

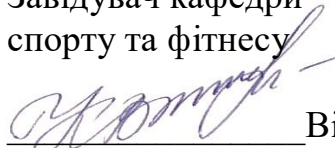
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Гуськов Олександр Володимирович
студент групи ТДм-1-24-1,4д

**ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ
ДРУГОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Вікторія БІЛЕЦЬКА
Протокол засідання кафедри № 11А
«21» листопада 2025 р.

Науковий керівник:
к.п.н.
В'яла Оксана Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	7
1.1. Поняття фізичної підготовки у структурі багаторічної підготовки спортсменів.....	7
1.2. Сутність і значення фізичної підготовленості у професійному футболі...9	
1.3. Особливості організації підготовчого періоду у річному тренувальному циклі футболістів.....	13
1.4. Засоби і методи розвитку основних фізичних якостей футболістів у підготовчому періоді.....	15
1.5. Контроль та оцінка фізичної підготовленості у практиці підготовки футболістів.....	17
Висновок до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	25
Висновок до другого розділу.....	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ...29	29
3.1. Аналіз результатів тестування на початку підготовчого періоду.....	29
3.2. Аналіз результатів тестування наприкінці підготовчого періоду.....	35
3.3. Аналіз результатів анкетування футболістів.....	43
Висновок до третього розділу.....	45
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	48
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми.

Сучасний футбол формує надзвичайно високі вимоги до фізичної підготовленості гравців на різних рівнях Професійної Ліги. Інтенсивність та атлетизм гри зростають не лише завдяки удосконаленням техніки й тактики, а передусім завдяки підвищенню рівня фізичної працездатності футболістів. Фізична підготовка – це фундаментальна основа підготовленості гравця: саме на ній будується технічна, тактична, психологічна та функціональна підготовка футболіста. Достатній рівень розвитку швидкості, витривалості, сили та інших фізичних якостей є передумовою успішного виконання дій протягом матчу. Тож фізична підготовка стає ключовим компонентом загальної майстерності: вона визначально впливає на реалізацію техніко-тактичних прийомів і працездатність гравців протягом усього змагального періоду [10].

Особливу увагу у контексті фізичної підготовки приділяють зимовому підготовчому періоду, під час якого закладається фундамент на подальший сезон. У системі річного циклу тренування зимова пауза виконує роль базового підготовчого етапу, протягом якого команди проводять інтенсивні навчально-тренувальні збори, спрямовані на розвиток загальної витривалості, сили, швидкості та інших базових якостей. У цей період тренувальна робота планується відповідно до закономірностей набуття спортивної форми, з широким варіюванням методів і засобів підготовки [9, 15]. Як зазначають фахівці, ефективність підготовки до змагального сезону залежить від раціонального поєднання всіх видів тренувальної роботи протягом року, а створення належного функціонального базису в підготовчому періоді забезпечує готовність гравців до великої інтенсивності навантажень у офіційних матчах [7, 24]. Таким чином, зимовий підготовчий період – це критичний етап, від якого значною мірою залежить рівень фізичної готовності команди до весняно-літньої частини сезону.

Питання фізичної підготовленості футболістів другого дивізіону набуває особливого значення, оскільки Друга ліга України є стартовим майданчиком для талановитої молоді, а належний рівень фізичної підготовленості є запорукою успішної адаптації до професійного футболу [6]. Водночас у науковій літературі простежується брак досліджень, присвячених рівню фізичної підготовленості командам нижчих ліг. Більшість відомих досліджень фокусуються на гравцях елітного дивізіону, тоді як специфіка підготовки футболістів професійних команд Другої ліги залишається недостатньо вивченою. Ще у 2010 р. відзначалося, що проблеми фізичної підготовленості гравців команд різного рівня розроблені недостатньо [9]. Крім того, порівняльні дані свідчать, що менш досвідчені футболісти нижчих ліг поступаються гравцям елітного дивізіону за багатьма показниками швидкісної витривалості, сили та швидкості, що підкреслює необхідність удосконалення їхньої фізичної підготовки.

Актуальність обраної мною теми зумовлена сукупністю зазначених вище чинників. По-перше, для команд нижчих дивізіонів належна фізична підготовленість може стати вирішальною перевагою. По-друге, зимовий підготовчий період – це оптимальний час для розвитку фізичних якостей гравців, а дослідження ефективності цього процесу дозволить науково обґрунтувати методику тренувань у підготовчому періоді. По-третє, дефіцит наукових праць щодо підготовки команд Другої ліги в сучасних умовах українського футболу (зокрема, в умовах воєнного стану та пов'язаних із ним обмежень) обумовлює потребу в такому дослідженні. Дана магістерська робота заснована на анкетуванні гравців команди СК «Чайка» – представників Другої Ліги України – в зимовий підготовчий період, має на меті надати практичні рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовки футболістів Другої ліги [8]. Таким чином, тема є своєчасною і має як наукове, так і прикладне значення для підвищення ефективності підготовчого процесу у професійному футболі нижчих ліг України.

Метою дослідження є визначення рівня фізичної підготовленості футболістів Другої ліги України у підготовчому періоді на прикладі команди СК «Чайка» та формування практичних рекомендацій для вдосконалення тренувального процесу.

Завдання дослідження:

здійснити аналіз сучасних наукових джерел та методичних рекомендацій щодо оцінювання фізичної підготовленості футболістів у Професійній футбольній лізі;

організувати й провести комплексне педагогічне тестування гравців СК «Чайка» в умовах зимового підготовчого періоду з метою визначення рівня розвитку основних фізичних якостей;

проаналізувати отримані результати тестування, виявити індивідуальні й групові особливості фізичної підготовленості гравців команди;

розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу в зимовий підготовчий період з урахуванням виявлених недоліків та резервів фізичної підготовки.

Сформульована мета магістерської роботи має комплексний характер: вона спрямована не лише на виявлення фактичного рівня фізичної підготовленості футболістів команди СК «Чайка» у зимовий підготовчий період, але й на створення актуальних практичних рекомендацій, які можуть використовуватися для підвищення ефективності тренувального процесу в командах Другої ліги України.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки професійних футболістів Другої ліги України, який реалізується у межах структури річного тренувального циклу, зокрема у зимовому підготовчому періоді.

Предмет дослідження – рівень розвитку фізичних якостей гравців СК «Чайка» – команди, що представляє Другу лігу України, у період зимової підготовки до змагального циклу.

Методи дослідження

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Практичні методи: педагогічне спостереження; педагогічне тестування; анкетування; методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення наукової роботи орієнтоване на вдосконалення наукових знань про особливості фізичної підготовленості футболістів, які виступають у Другій Лізі України.

Практичне значення отриманих результатів роботи полягає у створенні рекомендацій, які можуть бути безпосередньо впроваджені в тренувальний процес футболістів команд Другої ліги України для підвищення фізичної підготовленості

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі фізичної підготовленості футболістів Другої ліги України у підготовчому періоді. Дане дослідження дозволяє виявити специфічні особливості фізичного стану гравців Другої Ліги України та розширює уявлення про моделі підготовки футболістів професійного рівня, які виступають у нижчих дивізіонах.

Структура роботи. Складається зі вступу, 4 розділів, висновків, додатків, містить 45 літературних джерел (з них 34 – іноземною мовою), друкований обсяг роботи складає 69 сторінок, робота містить 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

1.1. Поняття фізичної підготовки у структурі багаторічної підготовки спортсменів

Фізична підготовка є одним із ключових понять сучасної теорії та методики спорту. Саме вона закладає фундамент для розвитку інших компонентів комплексної підготовки професійного спортсмена. В науковій літературі можна зустріти різні підходи до трактування цього поняття, проте всі вони наголошують на багатогранності та інтегративності цього поняття. Українська дослідниця О. А. Шинкарук визначає фізичну підготовку як інтегровану складову системи підготовки спортсменів, що охоплює управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування спортивного розвитку на різних етапах багаторічного тренувального процесу [9]. Це визначення зосереджується на тому, що фізична підготовка не може розглядатися ізольовано від складної системи педагогічного керування розвитком спортсмена.

На думку В. В. Мулика, фізична підготовка є процесом багаторічного вдосконалення: розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових та функціональних особливостей спортсмена, його індивідуальних можливостей та специфіки виду спорту. Дослідник підкреслює, що формування фізичної готовності є процесом системним та безперервним, із поступовим переходом від базових форм фізичного розвитку до спеціалізованих – таких, що відповідають конкретним вимогам змагальної діяльності [6].

Г. В. Безверхня інтерпретує фізичну підготовку як структурований процес, який реалізується через систему етапів багаторічної підготовки спортсмена. Кожен етап, зазначає авторка, має свої завдання та засоби. Науковиця виділяє послідовність фаз: від початкової загальної підготовки як бази для розвитку основних рухових якостей – до спеціалізованої підготовки,

яка спрямована на вдосконалення спеціальних здібностей та їх інтеграцію у змагальну діяльність [1]. Така концепція дозволяє розглядати фізичну підготовку як тривалий у часі та багаторівневий процес, завдання якого полягає у формуванні не лише спортивної форми, а й здатності підтримувати її протягом усього змагального сезону.

У міжнародній науковій практиці популярною є концепція Long-Term Athlete Development (LTAD): вона визначає фізичну підготовку як віково-адаптований процес розвитку спортсмена. Цей процес спрямований на поетапне вдосконалення фізичних якостей впродовж усього кар'єрного періоду. Модель LTAD акцентує на важливості «чутливих періодів» розвитку – етапів, коли певні фізичні якості найкраще піддаються вдосконаленню. Такі періоди, згідно з даною моделлю, вимагають від тренера чіткого планування навантажень [16, 25]. Такий підхід дозволяє скоординувати фізичну підготовку із біологічним розвитком спортсмена, що особливо актуально у видах спорту з високими критеріями щодо фізичної працездатності, зокрема й у футболі.

Поширеним у науковій літературі є тлумачення фізичної підготовки через поняття *general physical preparedness (GPP)* та *specific physical preparedness (SPP)*. Перша складова спрямована на формування універсальної “базис” фізичних якостей: це створює умови для освоєння будь-яких видів рухової діяльності. Друга ж складова сфокусована на розвитку якостей, які безпосередньо забезпечують ефективність змагальної діяльності конкретного виду спорту [19, 23, 27]. Важливо, що співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою змінюється залежно від етапу багаторічного тренувального процесу: на ранніх стадіях зосереджується увага на загальній фізичній підготовці, в той час як у професійному спорті ключова роль належить саме спеціальній фізичній підготовці.

Новітні підходи у спортивній науці, зокрема концепція екологічної динаміки, пропонують розглядати фізичну підготовку як процес адаптивної взаємодії між спортсменом і середовищем. У цьому контексті фізична

підготовка трактується не лише як механічний розвиток окремих фізичних якостей, а як формування здатності ефективно функціонувати у змінних умовах спортивної діяльності, інтегруючи фізичні, психологічні та когнітивні аспекти підготовки [43, 33].

Таким чином, аналіз наукових підходів дає можливість стверджувати, що фізична підготовка у структурі багаторічної підготовки спортсменів є комплексним поняттям. Вона визначається як: педагогічно керований процес (Шинкарук), багаторічна система вдосконалення (Мулик), структурований поетапний розвиток (Безверхня), віково-адаптована модель (LTAD), поєднання загальної та спеціальної підготовки (Bompa, Buzzichelli), а також інтегративна взаємодія зі спортивним середовищем (Woods та ін.). Резюмуючи наведені погляди, фізичну підготовку можна визначити як пролонгований, педагогічно організований та науково обґрунтований процес розвитку рухових і функціональних можливостей спортсмена, який у кореляції з іншими видами підготовки забезпечує досягнення високого рівня спортивної майстерності.

1.2. Сутність і значення фізичної підготовленості у професійному футболі

Фізична підготовленість у професійному спорті трактується як інтегральна характеристика функціонального стану спортсмена. Вона репрезентує рівень розвитку ключових рухових якостей (аеробної та анаеробної витривалості, сили, швидко-силових здатностей, швидкості, спритності, координації) та їхню здатність до впровадження в умовах змагальної діяльності [39]. На відміну від процесу фізичної підготовки (керованого тренувального впливу), фізична підготовленість є результатом цього процесу, тобто таким станом, який об'єктивно можна діагностувати тестами й показниками продуктивності. Сучасні огляди фізіології командних ігрових видів спорту відзначають інтегральну фізичну підготовленість як таку, що визначає спроможність спортсмена витримувати сукупні обсяги високої

інтенсивності змагальної діяльності, ефективно відновлюватися між повторними робочими відтинками та підтримувати стабільність техніко-тактичних рішень протягом усього матчу [39, 17, 15].

Прикладна фізіологія футболу тісно пов'язує фізичну підготовленість з енергетичною підтримкою повторюваних зусиль та здатністю виконувати велику кількість прискорень, ривків і змін напрямку за відсутності повного відновлення. Класичні наукові резюме демонструють, що професійні футболісти долають протягом матчу понад 10-12 км з великою кількістю епізодів бігу високої інтенсивності, стрибків та єдиноборств. Отже, поєднання аеробної потужності з анаеробною ємністю й швидко-силовими властивостями формує ядро фізичної підготовленості гравця [31].

Важливим індикатором сутності фізичної підготовленості у видах зі змінною інтенсивністю є здатність до повторного виконання інтенсивної роботи (repeated-high-intensity efforts). Саме тому в практиці широко застосовують Yo-Yo Intermittent Recovery Test (IR1/IR2) як чутливий інструмент оцінювання: показано, що результати Yo-Yo IR корелюються із продуктивністю у футболі та коректно відображають здатність витримувати повторні навантаження. Зростання рівня конкуренції йде поряд із кращими результатами в Yo-Yo IR, а серед юнаків спостерігається системне поліпшення результатів із віком, що також корелюється з багаторічною логікою розвитку підготовленості [28, 34].

Фізичну підготовленість актуально аналізувати через елементи, які безпосередньо впливають на ігрову ефективність: аеробна потужність (забезпечує підтримання робочої потужності протягом тривалого часу), анаеробна ємність і швидко-силові якості (детермінують вибухові дії – старт/зміна темпу, єдиноборства, стрибки), швидкість і спритність (визначають результативність у фазах прискорення-гальмування та маневрування), координація (стабільність складних рухових дій під втомою). Огляди з фізіології футболу відзначають, що підвищення рівня цих складових асоціюється зі збільшенням відтинків високої інтенсивності, кількості

повторних спринтів і загальної «робочої» діяльності під час гри, що безпосередньо пов'язано з підсумковими ігровими показниками [34, 18].

Вагомою ознакою фізичної підготовленості у професійному спорті є здатність витримувати високу тренувальну і змагальну щільність без зростання ризику травм. У контексті «парадоксу тренувань і профілактики травм» доведено, що завчасно сформований високий хронічний рівень підготовленості (і відповідні тренувальні навантаження) асоціюється з меншою частотою травм порівняно із ситуаціями різкого збільшення навантаження при низькому фундаменті підготовленості. Іншими словами, «занадто мало» підготовленості так само небезпечно, як і «занадто багато» навантаження; критичною є керованість співвідношення «гострого/хронічного» навантаження та поступовість прогресу [31, 40].

Практична цінність фізичної підготовленості проявляється також через її тренувальну «керованість». Методи високо інтенсивного інтервального тренування (НІТ) є одним із найефективніших засобів підвищення кардіореспіраторної та метаболічної функції у спортсменів ігрових видів: включення коротких і довших інтервалів, спринтів та «all-out» зусиль у структурах НІТ призводить до помітного покращення як аеробних, так і анаеробних детермінант фізичної підготовленості [25].

Не менш важливою складовою є силова та швидкокісно-силова підготовка: систематизовані керівництва Національної асоціації силової та кондиційної підготовки (NSCA) підкреслюють, що розвиток максимальної сили, потужності та м'язової витривалості є ключем до підвищення «фізичної готовності до виконання роботи» (work capacity) та резистентності до втоми, а отже – і до більш стійкої змагальної продуктивності [36].

Оцінювання фізичної підготовленості повинно корелюватися з її поліаспектною сутністю. Крім Yo-Yo IR, у практиці використовують тестування повторного спринту (RSA), спринти на 5-30 м, стрибки (CMJ, SJ), тести на зміну напрямку (COD), а також польовий моніторинг зовнішнього навантаження за допомогою GPS-систем та інерційних датчиків. Комплексна

батарея тестів дає змогу відслідковувати специфічні адаптації, виявляти дисбаланси між компонентами підготовленості та пов'язувати ці дані з індивідуальними програмами підготовки [39, 23].

Сутність фізичної підготовленості полягає в тому, що це інтегральний, полікомпонентний і динамічний стан, який репрезентує здатність професійного спортсмена виконувати необхідний обсяг та інтенсивність специфічної роботи. При цьому спортсмен зберігає техніко-тактичну якість дій та стійкість до втоми й травм. Такий альянс формується завдяки поєднанню аеробних і анаеробних якостей, силово-швидкісних характеристик, спритності та координації, і водночас він є чутливим до тренувальних впливів – зокрема, періодизованого застосування НІТ і силових програм [25].

Значення фізичної підготовленості у професійному спорті обумовлене її взаємозв'язком із результативністю та здоров'ям спортсмена. По-перше, вищий рівень підготовленості – це більше високошвидкісної та вибухової роботи в матчі й стабільніша реалізація техніко-тактичних рішень, навіть з відчуттям втоми [19]. По-друге, достатній «хронічний» рівень підготовленості слугує своєрідним “захистом” від травм на фоні керованого зростання навантаження [14].

По-третє, фізична підготовленість – тренувально модифікована: вдало сформовані інтервальні та силові програми дають швидкі та надійні адаптації, які імплементуються у змагальну діяльність [21].

Отже можна говорити і про важливі методичні наслідки для тренувального процесу професійних спортсменів: фізична підготовленість є слід цільовим критерієм ефективності всієї системи підготовки; управління навантаженнями має бути чітко періодизованим і поступовим, аби підвищувати «хронічну» готовність і уникати різких стрибків «гострого» навантаження; контроль підготовленості повинен бути регулярним, багатоконпонентним і поєднувати польові тести з моніторингом навантаження; програми розвитку мають інтегрувати НІТ і силові модулі для

посилення як аеробних, так і швидкісно-силових детермінант. Сукупно ці положення утворюють доказову базу для планування й корекції тренувального процесу в командах професійного рівня як інвестицію в змагальну стабільність та довгострокову працездатність спортсмена [28].

1.3. Особливості організації підготовчого періоду у річному тренувальному циклі футболістів

Підготовчий період у структурі річного тренувального циклу професійних футболістів має надзвичайно важливе значення: на цьому етапі формується основа фізичної, технічної та функціональної готовності, яка забезпечує стабільність виступів спортсменів упродовж змагального сезону. Дослідники у галузі теорії спорту наголошують, що правильно організований підготовчий період створює умови для поступового зростання тренувальних навантажень, гармонійного розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей і профілактики травматизму [4].

Традиційно підготовчий період поділяють на два підетапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Під час першого превалює загальна фізична підготовка, яка передбачає розвиток базових фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та координації. На цьому етапі тренерами найчастіше застосовуються кросові пробіжки, вправи з обтяженням, комплекси на загальний розвиток м'язів, рухливі ігри та різні форми відновлення після міжсезонної паузи. Мета цього етапу – створення функціональної бази для майбутніх інтенсивних навантажень. Другий підетап – спеціально-підготовчий – орієнтований на поступове наближення тренувальних вправ до умов змагальної діяльності: інтенсивні інтервальні бігові навантаження, повторні спринти, вправи зі зміною напрямку, контрольні ігри та ігрові вправи, що максимально моделюють динаміку футбольного матчу [7].

Сучасні підходи до організації підготовчого періоду передбачають використання високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ), в яких узгоджено поєднання коротких та довгих відрізків бігу з різною

інтенсивністю. Такі заняття засвідчили свою ефективність у розвитку як аеробної витривалості, так і анаеробної потужності. Дослідження продемонстрували, що застосування НІТ у підготовчому періоді у футболістів значно збільшує дистанцію високої інтенсивності, пройдену в матчах, а також покращує результати Yo-Yo тестів, що відображають здатність витримувати повторні навантаження [33].

Суттєвим аспектом організації підготовчого періоду є силова підготовка. Відповідно до рекомендацій NSCA, програми силових тренувань цього періоду повинні поєднувати базові вправи (присідання, жим, підтягування, станова тяга) з пліометричними вправами та специфічними рухами, які відтворюють побудову ігрових дій. Це дозволяє не лише підвищувати вибухову силу й швидко-силові якості, а й створює додатковий захист від травм, особливо нижніх кінцівок, які найбільше навантажуються під час гри [36].

Питання поступовості нарощування навантаження теж детально розглядається у сучасних дослідженнях. Адже відомо, що різке збільшення обсягів тренувальної роботи на початку сезону значно підвищує ризик м'язових травм і призводить до синдрому перетренованості. У той час як контрольоване зростання навантажень, що корелюється з регулярним моніторингом функціонального стану (за допомогою тестів фізичної підготовленості, аналізу серцево-судинних показників, варіабельності серцевого ритму тощо), дозволяє уникати перевантажень і досягати оптимальної готовності [32].

У системі роботи професійних футбольних клубів підготовчий період завершується проведенням контрольних ігор та товариських матчів, які мають на меті перевірку рівня функціональної й тактичної готовності команди, а також – виконують роль характерного засобу спеціальної фізичної підготовки. В умовах гри формується здатність футболістів підтримувати техніко-тактичну ефективність на фоні високої інтенсивності рухової діяльності, що робить контрольні ігри важливим діагностичним інструментом [14].

Ще одна типова риса підготовчого періоду – це варіативність мікроциклів. Залежно від завдань того чи іншого тренувального тижня тренери можуть використовувати навантажувальні, відновлювальні, ігрові та змішані мікроцикли. Така варіативність дозволяє уникати монотонності та стимулювати різні адаптаційні механізми організму. До прикладу, перший тиждень після міжсезоння може бути присвячений об'ємним заняттям аеробного характеру. Під час другого тренувального тижня інтенсивність підвищується за рахунок включення інтервальних бігових вправ. А на третьому тижні фокус уваги зміщується на ігрові вправи і тактичну взаємодію. Далі навантаження поступово наближається до змагальних.

Важливим актуальним трендом залишається використання технологій моніторингу у підготовчому періоді. GPS-системи, датчики інерційних рухів, аналіз варіабельності серцевого ритму та біохімічні маркери дозволяють тренерам відслідковувати зовнішнє та внутрішнє навантаження гравців. Це забезпечує індивідуалізацію тренувального процесу та дозволяє уникати перетренованості, що особливо важливо в умовах щільного змагального календаря [16].

Підготовчий період у футболі вирізняється комплексним підходом та багатофакторною організацією. Він містить у собі розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, поступове зростання інтенсивності та обсягів навантажень, впровадження силової й інтервальної роботи, використання контрольних ігор, варіативність мікроциклів і сучасні методи моніторингу. Від грамотної та коректної організації цього етапу залежить не лише рівень готовності футболістів на старті сезону, а й стабільність їх результативності протягом усього змагального циклу.

1.4. Засоби і методи розвитку основних фізичних якостей футболістів у підготовчому періоді

У структурі підготовчого періоду важливим завданням тренувального процесу є розвиток базових фізичних якостей, які визначають ефективність

змагальної діяльності футболістів. До них належать швидкість, сила, витривалість, спритність та координація. Саме доцільність поєднання засобів і методів для їхнього вдосконалення формує підґрунтя для спеціальної фізичної підготовки та дозволяє спортсменам ефективно реалізовувати техніко-тактичні дії у матчах [5].

Швидкість є однією з ключових якостей професійного футболіста, оскільки більшість пікових ігрових ситуацій (ривки до м'яча, вихід на вільні позиції, дії у відборі) відбуваються у високошвидкісному режимі. Засобами розвитку швидкості виступають короткі прискорення на 5-30 м, вправи зі зміною напрямку, біг із різних стартових положень, а також пліометричні комплекси, що поєднують стрибкові вправи з короткими ривками. Методично застосовується повторний формат із повним відновленням між спробами, що дозволяє зберегти високу інтенсивність [36].

Силова підготовка під час підготовчого періоду орієнтована як на підвищення максимальної сили, так і на розвиток вибухових здібностей. Використовуються вправи з обтяженнями (присідання, жим, станові тяги), пліометричні тренування (стрибки вгору, у довжину, з перепонами), а також функціональні вправи з власною вагою. Висока кореляція між силою нижніх кінцівок та результативністю у спринті й стрибках підкреслює значущість цього напрямку підготовки [44].

Аеробна та анаеробна витривалість у футболі забезпечує здатність підтримувати інтенсивність протягом матчу. У підготовчому періоді застосовують кросові пробіжки, інтервальні бігові вправи середньої інтенсивності, серії повторних спринтів і НІТ. Особливо ефективним є використання інтервального методу, згідно з яким короткі відрізки високої інтенсивності чергуються з паузами активного відновлення [22].

Спритність у футболі передбачає здатність швидко змінювати напрямок руху, виконувати маневри у тісному ігровому просторі та ефективно діяти в умовах обмеженого часу. Розвивати спритність можна завдяки вправам на зміну напрямку бігу (COD drills), рухливим іграм з реакцією на сигнал,

вправам з «фіктивними суперниками» та тренуванням у форматі малих ігор (4x4, 5x5), що моделюють численні ситуації швидкого прийняття рішень. Для розвитку спритності застосовуються також комбіновані вправи, які поєднують фізичні та когнітивні навантаження [30].

Координаційні здібності дають змогу футболісту ефективно контролювати рухи в умовах високої інтенсивності, зберігати рівновагу після контактів, виконувати технічно дії у будь-яких складних чи стресових ситуаціях. Основними засобами розвитку є координації вправи на рівновагу, багатоскладові рухові дії, використання координаційних драбинок, вправи з м'ячем в умовах, що змінюються. Під час підготовчого періоду координаційні вправи поєднують із розвитком швидкості та спритності, що відповідає специфіці футбольної діяльності [26].

Організація підготовчого періоду у футболі функціонує як комплексний підхід до розвитку всіх базових фізичних якостей. Ці якості взаємопов'язані: сила формує основу для швидкості та стрибкової здатності, витривалість забезпечує стабільність техніко-тактичних дій, а спритність і координація підвищують ефективність реалізації рухів у мінливих ігрових ситуаціях. Використання сучасних засобів і методів тренування в цей період формує не лише оптимальний рівень фізичної підготовленості, а й готує передумови для стабільної результативності упродовж всього сезону.

1.5. Контроль та оцінка фізичної підготовленості у практиці підготовки футболістів

Контроль та оцінка фізичної підготовленості є суттєвою складовою тренувального процесу у футболі, оскільки завдяки цьому є можливість визначати рівень розвитку основних фізичних якостей, відслідковувати динаміку їх змін, виявляти сильні та слабкі сторони спортсмена, а також своєчасно коригувати програму підготовки. Науковці підкреслюють, що системний моніторинг не лише забезпечує зворотний зв'язок для тренера, а й виконує мотиваційну функцію для самих спортсменів [5].

Основними завданнями контролю фізичної підготовленості є:
 визначення початкового рівня фізичних можливостей;
 моніторинг індивідуальної та групової динаміки впродовж підготовчого і змагального періодів;
 оцінка ефективності засобів і методів тренування, які використовувалися;
 профілактика перевантажень і травм через детермінацію ознак надмірної втоми чи дисбалансу розвитку фізичних якостей;
 формування об'єктивної бази для формування індивідуальних тренувальних програм.

У футбольну практику імплементують педагогічні, функціональні та інструментальні методи контролю.

Педагогічні методи передбачають використання стандартних тестів фізичної підготовленості:

спринт на 5–10–30 м для оцінки швидкості та вибухової сили;
 стрибок у довжину з місця або вертикальний стрибок (CMJ, SJ) для визначення силових і швидкісно-силових якостей;
 біг 7×50 м або «човниковий біг» для оцінки швидкісної витривалості;
 Yo-Yo Intermittent Recovery Test (IR1, IR2) для визначення здатності до багаторазового виконання інтенсивних вправ у поєднанні з аеробними можливостями;
 тести на координацію й спритність (Illinois Agility Test, 505 COD test) для оцінки швидкості зміни напрямку [16].

Функціональні методи включають дослідження кардіореспіраторної системи (ЧСС у спокої, варіабельність серцевого ритму, швидкість відновлення після навантаження), аналіз біохімічних маркерів (креатинкіназа, лактат), а також оцінку рівня втоми за суб'єктивними шкалами (RPE). Такі показники дозволяють оцінити внутрішнє навантаження і здатність організму спортсмена до відновлення [38].

Інструментальні методи передбачають застосування сучасних технологій: GPS-систем для реєстрації зовнішнього навантаження (загальна

дистанція, дистанція високої інтенсивності, кількість прискорень і гальмувань), акселерометрів та відеоаналізу рухової діяльності. Використання таких засобів дозволяє отримати детальну інформацію про характер роботи футболіста під час тренувань і матчів, а також оптимізувати планування навантажень [17].

У підготовчому періоді контроль здійснюється систематично: на початку (для визначення вихідного рівня), у середині (для проміжної оцінки ефективності) та наприкінці (для підбиття підсумків готовності до сезону). Найпоширенішим є комплексний підхід, який поєднує в собі педагогічні тести та функціональне та інструментальне вимірювання. Це дозволяє отримати цілісну картину фізичної готовності гравців і виявити дисбаланси, наприклад, між рівнем швидкості та витривалості.

Особливу увагу приділяють контролю за рівнем втоми та відновлення у футболістів. Використання GPS-навантажень у поєднанні з даними про ЧСС і суб'єктивною оцінкою самопочуття дає змогу виявити ризик перетренованості та вчасно внести зміни в план підготовки. Практика топ-клубів показує, що індивідуалізація тренувальних програм на основі даних моніторингу підвищує стабільність ігрової продуктивності та зменшує частоту травм [31].

Таким чином, контроль і оцінка фізичної підготовленості є не лише діагностичним інструментом, а й важливим засобом для ефективного управління тренувальним процесом. Вони дозволяють: оптимізувати планування навантажень; підвищувати ефективність тренувальних засобів; реалізовувати індивідуальні програми підготовки; забезпечувати баланс між тренувальними навантаженнями та відновленням; підвищувати мотивацію спортсменів шляхом об'єктивного відображення їх прогресу.

Завдяки системному контролю тренери мають змогу більш коректно керувати динамікою підготовки футболістів, формувати стратегію розвитку окремих фізичних якостей та своєчасно реагувати на ознаки перевантаження. Це робить контроль невід'ємною частиною сучасної практики підготовки команд професійного рівня.

Висновок до першого розділу

Аналіз теоретичних підходів до проблеми фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді дозволяє розглядати її не як ізольований напрям роботи тренера, а як системний, довготривалий і керований процес, включений у структуру багаторічної підготовки професійного спортсмена. Фізична підготовка розуміється як цілісна педагогічно організована діяльність, сфокусована на послідовному розвитку рухових і функціональних можливостей гравця з урахуванням вікових, індивідуальних та видо-специфічних вимог, про що говорять вітчизняні й зарубіжних дослідників. Саме така структурованість формує не просто короткочасний “піковий” стан, а забезпечує стабільну готовність до високих навантажень протягом сезону.

Фізична підготовленість у професійному футболі тлумачиться як інтегральний показник: це відображення поєднання аеробних і анаеробних можливостей, силових і швидко-силових якостей, швидкості, спритності, координації, стійкості до втоми та здатності зберігати техніко-тактичну ефективність за умов мінливої ігрової діяльності та практики. Фізична підготовленість виступає результатом цілеспрямованого тренувального впливу і водночас критерієм якості системи підготовки загалом. Якісний рівень фізичної підготовленості корелюється із обсягом виконаної під час матчу роботи високої інтенсивності, вдалістю (відсотком виграних) єдиноборств, якістю прийняття рішень під тиском і зниженням ризику травм, про що йдеться в сучасних фізіологічних і спортивно-медичних дослідженнях.

Підготовчий період у структурі річного циклу є ключовою ланкою формування готовності спортсмена. Підготовчий період базується на послідовному переході від домінування загальної фізичної підготовки до превалювання спеціальної, включно з поступовим моделюванням ігрових навантажень. Грамотне поєднання об’ємної аеробної роботи, силових програм, пліометрики, інтервальних та ігрових вправ створює функціональний фундамент для подальшої змагальної діяльності у сезоні та дозволяє уникати різких “стрибків” навантаження.

Розвиток основних фізичних якостей футболістів у підготовчому періоді базується на використанні специфічних засобів і методів, які резонують із вимогами реальної гри. Швидкість і швидко-силові якості вдосконалюються через короткі прискорення, зміну напрямку, пліометричні комплекси; сила – через поєднання базових вправ з обтяженнями та функціональних рухів; витривалість – завдяки інтервальним та повторним навантаженням, які відтворюють характер змагальної діяльності; спритність і координація – через вправи з умовами, що змінюються, ігрові формати та поєднання фізичних і когнітивних завдань. Така структура підсилює зв'язок між фізичною, технічною та тактичною підготовкою, що є принциповим для сучасного футболу.

Невід'ємною умовою результативності підготовчого періоду є науково обґрунтований контроль та оцінка фізичної підготовленості. Використання комплексних тестів, функціональних показників і технологічних засобів моніторингу (GPS, акселерометрія, аналіз варіабельності серцевого ритму, суб'єктивні шкали втоми) забезпечує доступ тренера до об'єктивної інформації щодо змін в адаптації, дає можливість виявляти невідповідності між складовими підготовленості та своєчасно адаптувати індивідуальні програми під конкретний запит професійного спортсмена. Такий підхід дозволяє модифікувати контроль: із формальної процедури він перетворюється на дієвий інструмент керування навантаженнями та профілактики перевантаження.

Підсумовуючи, можна зазначити, що теоретичні засади організації фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді формують компетентісну доказову платформу для подальшого емпіричного дослідження. Системне розуміння співвідношення структури періоду, добору засобів, динаміки навантажень та системного контролю моделює потрібні передумови для розробки й апробації ефективних моделей підготовки футболістів другої ліги України у підготовчому періоді, що й визначає логіку наступних розділів дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Підготовчий період у професійному футболі є вирішальним етапом річного тренувального циклу, адже саме у цей період формується рівень фізичної працездатності та витривалості футболіста, який він демонструватиме протягом змагального сезону. Під час підготовчого періоду тренери концентрують свою увагу на розвитку швидкості, витривалості, сили та інших визначальних якостей для забезпечення успішного виконання техніко-тактичних дій під час матчів. Відомо, що фізична підготовка є базисом, навколо якого вибудовується технічна, тактична, психологічна та функціональна підготовка футболіста, а ефективне виконання ігрових дій неможливе без належного рівня розвитку фізичних якостей [10]. Таким чином, дослідження фізичної підготовленості футболістів та її динамічних змін у підготовчому періоді є актуальним і практично визначальним завданням, яке дає змогу сформувати оцінку ефективності тренувального процесу та визначити готовність команди до змагального сезону.

Вирішення передбачених роботою практичних завдань вимагає використання комплексного підходу до вибору методів дослідження – як теоретичних, так і емпіричних, що є традиційним підходом у спортивній науці[10]. Зокрема, у роботі використано такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел. Під час підготовчого етапу до написання роботи було здійснено ґрунтовний аналіз сучасних наукових публікацій (вітчизняних та зарубіжних), методичних посібників, статей у фахових журналах та електронних ресурсів, які присвячені фізичній підготовленості футболістів під час підготовчого періоду до тренувальних змагань. Теоретичне дослідження наявних напрацювань дало можливість сформувати теоретичну підґрунтя дослідження, сформувати визначення ключових понять і визначити нормативні підходи, а також

виокремити практики оцінювання фізичних якостей футболістів під час підготовчого періоду. Зокрема, було вивчено підходи до розуміння змісту та структури підготовчого періоду професійних спортсменів [10] та систематизовано рекомендації щодо тестування швидко-силових можливостей футболістів.

2. Педагогічне спостереження. В ході дослідження використовувався метод систематичного цілеспрямованого спостереження за тренувальним процесом і поведінкою спортсменів. Педагогічне спостереження проводилося безпосередньо дослідником під час щоденних тренувань підготовчого періоду протягом шеститижневого циклу. Метою спостереження було відстеження зовнішніх проявів фізичного стану футболістів: працездатність, ознаки втоми, відновлення між навантаженнями, а також дисциплінованість і мотивація на тренуваннях. Спостереження велося в природних умовах тренування, без втручання в безпосередній тренувальний процес гравців, що забезпечило оптимальну достовірність зрізу отриманих даних [9]. Результати педагогічного спостереження та тестування вносилися до відповідних таблиць (Додатки 1, 2) : фіксувалися результати виконання футболістами бігових інтервальних вправ. Також особливу увагу було звернено на прояви чи відсутність труднощів під час зростання обсягів навантажень, суб'єктивні відчуття (за словами спортсменів) після інтенсивних серій тощо. Даний якісний метод дослідження дозволив доповнити механічні числові результати тестів більш розгорнутою інформацією щодо перебігу підготовчого періоду, дав змогу виявити типові тенденції для формування практичних рекомендацій щодо своєчасного коригування тренувальні впливів. Спостереження обґрунтовано можна вважати науковим методом, оскільки здійснювалося згідно з планом та за наперед визначеною програмою дослідження [11].

3. Педагогічне тестування. Основним емпіричним методом у даній роботі є тестування фізичних якостей футболістів за допомогою стандартних педагогічних тестів, які використовуються у практиці підготовчого періоду. За основу педагогічного тестування було вибрано тести, які поширюються на

ключові для професійного футболу фізичні якості: швидкість (спринтерський біг на 30 м), швидкісна витривалість (повторний інтервальний біг 7×50 м) та вибухова сила м'язів ніг (стрибок у довжину з місця). Використання таких тестів пов'язане з високим рівнем поширення у футбольній практиці та обґрунтованістю щодо оцінки фізичної підготовленості та працездатності гравців. Тестування проводилося двічі – на початку та наприкінці підготовчого періоду – для простежування динаміки змін наявних показників. Педагогічне тестування дозволило отримати кількісні об'єктивні дані, які в подальшому були використані для статистичного аналізу. Під час проведення тестових вимірювань дотримано однакових умов для всіх спортсменів, інструктаж щодо виконання тестів був стандартним. Таким чином, тестування забезпечило надійність і об'єктивність інформації про фізичну підготовленість футболістів.

4. Анкетування. Опціонально для виконання завдань роботи використовувався метод опитування для отримання суб'єктивних даних – думок гравців щодо перебігу тренувального процесу і самопочуття. Було розроблено коротку анкету для футболістів. До переліку відкритих запитань анкети увійшли питання про режим відновлення спортсменів та їхнє самопочуття на різних етапах підготовчого періоду; про оцінку складності виконуваних фізичних навантажень. Опитування проводилося в письмовій формі (заповнення стандартизованої анкети) наприкінці підготовчого періоду. Даний метод дослідження мав допоміжний характер: інформація, отримана в ході збору даних анкетування, дала можливість доповнити результати педагогічних спостережень. Використання цього методу є важливим в контексті всебічного розуміння ефективності підготовки, оскільки іноді суб'єктивні відчуття спортсменів можуть частково обґрунтувати динаміку результатів їхніх тестів.

5. Методи математичної обробки даних. Отримані емпіричні дані (результати тестів) були оброблені із використанням статистичних методів. Це дало можливість об'єктивно проаналізувати зміни та взаємозв'язки

показників. На першому етапі було розраховано основні статистичні характеристики: для кожного тестового показника визначено середнє арифметичне значення, стандартне відхилення та варіацію у вибірці. Це, у свою чергу, дало можливість оцінити груповий рівень фізичної підготовленості та варіативність її неоднорідності. Наступний етап – розрахунок відсоткової зміни показників кожного гравця та в середньому по групі – приріст (або зниження) результату від першого до останнього тижня підготовчого періоду. Методи математичної статистики в даній роботі уможлиблюють обґрунтовану інтерпретацію отриманих результатів та формування науково виважених висновків.

Зазначений перелік методів співвідноситься із критеріями комплексності дослідження у сфері фізичного виховання і спорту. Поєднання теоретичного аналізу, спостереження, об'єктивного тестування та статистичної обробки забезпечило глибоке і всебічне вивчення теми роботи. Подібний методичний підхід використовується і в інших сучасних наукових працях з удосконалення підготовки футболістів. До прикладу використано аналіз літератури, педагогічні спостереження, тестування та такий формат емпіричного наукового методу як експеримент, аби провести оцінку ефективності програми підготовки кваліфікованих гравців [2]. Тож обрані методи можна вважати кореляційними з метою та завданнями даного дослідження, а їх реалізація – коректною та науково обґрунтованою.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в польових умовах, які максимально співвідносні із реальною практикою підготовки футбольної команди. Місцем проведення основних тестувань і спостережень була тренувальна база спортивного клубу «Чайка» (с. Петропавлівська Борщагівка, Київська обл.). Тренувальна база оснащена необхідною інфраструктурою: стандартним футбольним полем (з трав'яним покриттям хорошої якості), легкоатлетичними доріжками та спортивним інвентарем для проведення фізкультурно-

спортивних вимірювань. Усі тестові випробування здійснювалися на території тренувальної бази: спринтерські бігові тести проводилися на рівній ділянці поля (бічна частина футбольного поля), стрибкові тестування – на спеціально підготованому майданчику з відповідною поверхнею.

Терміни проведення дослідження охоплювали зимовий підготовчий період сезону 2024/2025, який тривав 6 тижнів. Відповідно до планування річного макроциклу, підготовчий (або передзмагальний) період у професійному футболі зазвичай триває близько двох місяців та передує старту офіційних матчів сезону. Дане дослідження охоплювало цикл зимового підготовчого періоду команди СК «Чайка» до весняної частини чемпіонату. За час підготовчого періоду команда пройшла декілька мезоциклів тренувань, зокрема загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий етапи, а також ряд контрольних матчів (спарингів).

Умови проведення дослідження були стандартними, відповідно до звичних умов тренувального процесу команди. Всі необхідні тестування здійснювалися на свіжому повітрі, при природному освітленні, у той самий час доби – переважно у ранкові години (між 09:00 та 10:00), коли температура повітря є комфортною для фізичних навантажень. Тестові сесії були імplementовані у денний тренувальний план команди. У періоди тестувань спортсмени не отримували задач щодо отримання важких навантажень до проведення вимірів. Такий підхід забезпечив належну силову підготовку та оптимальний фізичний стан перед виконанням тестів. Проте всі футболісти пройшли стандартний комплекс розминки (~20 хвилин розігріву м'язів, спеціальні бігові та стрибкові вправи) безпосередньо перед здачею кожного тесту. Такий вид роботи забезпечив належну підготовленість до здачі тесту на максимумі фізичних можливостей та мінімізував ризик виникнення травм під час виконання тесту.

Всі спортсмени виконували завдання тестів у своїй звичному спортивному одязі (формі) та взутті (бутсах чи кросівках – залежно від покриття), до якого вони адаптовані. Таким чином, умови проведення

практичної частини були ідентичними для всіх учасників і відповідали реальним умовам їх тренувань та ігор, що підвищує валідність отриманих результатів.

Висновок до другого розділу

Проведене в даній роботі дослідження спиралося на поєднання теоретичних і практичних методів, аби глибше проаналізувати особливості підготовчого періоду у професійному футболі. Використання аналізу науково-методичної літератури дозволило визначити сучасні тенденції фізичної підготовленості футболістів та оптимізувати дані про наявні підходи до оцінки їхньої фізичної підготовленості. Саме аналіз літератури та інформації з інших джерел стало підґрунтям для напрацювання власної логіки дослідження та підбору тестів, які повною мірою висвітлюють реальний рівень розвитку основних фізичних якостей гравців .

Педагогічне спостереження дало можливість не лише зафіксувати зовнішні прояви фізичного стану футболістів, а й визначити особливості їхньої поведінки, ставлення до тренувального процесу та динаміку адаптації до навантажень. Дані якісні спостереження стали вагомим доповненням до кількісних даних, отриманих у результаті тестування, адже дали змогу чіткіше зрозуміти, як об'єктивні результати поєднуються з реальними емоційними та фізичними відчуттями спортсменів.

Педагогічне ж тестування забезпечило достовірні дані про рівень швидкісних, швидкісно-силових якостей та витривалості футболістів. Проведення тестів на початку та наприкінці підготовчого періоду дало можливість об'єктивно оцінити динаміку змін фізичної підготовленості та зробити висновки щодо ефективності тренувальної програми.

Допоміжне анкетування допомогло отримати суб'єктивну інформацію, яку не можна виміряти цифрами: враження гравців, їхня оцінка навантажень і процесу відновлення. Це, у свою чергу, дало змогу поєднати статистичні

результати з людським фактором, який є ваговою складовою успішності фізичної підготовленості спортсменів у підготовчому періоді.

Обробка результатів із використанням методів математичної статистики сприяла оформленню дослідження як об'єктивного й науково точного. Аналіз середніх показників, варіацій і динаміки результатів допоміг виявити закономірності у змінах фізичної форми спортсменів та підтвердити достовірність висновків.

Загалом, обрана системна методика виявилася ефективною та комплексною. Вона поєднала теоретичний аналіз, практичне спостереження, об'єктивне тестування й суб'єктивну оцінку спортсменів. Саме таке поєднання методів дало змогу отримати повну картину перебігу підготовчого періоду та зробити висновки, що мають як наукове, так і практичне значення для подальшої роботи тренерів і дослідників у галузі професійного футболу.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Аналіз результатів тестування на початку підготовчого періоду

На початку зимового підготовчого періоду рівень фізичної підготовленості футболістів СК «Чайка» виявився відносно невисоким, що є цілком природним та прогнозованим, оскільки підготовчому періоду передувала тривала міжсезонна перерва (Додаток А). Пауза у змагальній діяльності у будь-якому випадку призводить до зниження функціонального стану, втрати напрацьованої у попередній частині сезону тренуваності та зменшення рівня адаптації до інтенсивних навантажень.



Рис.3.1 Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів на початку підготовчого періоду. Біг 7х50 м, с

Загальні показники тестування тільки засвідчують дану тенденцію: середній командний результат у бігу 7×50 метрів становив близько 65-66 секунд, а індивідуальні значення тесту демонстрували значну амплітуду

коливань: від 60 с у підготовлених футболістів, які займалися фізичними навантаженнями вдома за рекомендованою індивідуальною програмою, до 71-76 секунд у тих, хто після зимової паузи входить в тренувальний процес у гіршій формі з тих чи інших причин (пошкодження, відсутність можливості займатися).

Така варіативність показників демонструє не лише власне природню індивідуальну різницю рівнів функціональної готовності професійних спортсменів, а й вказує на диференційовану якість виконання або невиконання індивідуальних програм тренувань у зимовому міжсезонні.

До прикладу, декілька півзахисників продемонстрували доволі високий ступінь готовності: футболісти подолали дистанцію 7×50 метрів за 60-62 секунди. Такі показники є прийнятними для початкової стадії зимового циклу. Тоді як один із воротарів показав у даному тесті результат – 76 секунд, що демонструє типову проблему браку витривалості та відмінного ритму роботи у представників цієї позиції на футбольному полі. Така невідповідність між гравцями різних позицій вважається загалом типовою для старту підготовчого періоду, проте вимагає від тренерського штабу визначення групи спортсменів, чий якість фізичної підготовленості які потребують особливої уваги.

Ідентифікація проблемних зон виявила перелік аспектів, які потребували корекції. Частина гравців мала низький рівень швидкісної витривалості – їхній результат діапазоном 71-76 секунд суттєво перевищував допустимі орієнтири та норми даного тесту для професійних футболістів, що підтверджує брак загальної аеробно-анаеробної підготовленості. Це має суттєве значення, якщо брати до уваги характер та формат змагальної діяльності, оскільки футболіст під час матчу виконує десятки прискорень і коротких спринтів в умовах неповного відновлення.

На початку зимового підготовчого періоду результати тестування вибухової сили футболістів СК «Чайка», встановлені на основі показників

стрибка у довжину з місця, продемонстрували помірний рівень фізичної готовності професійних спортсменів.

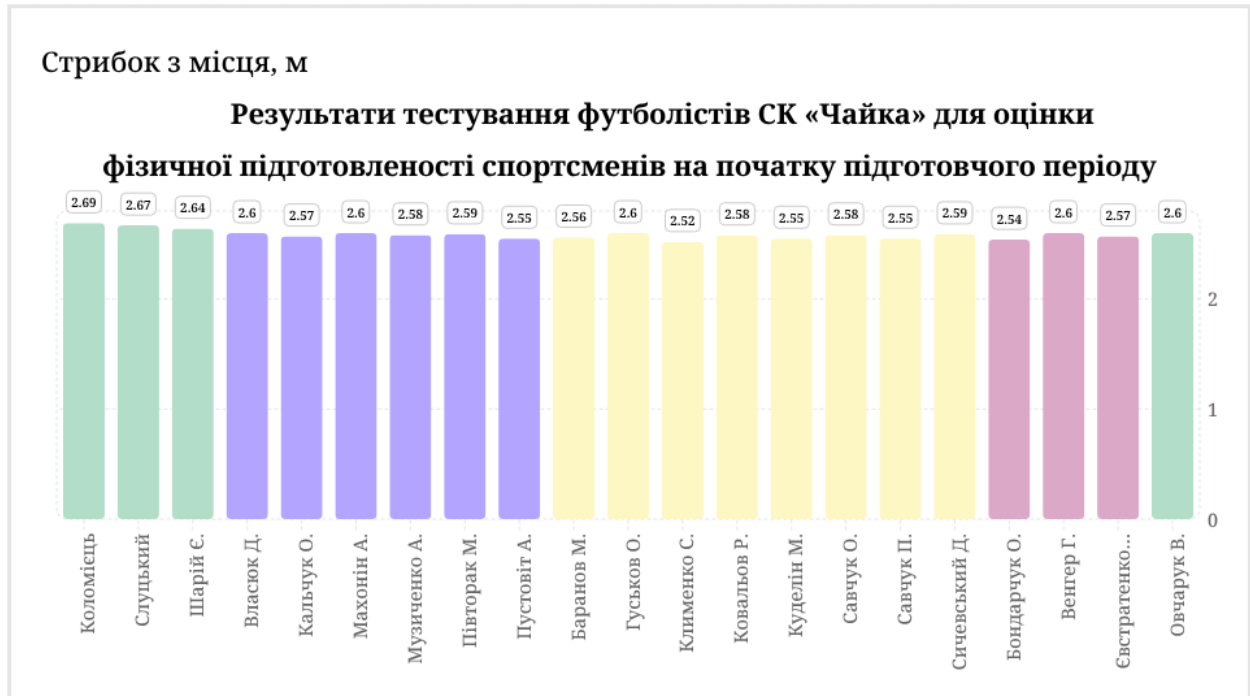


Рис.3.2 Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів на початку підготовчого періоду.

Стрибок з місця, м

Отримані значення тесту варіювалися в межах від 2,52 до 2,69 метрів; середній показник результату склав близько 2,58 метрів, який є досить для початкової фази після міжсезоння у період, коли простежується часткове зниження м'язової потужності як результат зменшення тренувальної активності. Найвищі результати продемонстрували воротарі, показники тесту яких сягали значень 2,64-2,69 метрів, що логічно корелюється з особливостями їх ігрових дій. Позиція воротаря передбачає часті вибухові рухи – стрибки, поштовхи, блокування м'яча. Це дає можливість воротарям підтримувати відповідну силову тренуваність навіть за умов зниження загального обсягу бігової чи силової роботи.

Серед футболістів, які грають на позиції захисників, показники диференціювалися у межах 2,55-2,60 метри. Зазначені результати можна трактувати як посередні: вони свідчать про задовільну, проте не максимальну вибухову здатність нижніх кінцівок професійних спортсменів. Зважаючи на специфіку роботи на полі таких футболістів – боротьбу корпусом, швидку зміну напрямку, вибір позиції – саме додаткові вправи на покращення вибухової потужності та стабільності можуть призвести до підвищення цих показників.

Півзахисники, які, як правило, виконують найбільший обсяг бігової роботи на футбольному полі, продемонстрували показники від 2,52 до 2,60 метри. Ця група футбольної команди відзначається відносною стабільністю, проте результати більшості гравців не перевищують позначки 2,58 м, що може означати певне превалювання саме витривалості над вибуховими якостями. Цій категорії спортсменів важливо забезпечити пропорційність силовій та швидкісно-силовій підготовки, оскільки саме півзахисники найчастіше змінюють біговий темп і беруть участь у великій кількості єдиноборств та формують атаки.

Нападники ж показали результати 2,54-2,60 метри – це результати, які можна сприймати як посередні. Не зважаючи на те, що ці значення тесту близькі до результатів півзахисників, для атакувальних гравців вони вважаються дещо незадовільними, адже вибухова сила має безпосередній вплив на швидкість стартового ривка, стрибок під час верхової боротьби та ефективність завершення атак. Водночас група нападників футбольного клубу СК “Чайка” має найбільший потенціал для покращення показників у подальших мікроциклах.

Загалом результати стрибка у довжину з місця на початку зимового циклу підготовки демонструють середній рівень вибухової сили футболістів із відчутною перевагою воротарів над польовими гравцями. Такий результат є прогнозованим для початку тренувального періоду після міжсезонної перерви, коли головна мета полягає у поступовому відновленні силових і

пліометричних характеристик. Аналіз отриманих даних дозволяє зафіксувати, що команда перебуває на етапі функціонального «перезапуску», а подальші тренування повинні бути сфокусовані на поетапному відновленні вибухової сили як ключового компонента змагальної готовності.

Аналіз спринтерських якостей футболістів СК «Чайка» на початку зимового підготовчого періоду дав можливість виявити певні типові тенденції у динаміці коротких прискорень, що мають вирішальне значення для змагальної діяльності. Показники швидкості старту та сумарного часу бігу на 30 метрів засвідчили, що гравці команди перебувають на етапі часткового зниження вибухових можливостей, що є закономірним наслідком міжсезонної паузи.



Рис.3.3. Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів на початку підготовчого періоду. Біг 30 м, с

За результатами тестування, час подолання перших 10 метрів із місця у більшості футболістів перевищував 1,80 секунди, що є індикатором уповільненого стартового прискорення. Цей показник демонструє тимчасову втрату вибухової сили нижніх кінцівок, особливо у м'язах стегон і гомілок, які

відповідають за перший імпульс під час ривка. Зниження цих показників властиве періодам зниження тренувальної інтенсивності, коли м'язово-нервова система частково втрачає здатність швидко активувати волокна типу ІІb, що забезпечують потужний стартовий імпульс. Водночас навіть несуттєве збільшення кількості часу на перших метрах дистанції може істотно позначатися на ефективності ігрових дій: наприклад, на швидкості виходу у вільну зону, реакції на передачу суперника або на реалізації моментів у штрафному майданчику.

Ще репрезентативнішим є загальний час спринту на 30 метрів, який у більшості гравців коливався біля позначки 4,1 секунди або навіть вище. Для професійних футболістів такий показник трактується як відносно повільний, особливо якщо порівнювати зі стандартизованими нормативами, які зазвичай становлять 3,90-4,00 секунди для професійних футболістів із високим рівнем швидкісної підготовленості. Отриманий на початку підготовчого періоду результат дає підстави констатувати загальне зниження швидкісного потенціалу команди, яке було спричинене браком специфічних тренувальних стимулів у міжсезонні – мова про короткі спринти, реактивні старты, вправи з опором та пліометричні комбінації.

Помітна відмінність показників між різними амплуа футболістів також можна вважати передбачуваною. Найкращі результати на дистанції 30 метрів зафіксовано у півзахисників – зокрема, Гуськова Олександра (3,97 секунди) та Баранова Микити (4,01 секунди), які виявили достатній рівень координації й темпової економичності рухів. Це обумовлено тим, що півзахисники виконують найбільший обсяг прискорень під час матчів і зберігають відносно стабільну швидкісну витривалість навіть за наявності перерви у тренувальному процесі. Нападники, серед яких виділяються Євстратенко Володимир (4,03 секунди) та Венгер Глеб (4,05 секунди), також продемонстрували прийнятні результати, проте у цих гравців виявлено трохи гіршу стартова вибуховість: на подолання перших 10 метрів у гравців пішло 1,83-1,85 секунди. Такі результати демонструють необхідність відновлення

динамічної сили, яка необхідна для реалізації швидких атак і виграних верхових єдиноборств.

Захисники загалом продемонстрували час 4,07-4,12 секунди, що можна трактувати як задовільний рівень для початку підготовчого періоду. У цій групі спортсменів показники стартового прискорення є дещо гіршими, ніж у вище згаданих групах, що обумовлено відмінними фізичними пріоритетами – силовою стабільністю та опором у обіграшах. Голкіпери, як і передбачалося, мають найнижчі показники результатів тесту – 4,10-4,18 секунди, тому що спринтерська швидкість – це не провідна складова їхньої спеціальної підготовки. Однак навіть серед воротарів простежується задовільний рівень координації та короткочасної реакції – як результат збереження функціональної відповідності ігровим вимогам.

Сукупність отриманих тестових даних вказує на зниження стартової швидкості й загальної спринтерської потужності як на тимчасове явище, яке виникає після міжсезонної паузи на початку підготовчого періоду. У цього явища простежується не патологічний, а адаптаційний характер. Результати тестування перетворюються на відправну точку для подальшої побудови тренувального процесу. Для футболістів СК «Чайка» така ситуація є репрезентативною: на початку підготовчого періоду команда демонструє помірну швидкісну готовність, проте має значний резерв для вдосконалення рівня фізичної підготовленості. За умов поступового підвищення інтенсивності, імплементації спеціальних вправ на короткі прискорення, роботу з опором і відновлення вибухової сили можна очікувати істотної оптимізації цих показників протягом перших 4-6 тижнів підготовки.

3.2. Аналіз результатів тестування наприкінці підготовчого періоду

Аналіз результатів тесту біг 7×50 метрів наприкінці підготовчого періоду показує суттєве покращення загальної швидкісної витривалості футболістів СК «Чайка» у порівнянні зі станом, який був характерний на початку зимового циклу (Додаток Б). Усі гравці продемонстрували стабільні

та технічно рівні пробіжки, що вказує на поступове відновлення функціональної потужності та зростання здатності до багаторазового виконання інтенсивних прискорень із мінімальним зниженням швидкості.

Середній показник тесту серед гравців команди становив 63-64 секунди – це значення відповідає середньо-високому рівню фізичної підготовленості для кінця підготовчого періоду. Найкращі результати знову зафіксували у півзахисників: Баранов Микита та Гуськов Олександр подолали дистанцію за 58 секунд. Такий результат демонструє високий рівень аеробно-анаеробної стійкості, який вдалося сформувати та закріпити завдяки специфічним навантаженням у процесі тренувань – інтервальні бігові серії, багаторазові спринти у поєднанні із вправ на зміну темпу. Результати бігового тесту цих гравців вказують на їх готовність витримувати інтенсивну ігрову динаміку протягом матчу без істотного зниження швидкісної продуктивності.



Рис. 3.4 Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів наприкінці підготовчого періоду.

Біг 7х50 м, с

У рамках цього тестування наприкінці підготовчого періоду нападники відзначилися результатами у межах 60-65 секунд, що також можна тлумачити як позитивний показник. Зокрема, Євстратенко Володимир і Венгер Глеб виконали тест за 60-62 секунди. Отже, нападники відпрацювали достатню витривалість до повторних прискорень – важливу якість для гравців атакуючої лінії, які постійно перемикаються між фазами високої інтенсивності та короткочасного відновлення. Зазначені результати свідчать про підвищення здатності до енергетичного відновлення між серіями спринтів. Тобто у гравців зросла аеробної потужність та ефективність анаеробних механізмів енергозабезпечення.

Захисники СК “Чайка” засвідчили сталі показники рівня 61-67 секунд, що демонструє достатній рівень розвитку швидкісної витривалості у цій групі. Найкращим серед захисників був Махонін Артем (результат тесту – 61 секунда), чий результат виявився близьким навіть до показників півзахисників. Тобто можна зробити висновок, що гравець лінії оборони спрогресував у своїй здатності виконувати багаторазові переміщення високої інтенсивності. Для позиції оборонця ця здатність є запорукою стабільності дій під час гри, у періоди, коли потрібно оперативно реагувати на атаки суперника, при цьому зберігаючи сталу швидкість упродовж усього матчу.

Найповільнішими за результатами тесту стали голкіпери – Коломієць Володимир (65 секунд), Слуцький Олексій (68 секунд) і Шарій Єгор (74 секунди). Такі результати є заздалегідь прогнозованими: особливість позиції воротаря не передбачає тривалих систематичних лінійних прискорень. Проте навіть серед воротарів простежується позитивна динаміка в результаті тесту порівняно з початком підготовчого періоду. Отже, мова йде про загальне покращення функціональної стійкості організму після інтенсивного тренувального періоду.

За результатами тесту наприкінці підготовчого періоду можна зробити висновок, що футболісти команди СК «Чайка» вийшли на збалансований рівень швидкісної витривалості, який корелюється із вимогами змагальної

діяльності. Позитивна динаміка у межах усіх позицій футболістів демонструє ефективність застосованої тренером СК «Чайка» структури тренувального процесу. Мова йде про систематичне чергування інтервальних навантажень, бігової роботи та вправ з ігровими елементами. Результати тесту можна трактувати як аргумент досягнення мети підготовчого етапу: оптимізації енергетичної потужності, підвищення резистентості до інтенсивних навантажень та формування базової фізичної готовності до змагального сезону.

Аналіз результатів стрибка у довжину з місця наприкінці підготовчого періоду репрезентує підвищення рівня вибухової сили нижніх кінцівок у більшості футболістів команди СК «Чайка». За результатами тесту можна зробити висновок, що інтегровані в структуру підготовчого періоду силові та пліометричні тренування довели свою ефективність. Отримані дані засвідчують не лише зростання середніх показників, а й зменшення амплітуди диференціації результатів між гравцями різних позицій.

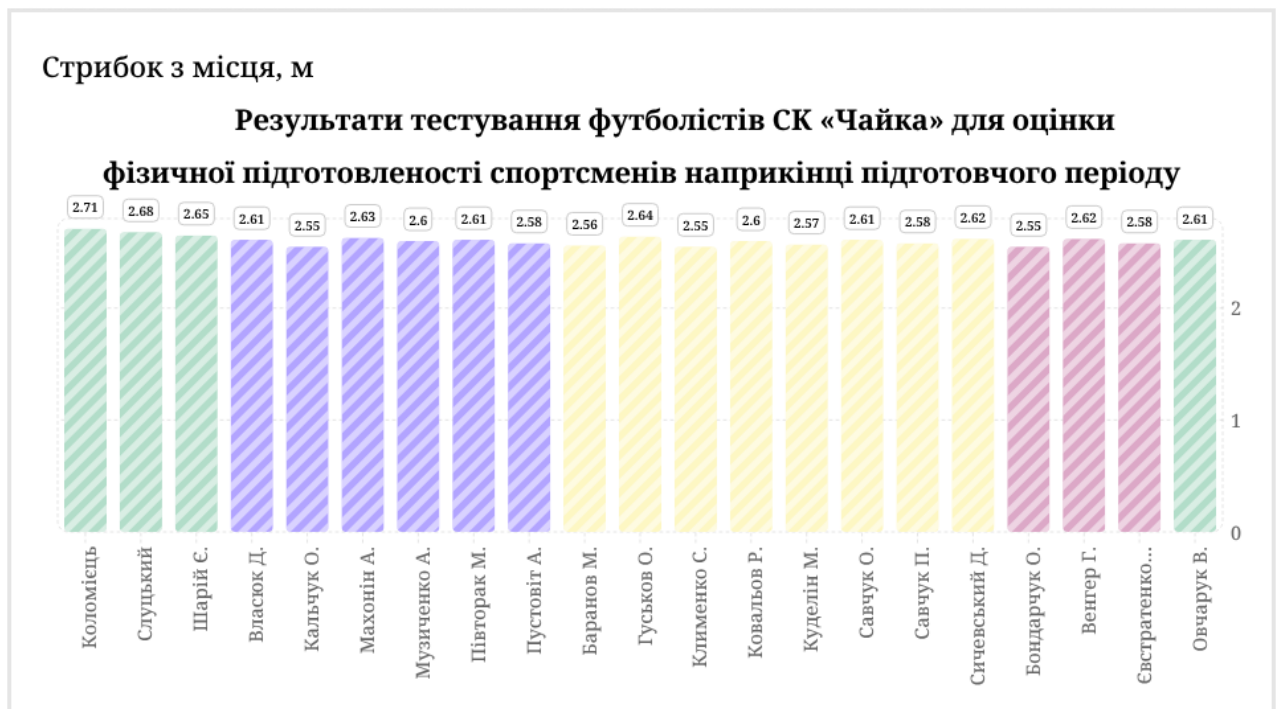


Рис. 3.5 Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів наприкінці підготовчого періоду.

Стрибок з місця, м

Середній командний показник стрибка зріс до 2,63 метри, що є на 6 сантиметрів вище порівняно з результатами на початку підготовчого періоду. Таке зростання командного показника можна розцінювати як позитивну динаміку, адже навіть приріст на 2-3 % у тесті на вибухову силу свідчить про значне покращення швидкісно-силових можливостей спортсменів. Більшість гравців зафіксували результати в межах 2,60-2,70 метри – це показник середнього та вище середнього рівнів підготовленості для футболістів професійного рівня у кінці підготовчого періоду.

Найкращі результати, як і на початку підготовчого періоду, продемонстрували воротарі: Слущкий Олексій (2,75 метри), Коломієць Володимир (2,72 метри) та Шарій Єгор (2,71 метри). Цей результат обумовлено специфікою голкіперської позиції, яка вимагає постійного виконання стрибкових дій, реакцій на м'яч і поштовхів у різних площинах. Високий рівень вибухової сили цієї категорії гравців свідчить про збереження функціональної м'язової потужності навіть за умов збільшення обсягів загальної фізичної роботи під час тренувального процесу.

Результати захисників – на рівні 2,61-2,67 метри. Отримані дані демонструють суттєве збільшення вибухової сили нижніх кінцівок порівняно з початком підготовчого періоду. Найкращим серед захисників був Махонін Артем (2,67 метри). Захисник демонструє акцентну динаміку розвитку силових показників. Підвищення результатів у цій групі футболістів пов'язане з цілеспрямованим використанням базових вправ – присідань, випадів, жимів ногами, а також комбінованих пліометричних серій, які сприяють вибуховості рухів та стабільності під час ігрових дуелей. Для гравців оборонної ланки ці якості є пріоритетними: вони забезпечують перший імпульс при вступі в єдиноборство або під час зміни позиції.

Півзахисники як виконувачі найбільшого обсягу ігрової роботи також показали динамічне зростання результатів. Результати більшості півзахисників перевищили позначку 2,60 метри, а Баранов Микита і Гуськов Олександр показали результати 2,68 та 2,69 метри відповідно. Такий прогрес

свідчить про високий рівень вибухової готовності. Прогрес зміг бути досягнутим завдяки оптимальному поєднанню інтервальних тренувань, спрямованих на витривалість, і силових модулів для розвитку потужності нижніх кінцівок. Для цієї групи професійних футболістів така позитивна динаміка є особливо цінною: півзахисники виконують інтенсивні зміни напрямку, прискорення і ривки. Такі дії потребують поєднання сили та швидкості скорочення м'язів.

Нападники продемонстрували результати в діапазоні 2,62-2,66 метри. Найкращий показник – у Євстратенка Володимира (2,66 метри). Такий рівень погресування під час підготовчого періоду нападників можна розцінювати як добрий. Для гравців атакуючої лінії вибухова сила є ключовою для реалізації швидкісних маневрів, стрибків у боротьбі за м'яч і потужних стартових ривків у штрафному майданчику. Зростання показників говорить про відновлення динамічної сили після міжсезоння та позитивну реакцію м'язово-нервової системи на силові стимули, застосовані у тренувальному циклі.

Загалом, результати тесту стрибка у довжину з місця наприкінці підготовчого періоду демонструють комплексне підвищення вибухової потужності команди. Зменшення варіативності між найкращими та найгіршими результатами вказує на уніфікацію рівня фізичної готовності гравців. Зібрані дані ще раз доводять, що команда наприкінці підготовчого періоду перебуває на стадії стабілізації фізичних якостей. Компетентне поєднання силових, швидкісно-силових і пліометричних засобів тренування забезпечило приріст потужності, а також – необхідну для виконання інтенсивної ігрової діяльності резистентність до втоми. Аналіз результатів спринту на 30 метрів наприкінці підготовчого періоду свідчить про покращення швидкісних якостей футболістів команди СК «Чайка». Отримані під час повторного тестування дані підтверджують, що гравці поступово наблизилися до оптимального для старту сезону рівня. А форми та методи швидкісної підготовки, які використовував тренер під час підготовчого

періоду, ефективно відновили вибухову силу, реактивність та координаційну точність рухів футболістів СК «Чайка».

Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів наприкінці підготовчого періоду. Біг 30 м, с

Середній командний результат наприкінці підготовчого періоду становив близько 4,02-4,05 секунди. Цей результат можна трактувати як результат хорошого рівня швидкісної готовності для футболістів Другої ліги.

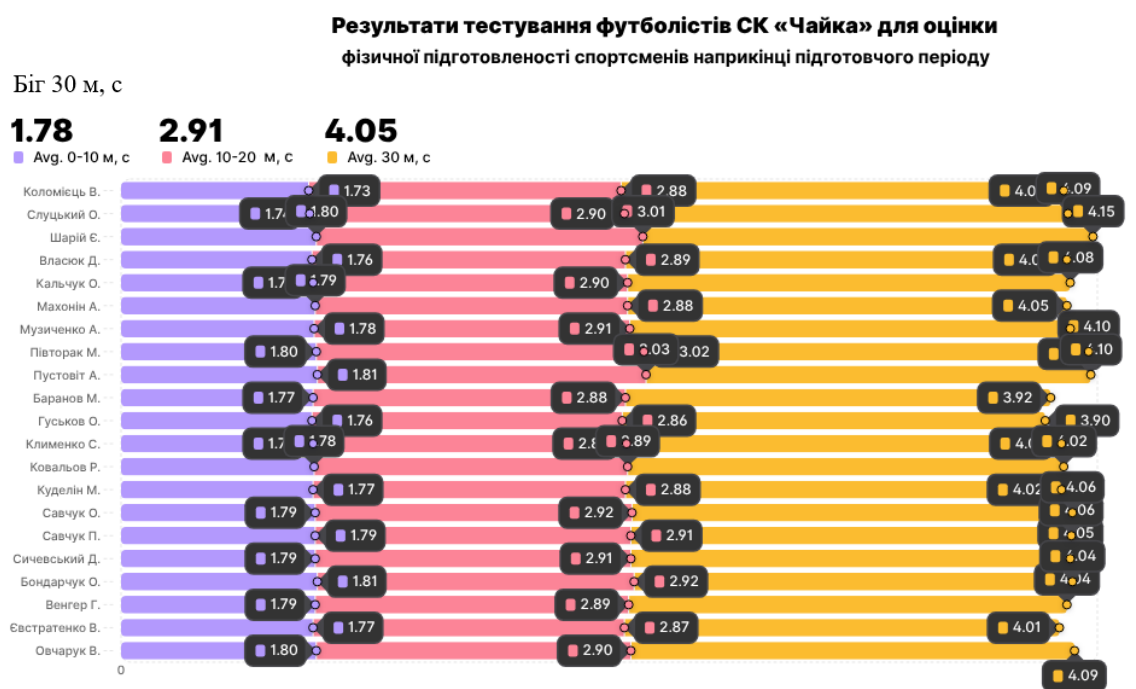


Рис.3.6 Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної підготовленості спортсменів наприкінці підготовчого періоду. Біг 30 м, с

Найкращі показники у півзахисників Баранова Микита (3,89 секунд) і Гуськова Олександра (3,92 секунд). Футболісти традиційно вирізняються технічно грамотною роботою ніг і здатністю швидко набирати темп. Динаміка їхніх результатів свідчить про високу реактивність м'язово-нервової системи, ефективну стартову фазу бігу та здатність утримувати максимальну швидкість протягом усієї дистанції. Висока швидкісна підготовленість цих гравців доводить ефективність поєднання пліометрії, коротких прискорень з повним відновленням і вправ із зовнішнім опором у тренувальному процесі.

Нападники продемонстрували результати у межах 4,00-4,08 секунди, що також свідчить про достатньо високий рівень стартової швидкості та вибуховості. До прикладу, Євстратенко Володимир (4,01 секунд) і Венгер Глеб (4,03 секунд) показали стабільні, технічно чисті прискорення з високою динамікою темпу. Це вказує на ефективну кореляцію силової й швидкісної підготовки та правильне дозування інтервальних навантажень у тренувальному процесі. Такий рівень є зразковим для нападників: швидкість старту часто визначає успіх реалізації атакуювальних епізодів (вихід один на один, реакція на передачі та створення простору для удару).

Півзахисники здебільшого подолали дистанцію за 4,00-4,06 секунди. Такі результати також свідчать про динаміку розвитку швидкісних характеристик. Представники цієї групи фіксують традиційну перевагу у координаційній структурі рухів. Тому півзахисникам вдається підтримувати високу частоту кроків навіть на тлі втоми. Отримані наприкінці підготовчого періоду результати демонструють, що ці футболісти досягли прийнятного рівня швидкісної готовності. Цей такий рівень, який дає змогу ефективно діяти у високотемпових ігрових фазах і підтримувати стабільність рішень при максимальних навантаженнях.

Задовільні результати у межах 4,05-4,12 секунди продемонстрували. Найкращі показники в цій групі належать Махоніну Артему (4,04 секунд) і Кириленку Владиславу (4,06 секунд). Футболісти проявили під час тесту здатність до впевненого старту й рівномірного розгону. Таким чином вони мають достатню швидкісну готовність за умови збереження стабільності рухів. Для гравців лінії оборони такі якості мають ключове значення: вони забезпечують своєчасне реагування на атаки суперників, ефективне перекриття зони та можливість проводити контр-випади на коротких відстанях.

Воротарі, як і передбачалося, мають найгірші показники за результатами даного тесту – 4,15-4,22 секунди. Проте у випадку із голкіперами йдеться не про низький рівень підготовленості, а про інші пріоритетні для даної позиції

якості. Для воротарів цінними з точки зору професійних фізичних якостей є вибухові рухи у межах кількох метрів, реакція й короткі імпульсивні переміщення. Тому навіть за наявності певного відставання від загальноприйнятого для польових гравців показника тесту голкіпери демонструють належну спеціальну швидкісну готовність.

Загалом результати тесту спринт на 30 метрів наприкінці підготовчого періоду зафіксували командну стабілізацію швидкісної підготовленості. Також важливо зазначити, що суттєво зменшилася диференціація отриманих результатів у футболістів, що також є показником збалансованого тренувального впливу. Більшість гравців репрезентувала результати на рівні 4,00-4,10 секунд – це рівень стандарту для сучасних професійних футболістів. Тобто можна говорити про те, що команда за даними тесту вийшла на стабільну фазу функціональної готовності. Ця фаза поєднує швидкісні, силові та координаційні чинники та забезпечує підґрунтя для якісної змагальної діяльності на початку сезону.

3.3. Аналіз результатів анкетування футболістів

Окрім об'єктивних тестів, значним джерелом інформації про ефективність підготовчого періоду стало анкетування гравців (Додаток В). Створений опитувальник містив низку відкритих питань. Завдяки цьому емпіричному методу вдалося з'ясувати подробиці самопочуття футболістів, рівень втоми та відновлення, рівень мотивації та загальне ставлення до тренувального процесу. Аналіз анкет продемонстрував цікаві аналогії, пов'язані з динамікою фізичних показників під час підготовчого періоду.

1. Суб'єктивна оцінка фізичного стану. Більшість гравців на початку підготовчого періоду трактували свій стан як середній або навіть незадовільний. Таке трактування корелювалося із об'єктивними даними щодо фізичного стану гравців після зимової міжсезонної паузи. Проте вже наприкінці підготовчого циклу значення суб'єктивної оцінки фізичного стану відчутно покращилося. З огляду на результати анкетування, понад 70% гравців

відзначили, що почуваються фізично більш підготовленими та впевненішими у власній витривалості та швидкості, ніж це було на старті періоду підготовки. Така динаміка суб'єктивної впевненості не суперечить і зафіксованому у тестах прогресі. Тобто футболісти об'єктивно відчули зміни своєї фізичної форми.

2. Втома та відновлення. На початку підготовчого періоду футболісти скаржилися на відчуття втоми внаслідок перших інтенсивних тренувань. Таке відчуття є нормальним первинним проявом та реакцією організму на навантаження. Проте надалі, внаслідок адаптації, рівень суб'єктивної втомлюваності знизився. За даними опитування, наприкінці підготовчого періоду 85% гравців вказали, що відчують лише помірну втому після навантажень і повністю відновлюються перед наступним тренуванням. Йдеться про успішну адаптацію до тренувального процесу та про правильне застосування схеми відновлення (сауна, масаж, сон тощо). Гравці, які дослухалися до рекомендацій щодо відновлення, демонстрували кращі результати в тестах. Тобто прогрес фізичних показників у тому числі залежить від якості відновлення після тренування.

3. Мотивація та мікроклімат. Анкетування також зафіксувало високий рівень мотивації в команді. Практично всі футболісти зазначили, що готові працювати над удосконаленням фізичної форми. Також у спортсменів є розуміння важливості підготовчого періоду. Мікроклімат у команді залишався позитивним: гравці підтримували одне одного, при цьому створювали один одному здорову конкуренцію на тренуваннях. Ніхто з опитаних не висловив серйозного невдоволення щодо вигорання. Гравці відзначають хорошу атмосферу всередині колективу та наявність взаєморозуміння з тренерським штабом. Як відомо, сприятливий психологічний фон стимулює ефективнішу залученість гравців до тренувального процесу.

4. Сприйняття тренувального процесу та індивідуальний підхід. Близько 60% футболістів погодилися з твердженням, що навантаження розподілялися раціонально та відповідно до їхніх можливостей. Водночас частина гравців

(переважно старшого віку або з попередніми травмами) в анкетах зазначила, що хотіла б більш індивідуалізованих програм – з урахуванням їхнього стану і позиції на полі. Ця інформація корисна для тренерів: вона демонструє необхідність гнучкого коригування навантажень та створення індивідуальних програм.

Анкетування показало, що гравці позитивно сприйняли впроваджену тренером методику підготовки. Футболісти помітили власний прогрес та готові й надалі працювати за аналогічною схемою. Суб'єктивні дані узгоджуються з об'єктивними: футболісти, які відзначали значне покращення самопочуття та впевненості, насправді продемонстрували й більший прогрес у тестах. І навпаки: простежувалася помірна кореляція між самооцінкою і динамікою результатів тестів. Отже, анкетування стало важливим доповненням до результатів тестування та дозволило комплексно оцінити фізичну підготовленість футболістів. А це, у свою чергу, дало можливість зробити більш глибокі висновки щодо ефективності роботи команди у підготовчому періоді.

Висновок до третього розділу

Проведений комплексний аналіз результатів фізичної підготовленості футболістів СК «Чайка» показав чітку динаміку покращення ключових показників від початку до кінця зимового підготовчого періоду. На початку періоду рівень загальної витривалості та швидкісно-силових якостей був зниженим. Така тенденція є звичною для професійного футболу та відповідає відомому ефекту детренованості: вимушена пауза у тренуваннях призводить до тимчасового погіршення функціонального стану спортсменів. Незадовільні результати тестувань на початку підготовчого періоду продемонстрували, що за відсутності тренувального режиму під час міжсезоння відбувається зниження фізичного тону. Згідно з науковими дослідженнями, різке зменшення обсягу й інтенсивності тренувань може мати негативні наслідки для фізичної форми гравців.

Наприкінці підготовчого циклу всі протестовані показники суттєво покращилися, що свідчить про високу ефективність проведеної тренувальної роботи. Зокрема, показник тесту 7×50 метрів став кращим за початковий на 2-3%. Отже, зросла швидкісна витривалість футболістів. Водночас покращилися й показники спеціальної витривалості. Це пояснюється адаптаційними змінами в серцево-судинній та дихальній системах спортсменів: регулярні тренування сприяли підвищенню аеробної потужності й економічності роботи.

Також було зафіксовано помітне зростання вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Середній командний показник у тесті стрибка в довжину з місця збільшився на 6 см. Така позитивна динаміка свідчить про результативність використаних силових та пліометричних вправ у підготовчому періоді.

Покращилися й спринтерські якості гравців. Час подолання дистанції 30 метрів у більшості футболістів наприкінці підготовчого періоду наблизився до 4,0 секунд, а в окремих півзахисників навіть склав 3,9 с. Такі показники свідчать про високий рівень швидкості професійних футболістів Другої ліги.

Аналіз анкетування футболістів доповнив об'єктивні результати тестів. Протягом підготовчого періоду спостерігалось поступове зниження рівня суб'єктивної втоми. Відомо, що грамотне чергування навантажень і відпочинку є критично важливим для досягнення надбавок у фізичній формі та запобігання перевтомі.

Отже, підготовчий період футболістів СК «Чайка» був успішним. Він дозволив команді вийти на необхідний рівень фізичної готовності до змагального сезону. Усі ключові компоненти фізичної підготовленості – швидкісна витривалість, вибухова сила та максимальна швидкість – продемонстрували позитивну динаміку розвитку. Команда досягла збалансованих показників, близьких до нормативних. Результати тестування та анкетування свідчать про досягнення поставлених цілей. Футболісти відновили свій функціональний стан після міжсезоння. Також гравці

спрогресували у спеціальних фізичних показниках та здобули впевненість перед початком офіційних матчів.

РОЗДІЛ 4

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі проведеного дослідження сформовано такі практичні рекомендації щодо вдосконалення системи фізичної підготовки футболістів Другої ліги України у підготовчому періоді:

1. Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності. Тренерам варто зміщувати фокус уваги на розвиток швидкості бігу, прискорень, а також спритності та координації рухів гравців. Дослідження доводять, що дані фізичні якості мають суттєвий вплив на ефективність володіння м'ячем і дриблінгу у футболістів [1, 9]. Аби досягти поставленої мети, доцільно інтегрувати у тренувальні програми спеціальні швидкісно-координаційні вправи, естафети, «драбинки», зміни напрямку руху, а також вправи на розвиток координації стопи і гомілковостопного суглоба.

2. Високоінтенсивні інтервальні тренування. Для підвищення рівня ігрової витривалості та розвитку вміння в умовах високого тиску з боку суперника радять впроваджувати інтервальні тренування високої інтенсивності. Аналітичні дослідження довели, що саме дані навантаження ефективніше впливають на техніку дриблінгу, швидкісну витривалість і здатність виконувати ривки [41]. Доцільно об'єднувати інтервальні відрізки максимальної інтенсивності та короткі паузи для відпочинку. Така схема роботи сприяє специфічним адаптаціям м'язів [37] та активізує здатність гравців виконувати спринти протягом матчу [28]. Інтеграція високоінтенсивних інтервальних тренувань в підготовчий період дасть гравцям змогу краще витримувати максимальні навантаження упродовж найбільш напружених відтинків гри [42].

3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. Тренувальний процес повинен стимулювати розвиток аеробної витривалості, яка є обов'язковою для подолання протяжних дистанцій протягом матчу. Представники елітних дивізіонів у Європейському чемпіонаті протягом гри пробігають в середньому 10-13 кілометрів. Не слід забувати, що це не просто монотонна бігова робота,

а й численні прискорення та ривки [18]. Приблизно третина загального обсягу бігової роботи протягом матчу – від 2 до 3 км – це біг високої інтенсивності з максимальною швидкістю [21]. Тому доцільно застосовувати під час підготовчого періоду як загальну кросову підготовку, так і спеціальні ігрові вправи для розвитку витривалості. Зокрема, мова про інтервальний біг (наприклад, чергування відтинків, на яких спортсмен 15 секунд працює – і стільки ж відпочиває) та вправи з м'ячем у режимі інтервального навантаження. Дослідження доводять, що такі ігрові вправи викликають не менші фізіологічні реакції, ніж рівномірний біг, проте легше сприймаються гравцями [40]. Таким чином, поєднання традиційного бігу та інтегрованих ігрових вправ посилить кардіореспіраторну витривалість гравців. А це у свою чергу полегшить та зменшить прояви втоми, типові для футболістів у другому таймі [25], та дасть можливість зберегти техніко-тактичну результативність до кінця матчу [28, 39].

4. Сила м'язів та вибухова потужність. Під час планування тренування слід закладати час на розвиток сили та вибухової потужності м'язів спортсменів. Сучасні тренерські системи підготовки футболістів акцентують на цінності саме силового тренінгу [24]. Доцільно проводити 2-3 рази на тиждень заняття з розвитку сили ніг і тулуба: присідання, випади, стрибкові вправи, робота з обтяженнями. Також не слід забувати про спеціальні вправи на розвиток сили м'язів шиї та плечового поясу, які особливо актуальні для гравців, які часто ведуть верхову боротьбу. Належний рівень загальної та спеціальної сили прямо пропорційний збільшенню швидкості стартового розгону і покращенню якості стрибків, ударів головою та єдиноборств [10]. Зокрема, розвиток вибухової сили м'язів ніг позитивно позначається на точності й силі ударів по м'ячу [16] та ефективності гри головою [19]. Удосконалення силових якостей також покращує навички у верхових єдиноборствах і зменшує ризик травм опорно-рухового апарату.

5. Гнучкість і мобільність суглобів. Важливо приділяти увагу розвитку гнучкості м'язів і рухливості в суглобах у межах підготовчого періоду.

Достатній рівень гнучкості підвищує амплітуду рухів, покращує координацію та може бути чинником впливу на якість виконання технічних прийомів. Згідно з дослідженнями, гнучкість тулуба і нижніх кінцівок позитивно корелюється з успішністю футболіста в ударах головою [40]. Доречно долучати до програми тренувань підготовчого періоду комплекси вправ на розтягування основних м'язових груп (особливо підколінних сухожиль, квадрицепсів, м'язів тазостегнового суглоба), а також спеціальні вправи на рухливість кульшових і гомілковостопних суглобів. Розвиткові гнучкості слід приділяти час після основного тренування або в окремі дні, поєднуючи ці вправи із вправами на рівновагу та зміцнення м'язового корсету.

6. Техніко-тактичні навички під навантаженням. Ефективність виконання технічних прийомів (удари, передачі, дриблінг) визначається від рівнем втоми гравця під час гри [28]. Тому важливо тренувати технічність гравців не лише під час виконання у стані спокою, але й у змодельованих «ігрових» ситуаціях втоми. У підготовчий період варто імплементувати так звані «інтервальні ігри» або двосторонні матчі малого формату (4х4, 5х5) з обмеженим часом або площею поля. Даний вид роботи спонукатиме гравців виконувати технічні дії на високому пульсі. Такий підхід забезпечить формування стабільного навичку контролю м'яча та точності передач у стресових умовах матчу. До того ж, доцільно чергувати технічні вправи із швидкісними та силовими інтервалами. До прикладу, після подолання спринтерського відрізка виконувати удари по воротах чи серію фінтів. Це сприятиме адаптації гравців до типових ігрових ситуацій, під час яких технічна дія виконується після інтенсивного ривка. Системне використання даних методик дозволить мінімізувати зниження техніко-тактичної ефективності наприкінці матчів, коли накопичується втома [28, 29].

7. Індивідуалізація підготовки з урахуванням позиції гравця. Різні ігрові позиції у футболі характеризуються специфічними навантаженнями та функціями на полі. Дослідження англійської Прем'єр-ліги показали, що обсяг бігової роботи і структура ігрової діяльності суттєво різняться між позиціями:

півзахисники долають більші дистанції, нападники виконують більше ривків, захисники здійснюють численні стрибки і силові єдиноборства [20]. Відповідно, під час тренувального процесу слід враховувати позицію гравця та коригувати сформовані програми підготовки під конкретні вимоги конкретної позиції. Півзахисникам особливо актуально розвивати загальну витривалість та здатність багато рухатися без втрати ефективності. Для нападників релевантною є вибухова швидкість, спритність та реалізація голевих моментів. Прерогатива підготовки захисників – це тренування силової витривалості, стрибкової підготовки (для гри головою) та швидкості реакції на зміну ситуації. Такий диференційований підхід до формування тренувального процесу в підготовчому періоді підвищує його ефективність та результативність.

8. Оцінювання фізичного стану та тестування. Для ефективного розподілу навантажень необхідно регулярно здійснювати тестування фізичної підготовленості гравців. Пропонується використовувати у системі тренування як загальноприйняті тести (стрибок у довжину з місця, спринт на 30 м, тест Купера тощо), так і спеціалізовані тести, адаптовані до футболу. Зокрема, серед спеціалізованих тестів можна виокремити Yo-Yo intermittent recovery test, який розроблено для оцінки спеціальної витривалості футболістів [36]. Завдяки цьому тесту вдасться визначити здатність гравця повторно виконувати інтенсивні ривки з коротким відновленням. Даний тест має високу валідність щодо вимог змагальної діяльності у футболі [34, 36]. Згідно з отриманими результатами тестування тренерський штаб може коригувати або індивідуалізувати навантаження: гравцям, які продемонстрували нижчі або незадовільні результати витривалості, збільшати долю аеробної роботи. А от швидким, проте недостатньо витривалим футболістам, – інтегрувати у програму тренувань, до прикладу, інтервальні пробіжки. Окрім витривалості, слід періодично вимірювати швидкісні показники (час спринту 20-30 м), вибухову силу (висота стрибка), гнучкість та інші параметри. Отримані в результаті тренувань незадовільні показники фізичної підготовки потребують

коригування шляхом спеціальних тренувальних систем протягом усього підготовчого періоду.

9. Профілактика травматизму та відновлення. Пріоритетним компонентом тренувального процесу у підготовчому періоді залишаються також комплекси заходи профілактики травм у гравців. Аналіз наукових досліджень демонструє, що для зниження ризику травм потрібно впроваджувати спеціальні програми. Такі програми повинні містити в собі динамічну розминку з вправами на баланс, стабілізацію кора, пропріоцепцію і мобільність [8]. Зокрема, фахівці вказують на ефективність комплексу FIFA 11+ та подібних програм, які передбачають розігрів м'язів, координаційні вправи, стрибки, вправи на гнучкість і силу власної ваги. Виконання такого комплексу перед тренуванням або грою допоможе знизити показники ушкоджень м'язів та зв'язок майже на чверть [26]. Також логічно інтегрувати у тренувальний процес вправи на баланс і функціональну стійкість, які зміцнюють дрібні м'язи-стабілізатори суглобів і запобігають травмам колін та гомілкостопових суглобів [31]. Розвиток м'язової сили задньої поверхні стегна, сідниць та корпусу є фундаментальним для профілактики травм підколінних сухожилів та попереку. Після інтенсивних навантажень необхідно забезпечити збалансоване відновлення: заминку з легким бігом і розтяжкою, а також дотримання режиму відпочинку і сну. За можливості слід використовувати сучасні методи відновлення – масаж, кріотерапію, компресійні рукави, контрастні ванни – особливо у змагальний період з щільним графіком матчів.

10. Медичний супровід та моніторинг стану гравців. Доцільно задіювати до штату команди кваліфікованого лікаря спортивної медицини та фізіотерапевта. Досвід професійних клубів свідчить, що перманентна присутність фізичного терапевта у команді позитивно впливає на здоров'я гравців та швидкість їхнього відновлення після травм [38]. Завдання медичного персоналу – проведення регулярного моніторингу фізичного стану футболістів: контроль хронічних травм, тестування рухових дисфункцій,

оцінка м'язового балансу. Для професійних спортсменів протягом сезону здійснюється також лабораторний моніторинг – наприклад, аналіз крові на показники запальних процесів, рівню гормонів стресу, маркерів м'язового руйнування тощо [33]. Такий механізм дає можливість виявити ознаки перевтоми чи перетренованості на ранніх стадіях, аби вчасно скоригувати навантаження. Лікар у команді має також контролювати дотримання гравцями правил гігієни, режиму дня, повноцінного харчування та гідратації, що є основою для збереження оптимальної спортивної форми.

11. Раціональне харчування та гідратація. Для збереження високої працездатності протягом матчу та швидкого відновлення після навантажень необхідно зосереджуватися на харчуванні футболістів. Збалансований раціон з достатньою кількістю вуглеводів, білків і мікронутрієнтів сприяє підтриманню належного енергетичного рівня. Зокрема, за кілька днів до гри доцільно підвищити відсоток вуглеводів у харчуванні (так зване вуглеводне завантаження), оскільки високий рівень м'язового глікогену покращує витривалість під час інтенсивної роботи [35]. Безпосередньо в день матчу слід вживати їжу, яка легко засвоюється, за 3-4 години до початку матчу, а також належним чином забезпечувати гідратацію організму. Під час матчу ж (особливо в спеку) важливо забезпечувати гравців ізотонічними напоями для поповнення запасу рідини та електролітів. Це ж допоможе запобігти не лише дегідратації, але й судомам. Після матчу рекомендується вуглеводно-білкове “вікно” – протягом 30 хвилин після матчу вжити напій або їжу, насичену вуглеводами та білками. Це сприятиме швидшому відновленню м'язового глікогену та репарації м'язових волокон. Також необхідно залучати гравців до освітніх бесід на тему основ спортивного харчування. Такі бесіди дадуть змогу спортсменам самостійно усвідомити важливість дієти для свого прогресу та здоров'я.

12. Застосування сучасних технологій і аналіз ігрової діяльності. Сучасний футбол передбачає використання тренерами інструментів спортивної науки для підвищення ефективності тренувань. Рекомендовано

використовувати GPS-трекери та системи відео аналізу для відстеження подоланої під час тренування чи гри відстані, швидкісних ривків, пульсових зон під час тренувань і матчів [27]. Ці дані дають можливість сформувати кількісну оцінку виконаного обсягу роботи та порівняти його з цільовими або стандартизованими показниками. Якщо, до прикладу, дані свідчать про недостатню кількість, високошвидкісних пробіжок, які гравець виконує під час матчу, це сигналізує про необхідність коригування підготовки (додавання спринтових вправ, інтервальних ігор тощо). Аналіз ігрової діяльності також допомагає здійснити аналіз впливу зміни тактики чи рахунку на фізичні зусилля команди [41]. Тренерам слід враховувати ці аспекти під час підготовки тренувального процесу: моделювати ситуації гри в обороні при виграшному рахунку або необхідності відіграватися – за умов, коли команда вимушена підвищувати інтенсивність пресингу. Використання наукових даних та систем об'єктивного контролю робить тренувальний процес більш керованим і доказово обґрунтованим. Як наслідок це призводить до підвищення результативності команди.

13. Робота з молодими гравцями. Особливу увагу слід звернути на підготовку юних футболістів, базові навички та фізичні якості яких у підлітковому віці лише закладаються. Для гравців віком 13-16 років тренування повинні мати навчально-тренувальний характер з фокусом на всебічний фізичний (і не тільки) розвиток. До тренувального процесу можна включати відпрацювання правильної техніки ударів, передач і ведення м'яча [2, 15]. Водночас, необхідно розвивати й фізичні здібності молодих гравців: швидкість (через естафети, ігри на реакцію), гнучкість (через гімнастичні та стрейчинг-вправи), стрибучість (через стрибки та бар'єри) тощо. Дослідники юнацьких команд зазначають, що чимало гравців підліткового віку мають недостатній рівень базових технічних умінь [14, 18]. Важливо також плекати у юних спортсменів культуру самостійних тренувань: грати в аматорський футбол з однолітками, виконувати вправи з м'ячем вдома, бігати кроси. Це

посприяє формуванню стійкої мотивації, яка потрібна для досягнення високих результатів у майбутньому.

Здійснення наведених практичних рекомендацій дасть змогу підвищити динаміку ефективної підготовки футболістів, оптимізувати розвиток фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а також знизити ризик травм і перевтоми. Системний підхід як комбінація сучасних науково обґрунтованих методик тренування та належного відновлення зможе забезпечити досягнення високих спортивних результатів та стабільності ігрової форми протягом усього сезону.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Оцінка фізичної підготовки як визначального чинника фізичної підготовленості футболістів Другої ліги України у підготовчому періоді» дало змогу системно й всебічно розтлумачити взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості, побудовою тренувального процесу та результативністю підготовчого періоду. На прикладі гравців спортивного клубу «Чайка» досліджено закономірності формування рівня фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді.

У ході теоретичного аналізу вдалося з'ясувати, що фізична підготовка у футболі є фундаментальним елементом багаторічного тренувального процесу. Фізична підготовка забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й формує передумови для вдосконалення техніко-тактичної, та функціональної готовності спортсменів. Теоретичні узагальнення дозволили зробити висновок, що під час підготовчого періоду формується фундамент спеціальної працездатності, від якого залежить стабільність виступів спортсмена в змагальному періоді.

У другому та третьому розділах магістерської роботи було окреслено організаційно-методичні особливості проведення практичної частини роботи. Умови проведення тестувань, використані педагогічні методи та вибір засобів контролю гарантували високий рівень достовірності та об'єктивності отриманих результатів. У дослідженні застосовувалися класичні тести практики сучасного футболу: біг 7×50 метрів для визначення швидкісної витривалості, стрибок у довжину з місця для оцінки вибухової сили нижніх кінцівок, а також біг 30 метрів з фіксацією проміжних відрізків 0-10 і 10-30 метрів для оцінки стартової та дистанційної швидкості. Отримані результати тестів та їх інтерпретація дали можливість комплексно охарактеризувати функціональний стан спортсменів. Також вдалося визначити ключові тенденції розвитку фізичних можливостей футболістів упродовж всього підготовчого періоду.

За результатами педагогічного спостереження було виявлено виразну позитивну динаміку розвитку фізичних якостей гравців команди СК “Чайка”. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості початку та кінця підготовчого періоду продемонстрував, що середній час бігу 7×50 метрів зменшився у межах 5-7 %, довжина стрибка з місця збільшилася на 3-5 %, а результати бігу 30 метрів покращилися майже у всіх гравців. Особливо прогресивними результати бігу на 30 метрів виявилися у півзахисників та нападників, адже їм притаманна велика кількість прискорень та змін напрямку під час гри. Приріст показників швидкісної витривалості та вибухової сили демонструє коректність побудови тренувального процесу, збалансованість обсягів навантажень та доцільне використання засобів спеціальної підготовки.

Позитивна динаміка результатів супроводжувалася покращенням функціонального стану організму футболістів: підвищився рівень стійкості до втоми, покращилися координаційні можливості, оптимізувалася техніка виконання бігових і стрибкових вправ. Тому йдеться не лише про покращення фізичних показників, а й про вдосконалення рухових навичок, що безпосередньо впливають на ефективність ігрової діяльності.

Застосовані методи контролю засвідчили свою високу діагностичну цінність. Системне педагогічне тестування дало можливість не тільки оцінити рівень фізичної підготовленості, а й своєчасно виявляти слабкі місця в системі тренувань, коригувати та диференціювати навантаження відповідно до потреб та запитів спортсмена. Таким чином, педагогічне тестування довело свою ефективність як об’єктивний інструмент управління тренувальним процесом.

Результати експерименту також підтвердили, що індивідуалізація фізичних навантажень за ігровими амплуа є ключовим фактором покращення ефективності фізичної підготовки. Воротарям необхідний розвиток вибухової сили та реакції, захисники мають напрацьовувати швидкісно-силові якості та координацію, півзахисники – витривалість та динамічну силу, а нападники – максимальну швидкість для стартового прискорення. Врахування цих розбіжностей у структурі тренувальних занять сприятиме більш

збалансованому розвитку гравців, зменшенню ризику перевантаження і підвищенню мотивації спортсменів щодо тренувального процесу.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити такий висновок: підготовчий період є ключовим етапом річного циклу тренувань. Під час підготовчого циклу формується основа фізичної, функціональної і психологічної готовності команди до сезону. Системне застосування науково обґрунтованих методик, комплексна оцінка рівня підготовленості та постійний контроль забезпечують динамічне зростання показників фізичного розвитку.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що фізична підготовленість є визначальним чинником успішності змагальної діяльності футболістів. Коректно та професійно спланований підготовчий період дозволяє покращити функціональний стан спортсменів та забезпечити їм високий рівень стабільності.

Дана магістерська робота має як наукову, так і практичну цінність: вона поглиблює теоретичне розуміння сутності фізичної підготовки у футболі, пропонує практичні орієнтири для оптимізації тренувального процесу й підтверджує, що саме фізична підготовка є фундаментом спортивної успішності на прикладі команди Другої ліги України СК «Чайка».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Загальна теорія підготовки спортсменів: навч. посіб. – Ужгород : УжНУ, 2018. – 224 с.
2. Дорошенко Е. Ю., Гончаренко В., Нізельський А. Застосування методу колового тренування у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. – Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2024. – № 4. – С. 84-94.
3. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки : монографія. – Вінниця : Планер, 2006. – 256 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 392 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 430 с.
6. Мулик В. В. Підготовка спортсменів у структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення : монографія. – Київ : Наукова думка, 2017. – 142 с.
7. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та її практичний : монографія. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
8. Чередниченко І. А., Мірошніченко І. О., Полякова О. В. Зміст фізичної підготовки в підготовчому періоді футболістів. – Олімпійський та паралімпійський спорт. – 2024. – № 2. – С. 70-75.
9. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. – Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 136-140.
10. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : монографія. – Київ : НУФВСУ, 2013. – 136 с.
11. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. – Київ : Либідь, 2003. – 560 с.

Іноземні джерела

12. Akenhead R., Nassis G. P. Training load and player monitoring in high-level football: Current practice and perceptions. – *Sports Medicine*. – 2016. – Vol. 46, No. 4. – P. 605–623.
13. Anderson L., Orme P., Di Michele R. et al. Quantification of training load during one-, two- and three-game week schedules in professional soccer players. – *Journal of Sports Sciences*. – 2016. – Vol. 34, No. 13. – P. 1250–1259.
14. Balyi I., Hamilton A. Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. – Victoria : National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd, 2004. – 25 p.
15. Bangsbo J., Gonzales-Alonso J., Saltin B. ATP production and mechanical efficiency during intense exercise: Effect of previous exercise. – *American Journal of Physiology*. – 2001. – Vol. 280. – P. E956–E964.
16. Bangsbo J., Mohr M., Krstrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. – *Journal of Sports Sciences*. – 2006. – Vol. 24. – P. 665–674.
17. Bangsbo J., Iaia F. M., Krstrup P. The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. – *Sports Medicine*. – 2008. – Vol. 38, No. 1. – P. 37–51.
18. Bishop D., Girard O., Mendez-Villanueva A. Repeated-sprint ability – Part II: Recommendations for training. – *Sports Medicine*. – 2011. – Vol. 41, No. 9. – P. 741–756.
19. Bloomfield J., Polman R., O'Donoghue P. Effects of score-line on team strategies in FA Premier League soccer. – *Journal of Sports Sciences*. – 2005. – Vol. 23. – P. 192–193.
20. Bloomfield J., Polman R., O'Donoghue P. Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. – *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2007. – Vol. 6, No. 1. – P. 63–70.

21. Bradley P. S. et al. High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. – *Journal of Sports Sciences*. – 2009. – Vol. 27. – P. 159–168.
22. Bradley P. S. et al. The effect of playing formation on high-intensity running and technical profiles in English FA Premier League soccer matches. – *Journal of Sports Sciences*. – 2011. – Vol. 29, No. 8. – P. 821–830.
23. Buchheit M. Monitoring training status with HR measures: Do all roads lead to Rome? – *Frontiers in Physiology*. – 2014. – Vol. 5. – Article 73. – P. 1–19.
24. Buchheit M., Laursen P. B. High-intensity interval training: Solutions to the programming puzzle. – *Sports Medicine*. – 2013. – Vol. 43, No. 5. – P. 313–338.
25. Carling C., Bloomfield J., Nelsen L., Reilly T. The role of motion analysis in elite soccer: Contemporary performance measurement techniques and work rate data. – *Sports Medicine*. – 2008. – Vol. 38. – P. 839–862.
26. Carling C., Dupont G. Are declines in physical performance associated with a reduction in skill-related performance during professional soccer match-play? – *Journal of Sports Sciences*. – 2011. – Vol. 29, No. 1. – P. 63–71.
27. Dellal A. et al. Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: FA Premier League and La Liga. – *European Journal of Sport Science*. – 2011. – Vol. 11, No. 1. – P. 51–59.
28. Di Salvo V. et al. Match performance comparison in top English soccer leagues. – *International Journal of Sports Medicine*. – 2013. – Vol. 34, No. 6. – P. 526–532.
29. Gabbett T. J. The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? – *British Journal of Sports Medicine*. – 2016. – Vol. 50, No. 5. – P. 273–280.
30. Gamble P. *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. – 2nd ed. – London : Routledge, 2013. – 304 p.
31. Heisterberg M. F. et al. Extensive monitoring through multiple blood samples in professional soccer players. – *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2013. – Vol. 27, No. 5. – P. 1260–1271.

32. Ingebrigtsen J. et al. Yo-Yo IR2 testing of elite and sub-elite soccer players: Performance, heart rate response and correlations to other interval tests. – *Journal of Sports Sciences*. – 2012. – Vol. 30, No. 13. – P. 1337–1345.
33. Krustrup P. et al. The Yo-Yo intermittent recovery test: Physiological response, reliability and validity. – *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2003. – Vol. 35. – P. 695–705.
34. Lago C. The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. – *Journal of Sports Sciences*. – 2009. – Vol. 27. – P. 1463–1470.
35. Little T., Williams A. G. Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. – *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2005. – Vol. 19, No. 1. – P. 76–78.
36. Mascio M. D., Bradley P. S. Evaluation of the most intense high-intensity running period in English FA Premier League soccer matches. – *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2013. – Vol. 27, No. 4. – P. 909–915.
37. Mohr M., Krustrup P., Bangsbo J. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. – *Journal of Sports Sciences*. – 2003. – Vol. 21. – P. 439–449.
38. Mohr M. et al. Muscle temperature and sprint performance during soccer matches – beneficial effects of re-warm-up at half time. – *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2004. – Vol. 14, No. 3. – P. 156–162.
39. Pérez-Gómez J., Adsuar J. C., Alcaraz P. E., Carlos-Vivas J. Physical exercises for preventing injuries among adult male football players: A systematic review. – *Journal of Sport and Health Science*. – 2020.
40. Rampinini E. et al. Variation in top level soccer match performance. – *International Journal of Sports Medicine*. – 2007. – Vol. 28, No. 12. – P. 1018–1024.
41. Roberts A. L. et al. Race in association with physical and mental health among former professional football players: Findings from the Football Players Health Study. – *Annals of Epidemiology*. – 2020. – Vol. 51. – P. 48–52.e2.

42. Stoica M., Blejan C. Optimizing physical training through adapted specific tests in high performance football. – *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2013. – Vol. 93. – P. 2136–2143.

43. Sutharsingh J., Kaviraj P. Different proportion of moderate high and high intensity interval training on dribbling performance among college level soccer players. – *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. – 2019. – Vol. 4, No. 2. – P. 336–338.

44. Wisløff U., Castagna C., Helgerud J., Jones R., Hoff J. Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. – *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2004. – Vol. 36, No. 2. – P. 278–285.

45. Zouhal H. et al. Physiological responses of general vs. specific aerobic endurance exercises in soccer. – *Asian Journal of Sports Medicine*. – 2013. – Vol. 4, No. 3. – P. 213–220.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки фізичної
підготовленості спортсменів на початку підготовчого періоду

№	ПІБ футболіста СК «Чайка»	Біг 7х50 м, с	Стрибок з місця, м	Біг 30 метрів		
				0-10 м, с	10-20 м, с	30 м, с
Голкіпери						
1.	Коломієць Володимир	68 с	2.69 м	1.79 с	2.94 с	4.10 с
2.	<u>Слущкий</u> Олексій	71 с	2.67 м	1.78 с	2.94 с	4.12 с
3.	Шарій Єгор	76 с	2.64 м	1.85 с	3.06 с	4.18 с
Захисники						
4.	Власюк Даниїл	67 с	2.60 м	1.79 с	2.92 с	4.09 с
5.	<u>Кальчук</u> Олександр	67 с	2.57 м	1.81 с	2.92 с	4.09 с
6.	<u>Махонін</u> Артем	63 с	2.60 м	1.81 с	2.90 с	4.07 с
7.	Музиченко Антон	66 с	2.58 м	1.82 с	2.93 с	4.09 с
8.	<u>Півторак</u> Максим	68 с	2.59 м	1.84 с	3.06 с	4.12 с
9.	Пустовіт Артем	68 с	2.55 м	1.85 с	3.07 с	4.12 с
Півзахисники						
10.	Баранов Микита	60 с	2.56 м	1.79 с	2.90 с	4.01 с
11.	<u>Гуськов</u> Олександр	60 с	2.60 м	1.78 с	2.88 с	3.97 с
12.	Клименко Степан	63 с	2.52 м	1.81 с	2.93 с	4.07 с
13.	Ковальов Ростислав	62 с	2.58 м	1.82 с	2.95 с	4.06 с
14.	<u>Куделін</u> Максим	64 с	2.55 м	1.81 с	2.94 с	4.06 с
15.	Савчук Олександр	66 с	2.58 м	1.85 с	2.97 с	4.09 с
16.	Савчук Петро	65 с	2.55 м	1.87 с	2.98 с	4.09 с
17.	<u>Сичевський</u> Дмитрій	65 с	2.59 м	1.85 с	2.94 с	4.08 с
Нападники						
18.	Бондарчук Олександр	67 с	2.54 м	1.85 с	2.98 с	4.08 с
19.	<u>Венгер</u> Глеб	64 с	2.60 м	1.83 с	2.94 с	4.05 с
20.	<u>Євстратенко</u> Володимир	62 с	2.57 м	1.80 с	2.91 с	4.03 с
21.	<u>Овчарук</u> Валентин	66 с	2.60 м	1.84 с	2.95 с	4.09 с

Результати тестування футболістів СК «Чайка» для оцінки
фізичної підготовленості спортсменів наприкінці підготовчого періоду

№	ІІБ футболіста СК «Чайка»	Біг 7х50 м, с	Стрибок з місця, м	Біг 30 метрів		
				0-10 м, с	10-20 м, с	30 м, с
Голкіпери						
1.	Коломієць Володимир	65 с	2.71 м	1.73 с	2.88 с	4.08 с
2.	Слущкий Олексій	68 с	2.68 м	1.74 с	2.90 с	4.09 с
3.	Шарій Єгор	74 с	2.65 м	1.80 с	3.01 с	4.15 с
Захисники						
4.	Власюк Даниїл	64 с	2.61 м	1.76 с	2.89 с	4.07 с
5.	Кальчук Олександр	65 с	2.59 м	1.77 с	2.90 с	4.08 с
6.	Махонін Артем	61 с	2.63 м	1.79 с	2.88 с	4.05 с
7.	Музиченко Антон	65 с	2.60 м	1.78 с	2.91 с	4.06 с
8.	Півторак Максим	66 с	2.61 м	1.80 с	3.02 с	4.10 с
9.	Пустовіт Артем	67 с	2.58 м	1.81 с	3.03 с	4.10 с
Півзахисники						
10.	Баранов Микита	58 с	2.58 м	1.77 с	2,88 с	3.92 с
11.	Гуськов Олександр	58 с	2.64 м	1.76 с	2.86 с	3.90 с
12.	Клименко Степан	60 с	2.55 м	1.77 с	2.89 с	4.01 с
13.	Ковальов Ростислав	60 с	2.60 м	1.78 с	2.89 с	4.02 с
14.	Куделін Максим	61 с	2.57 м	1.77 с	2.88 с	4.02 с
15.	Савчук Олександр	62 с	2.61 м	1.79 с	2.92 с	4.06 с
16.	Савчук Петро	63 с	2.58 м	1.79 с	2.91 с	4.06 с
17.	Сичевський Дмитрій	62 с	2.62 м	1.80 с	2.91 с	4.05 с
Нападники						
18.	Бондарчук Олександр	65 с	2.55 м	1.81 с	2.92 с	4.04 с
19.	Венгер Глеб	62 с	2.62 м	1.79 с	2.89 с	4.04 с
20.	Євстратенко Володимир	60 с	2.58 м	1.77 с	2.87 с	4.01 с
21.	Овчарук Валентин	63 с	2.61 м	1.80 с	2.90 с	4.06 с

Зразок анкети футболіста

Анкета розроблена в межах дослідження магістерської роботи на тему:
«Оцінка фізичної підготовленості футболістів другої ліги України в
підготовчому періоді»

ПІБ футболіста: _____

Блок I. Загальна інформація

1. Ігрова позиція:

☐ Голкіпер

☐ Захисник

☐ Півзахисник

☐ Нападник

2. Вік:

☐ До 20 років

☐ 21-25 років

☐ 26-30 років

☐ Понад 30 років

3. Стаж у професійному футболі:

☐ До 2 років

☐ 3-5 років

☐ 6-10 років

☐ Понад 10 років

Блок II. Самооцінка фізичного стану

4. Оцініть свій фізичний стан на початку підготовчого періоду:

☐ Відмінний

☐ Добрий

☐ Задовільний

☐ Незадовільний

5. Оцініть свій фізичний стан наприкінці підготовчого періоду:

☐ Відмінний

☐ Добрий

☐ Задовільний

☐ Незадовільний

6. Чи відчули Ви покращення загальної фізичної форми після підготовчого періоду?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

Блок III. Суб'єктивна оцінка тестів

7. Біг 7×50 м – Ваш результат у другому тестуванні був:

☐ Помітно кращим

☐ Трохи кращим

☐ Без змін

☐ Гіршим

8. Стрибок з місця – Ваш результат у другому тестуванні був:

☐ Помітно кращим

☐ Трохи кращим

☐ Без змін

☐ Гіршим

9. Біг на 30 м (0-10 м) – оцінка швидкості старту:

☐ Покращення

☐ Без змін

☐ Погіршення

10. Біг 10-20 м – оцінка прогресу:

☐ Покращення

☐ Без змін

☐ Погіршення

11. Біг 30 м загалом – оцінка прогресу:

☐ Покращення

☐ Без змін

☐ Погіршення

Блок IV. Тренувальний процес

12. Як Ви оцінюєте ефективність тренувального процесу в підготовчому періоді:

☐ Дуже ефективний

☐ Ефективний

☐ Частково ефективний

☐ Малоефективний

13. Наскільки тренувальний процес сприяв Вашому фізичному розвитку:

☐ Суттєво

☐ Помірно

☐ Незначно

☐ Не сприяв

14. Чи мали Ви травми або пропуски тренувань протягом періоду:

☐ Ні

☐ Так, незначні

☐ Так, суттєві

Блок V. Супутні чинники

15. Оцініть Ваш режим сну впродовж підготовчого періоду:

☐ Повноцінний (7-9 год)

☐ Недостатній (5-6 год)

☐ Критично недостатній (менше 5 год)

16. Оцініть Ваш режим харчування:

☐ Збалансований (4-5 прийомів їжі, спортивне харчування)

☐ Помірно збалансований (3 прийоми)

☐ Незбалансований (менше 3 прийомів, нерегулярно)

Блок VI. Психологічний стан та мотивація

17. Ваш рівень мотивації на початку підготовчого періоду:

☐ Дуже високий

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

18. Ваш рівень мотивації в кінці підготовчого періоду:

☐ Дуже високий

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

Примітка: Анкета підготована в межах виконання магістерського дослідження. Дані використовуються лише в наукових цілях.