 127 – 135.
9. Stepanenko V.M. (2020). Vikovi zmini morphofunkcionalnogo stanu ta specialnoy fizychnoy pidgotovlenosti younih futbolistiv na etapi poperednoy bazovoy pidgotovki [Age changes in the morphofunctional state and special physical fitness of young football players at the stage of preliminary basic training]. *Kolektivna monografiya za zag. red. N.E. Pangelovoy. Pereyaslav*. P. 379-388.
10. Stepanenko V.M., Pogrebniy V.V. (2022). Vikovi osoblivosti pokaznikov effektivnosti zahisnih taktichnih diy younih futbolistiv 11-15 rokov [Age peculiarities of indicators of effectiveness of protective tactical actions of young football players 11-15 years]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problem phizichnoy kulturi (phizichna kultura i sport)*. Vip. 6(151). P. 150-154.
11. Strikalenko E.A., Shalar O.G., Guzar V.M., Boychenko A.V. (2020). Efektivnist eksperimentalnoy program shvidkiso-silovoy pidgotovki futbolistiv 13-14 rokov iz vikoristannyam blokiv specialno pidbranih vprav [Effectiveness of experimental program of high-power training of football players 13-14 years using blocks of specially selected exercises]. *Sportivni igri. Harkiv : HDAPHK*. №3(17). P. C. 91–102.
12. Futbol : navch. progr. dlya dityacho-youneckih sport. shk., specializovanih dityacho-youneckih shk. olimp. rezervu ta shkil vizch. sport. Maysternosti (2003). [Football: Educ. program. for children's and youth sports. shc., specialized children's and youth. olymp. reserve and shc. higher. sport. schools]. *Kiiv. Nauk.-metod.kom. FFU*. 106p.
13. Shevchenko A.Yu., Boychenko S.V. (2014). Struktura i zmist procesu pidgotovki younih futbolistiv na etapi pochatkovoy pidgotovki [The structure and content of the process of preparation of young football players at the stage of initial training]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problem phizichnoy kulturi (phizichna kultura i sport)*. Vip. 6(49). P. 147-155.
14. Khomitsevich D. (2021). Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik*. №6(86). P. 71–74.