

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Кисельов В. О.

ВСТУП

У тренувальному процесі важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів, їх фізичні якості та рухові здібності. Зі зростанням інтенсивності тренувань, розвиток фізичних якостей і рухових навичок сприяє підвищенню технічної та тактичної майстерності. Індивідуальна підготовка футболістів включає розвиток рухових здібностей, вдосконалення технічних прийомів і розширення варіативності їх застосування. Такий комплексний підхід допомагає підвищити впевненість спортсменів, їх стійкість до психологічних навантажень і здатність ефективно діяти під час змагань.

Удосконалення спеціальної витривалості футболістів професійної команди є критично важливим аспектом підготовки спортсменів на всіх етапах їхньої кар'єри. У сучасному футболі, де інтенсивність гри постійно зростає, а вимоги до фізичної підготовленості стають дедалі жорсткішими, ефективні методи тренування витривалості набувають особливого значення. Спеціальна витривалість включає в себе здатність спортсмена підтримувати високу продуктивність протягом усього матчу, що є ключовим фактором для досягнення успіху¹.

Важливо розуміти, що ефективність застосування різноманітних методів тренувань, повинні враховувати індивідуальні особливості футболістів, а також специфіку гри. Використання комбінацій аеробних та анаеробних тренувань, інтервальних забігів, фартлек-тренувань та ігрових вправ дозволяє досягти оптимальних результатів у розвитку витривалості. Крім того, належний контроль навантажень та відновлення є необхідними для запобігання травм та підвищення загальної працездатності².

Дослідження, що розглядає ці методи, має на меті визначити їх ефективність у покращенні фізичних показників гравців та загальної результативності команди. Це дозволить не лише підвищити якість

¹ Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. Практикум з футболу: *Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали I Всеукр. наук. – практ. конф.* К., 2000. С. 26-29.

² Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. *Вісник Запорізького національного університету: зб. нау. праць. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2021. № 1. С. 133-140.

тренувального процесу, але й забезпечити стабільні результати у змаганнях на високому рівні.

Інноваційні методики дозволяють тренерам ефективніше планувати та реалізовувати тренування, підвищуючи витривалість і фізичну підготовленість гравців. Впровадження отриманих результатів у практику допоможе зменшити ризик травм, оптимізувати відновлення після навантажень і підвищити загальні спортивні результати команди. Це, в свою чергу, може позитивно вплинути на конкурентоспроможність команди в змаганнях на високому рівні.

1. Характеристика змагальної діяльності професійних футбольних команд першої ліги чемпіонату України

Система спортивних змагань є ключовим елементом, який інтегрує та впливає на всі інші складові спорту. Провідні науковці вважають змагання одночасно метою, засобом, методом і моделлю підготовки спортсменів, а також важливим інструментом управління розвитком конкретного виду спорту³.

Будучи основою спорту, змагання визначають цілі та напрямки розвитку спортсмена, забезпечуючи ефективну підготовку для досягнення високих результатів⁴. Уся система спорту як соціального та педагогічного явища ґрунтується на принципі змагальності. Це виявляється у суперництві між провідними спортивними державами та організаціями за лідерство в ефективності методів підготовки спортсменів, матеріально-технічному забезпеченні, управлінні, відборі кадрів, а також у розвитку тренерського складу, науково-методичного супроводу та медичного обслуговування⁵.

У сучасному спорті змагання виконують не лише функцію виявлення переможців, але й є важливим інструментом підготовки спортсменів, підвищення їх майстерності та контролю за рівнем підготовленості. Це зумовлено особливим емоційним і фізіологічним впливом, який супроводжує змагальну діяльність, сприяючи максимальному розкриттю функціональних можливостей організму⁶.

Участь у змаганнях сприяє розвитку фізичної підготовки, вдосконаленню психічних і рухових функцій, підвищенню спортивної

³ Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін В.М., Костюкевич В.М., Марченко В.А., Ніколаєнко В.В., Олешко В.Г., Соломонко В.В., Шамардін В.М., Фалес Й.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.

⁴ Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер», 2007. 274 с.

⁵ Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу : навч. посіб. ХДАФК, 2020 р. 185 с.

⁶ Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.

майстерності та моральному вихованню спортсмена, забезпечуючи всебічне та гармонійне формування його особистості. Змагання стимулюють активне заняття спортом і прагнення до високих досягнень, виконуючи роль важливого інструменту суспільного впливу на становлення особистості ⁷.

Спортивні змагання є соціальним феноменом, невід'ємним від самого існування спорту. Вони складаються з таких ключових елементів: предмету змагання, суддівства, учасників-спортсменів, уболівальників і глядачів. Конкурентні відносини є їх важливою складовою, а основним результатом змагань стає зайняте місце, перемога або створення видовищного дійства ⁸.

Змагання виступають важливою частиною навчально-тренувального процесу. Їх педагогічна цінність полягає в тому, що вони підсумовують результати навчально-виховної роботи, виявляють слабкі сторони тренувань, сприяють підвищенню їх якості та демонструють досягнення спортсменів, команд і тренерів ⁹.

Крім того, змагання є ефективним засобом обміну передовим досвідом. Під час змагань спортсмени здобувають такі знання та навички, які не можна набути лише у процесі тренувань. Змагання вимагають від спортсменів максимальної мобілізації всіх здібностей, слугуючи перевіркою їх моральної стійкості, рівня підготовки та волі до перемоги. Водночас, вони сприяють вихованню важливих особистісних якостей, таких як наполегливість, самовладання, командний дух, дружба, повага до суперників та здатність підпорядковувати особисті інтереси потребам колективу ¹⁰.

Для ефективної підготовки до змагань необхідно враховувати специфічні особливості структури змагальної діяльності та чинники, що впливають на її результативність і надійність. Особливості змагальної діяльності значною мірою визначають напрямок та зміст багаторічної підготовки спортсменів, зокрема принципи, методи, засоби, програмування тренувального процесу, критерії відбору, оцінку

⁷ Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. *Вісник Запорізького національного університету: зб. нау. праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2021. № 1. С. 133-140.

⁸ Журід С.М., Коваль С.С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. ХДАФК. 2020. 207 с

⁹ Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. Х.: ХХІІІ, 2004. №1. С. 306-312.

¹⁰ Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання спецефічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі). *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип 13, т. 1. С. 48-53.

рівня тренуваності й здібностей спортсмена, а також контроль за його фізичним станом ¹¹.

Тісний зв'язок між змагальною діяльністю та спортивним результатом зумовлює потребу у глибокому вивченні її змісту та аналізі факторів, що сприяють досягненню високих результатів. Структура змагальної діяльності та чинники, які визначають її ефективність, виступають основою для побудови системи підготовки спортсменів і забезпечення якісного управління цим процесом ¹².

Команди першої ліги використовують різні моделі гри, коригуючи стратегії в залежності від конкретного суперника та ситуації в чемпіонаті. Опулярними тактичними схемами є 4-4-2, 4-2-3-1 та 3-5-2, оскільки вони поєднують як надійність оборони, так і можливість швидкого переходу в атаку. Схема 4-4-2 забезпечує баланс між лініями та дозволяє використовувати фланги для швидких проривів, у той час як 4-2-3-1 сприяє створенню чисельної переваги в середині поля та підходить для команд, що прагнуть контролювати гру за рахунок коротких передач. Схема 3-5-2 надає більше варіативності в атаці та можливість гнучкого перебудування з акцентом на контратаки ¹³.

Одним із важливих елементів сучасної тактики є застосування пресингу. Деякі команди активно використовують високий пресинг, особливо під час матчів на своєму полі. Це дозволяє змушувати суперника до помилок на власній половині поля та швидко повертати контроль над м'ячем. Після втрати м'яча також активно застосовується контрпресинг, коли кілька гравців одночасно намагаються заблокувати шляхи розвитку атаки суперника, не даючи йому вийти з оборони. Це особливо ефективно проти команд, які не готові до швидкого прийняття рішень під тиском ¹⁴.

Ті колективи, які прагнуть домінувати в грі, роблять акцент на володінні м'ячем. Використання коротких передач та позиційних атак дає можливість тримати контроль над грою і поступово просуватися до воріт суперника, шукаючи вільні зони для створення небезпечних

¹¹ Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

¹² Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 371-377.

¹³ Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. Моногр. Х., 2007. №1. С. 78-80.

¹⁴ Grimby G. *Clinical Aspects of Strength and Power training*. Strength and Power in Sport-Blackwell Scientific Publications, 2002. P. 338-354.

моментів. Такий підхід вимагає високого рівня технічної майстерності від гравців, а також злагодженості командних дій.

Інші команди, особливо ті, що борються за виживання або виступають у ролі аутсайдерів, частіше грають «другим номером». Вони застосовують тактику низького блоку, зосереджуючись на обороні та чекаючи на можливість для контратак. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризики та використовувати помилки суперника. Контратаки в цьому випадку будуються через швидкі вертикальні передачі на гравців атаки, які мають хорошу швидкість та вміння ефективно реалізовувати моменти в обмежених умовах.

Фізична та функціональна підготовка гравців першої ліги відіграє ключову роль у забезпеченні високого рівня гри протягом усього сезону. Матчі цієї ліги характеризуються значною динамічністю, що вимагає від футболістів добре розвинутих аеробних та анаеробних якостей. Гравці повинні витримувати інтенсивні навантаження як у швидких ривках, так і під час довготривалих позиційних атак чи захисних дій. Інтенсивність гри постійно підвищується, що потребує від кожного футболіста здатності підтримувати високу швидкість прийняття рішень та фізичну активність протягом усього матчу¹⁵.

З огляду на таке навантаження, тренери змушені вдаватися до ротатції складу. Постійна зміна гравців дає можливість уникати перевтоми та мінімізувати ризик травм, особливо під час періодів з великою кількістю матчів. Крім того, ротатція допомагає підтримувати конкуренцію всередині команди, що сприяє підвищенню загального рівня підготовки футболістів. Розумне керування складом також дає змогу гравцям швидше відновлюватися після важких матчів, що особливо важливо в умовах напруженого графіка.

Функціональна витривалість є одним із найважливіших показників підготовки, оскільки у багатьох матчах ключові моменти та вирішальні голи відбуваються саме в кінцівках гри. Це вимагає не лише фізичної готовності, а й психологічної стійкості. Гравці повинні вміти зберігати концентрацію та витримувати високий темп навіть тоді, коли втома досягає максимуму. Такі моменти часто стають вирішальними у боротьбі за перемогу, і команди, що демонструють високий рівень витривалості, мають більше шансів здобувати очки в напружених ситуаціях¹⁶.

¹⁵ Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. Практикум з футболу: *Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали I Всеукр. наук.– практ. конф.* К., 2000. С. 26-29.

¹⁶ Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. *Вісник Запорізького національного університету: зб. нау. праць. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2021. № 1. С. 133-140.

Психологічна підготовка та мотивація є важливими чинниками успішного виступу команд першої ліги, оскільки футболісти часто стикаються з напруженими та непередбачуваними ситуаціями як на полі, так і поза ним. Наявність сильних лідерів відіграє ключову роль у цьому процесі. Лідери можуть згуртувати команду, допомогти їй швидко адаптуватися в кризових моментах та підтримати моральний дух гравців у складних матчах. Їхній вплив не обмежується лише грою на полі – вони також створюють правильний мікроклімат у роздягальні, забезпечуючи підтримку молодим і менш досвідченим гравцям¹⁷.

Психологічна стабільність стає особливо важливою під час виїзних матчів, коли команди змушені грати під тиском чужих трибун та пристосовуватися до нових умов. Такі ситуації нерідко викликають додатковий стрес у гравців, і тренери приділяють велику увагу психологічній підготовці, щоб команда могла зберігати концентрацію та діяти впевнено незалежно від обставин. Цей аспект стає ще більш критичним, коли вирішуються долі турнірних позицій або місця у плей-оф. Мотивація виходу до Прем'єр-ліги є потужним стимулом, особливо у фінальних турах, де кожна помилка може коштувати дорого. У таких ситуаціях злагодженість, командна робота та максимальна концентрація мають вирішальне значення для досягнення успіху.

Технічна підготовка та індивідуальна майстерність також суттєво впливають на результати команд. Гравці першої ліги повинні володіти високим рівнем техніки, оскільки часто опиняються в ситуаціях, коли потрібно швидко діяти в умовах обмеженого простору та під тиском суперників. Уміння ефективно контролювати м'яч, віддавати точні передачі та швидко ухвалювати рішення є важливими складовими їхньої гри. Значну роль відіграють стандартні положення, зокрема виконання штрафних, кутових ударів та пенальті. Такі моменти нерідко стають вирішальними в матчах, коли результат залежить від одного точного удару або вдалої комбінації¹⁸.

Багато клубів першої ліги роблять акцент на розвиток молодих талантів, які згодом можуть підсилити команду або перейти до Прем'єр-ліги. Робота з молодими футболістами не тільки дозволяє оновлювати склад і розвивати майбутніх зірок, а й сприяє створенню внутрішньої конкуренції, що стимулює підвищення загального рівня команди. Для таких гравців участь у першій лізі є важливою сходинкою

¹⁷ Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі). *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2009. Вип 13, т. 1. С. 48-53.

¹⁸ Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. Моногр. Х., 2007. №1. С. 78-80.

в їхній професійній кар'єрі, оскільки вони мають змогу отримати цінний ігровий досвід і проявити себе на серйозному рівні.

Статистичний аналіз та результативність є важливими складовими успіху команд першої ліги, оскільки саме за допомогою статистичних даних можна об'єктивно оцінити якість гри та виявити аспекти, що потребують покращення. Одним із головних показників є кількість забитих і пропущених голів. Високий рівень результативності свідчить про ефективність атаквальних дій, наявність у команди добре відпрацьованих комбінацій та злагоджену роботу гравців у фінальній третині поля. Водночас мала кількість пропущених м'ячів говорить про надійність оборони, правильну організацію захисної лінії та роботу голкіпера. Команди, які досягають балансу між атакою і захистом, зазвичай демонструють стабільні результати та претендують на високі місця в турнірній таблиці.

Індивідуальні показники гравців також суттєво впливають на загальну результативність команди. Футболісти, які регулярно забивають голи або віддають голюві передачі, мають ключове значення для успіху в матчах. Їхній внесок може стати вирішальним у критичних моментах, особливо коли результат зустрічі залежить від одного вдалого епізоду. Наявність таких гравців у складі підвищує впевненість команди та створює додаткову загрозу для суперників. Тренери часто аналізують ці індивідуальні показники, щоб виявити сильні сторони команди та знайти способи підсилити гру¹⁹.

Аналіз суперників є невід'ємною частиною підготовки до матчів. Використання статистичних даних дозволяє тренерському штабу виявити сильні та слабкі сторони суперника, визначити його типові моделі поведінки на полі, а також знайти найефективніші способи нейтралізації лідерів. Це дозволяє команді підходити до матчів тактично підготовленою та адаптувати стратегію залежно від особливостей кожного опонента. Тренери приділяють особливу увагу аналізу попередніх ігор суперників, щоб розуміти, в яких ситуаціях вони демонструють уразливість або, навпаки, найбільшу загрозу. Такий підхід допомагає командам першої ліги покращувати свої шанси на перемогу та досягати стабільних результатів протягом сезону²⁰.

Отже, система спортивних змагань є центральним елементом спорту, що об'єднує та впливає на всі інші його аспекти. Вона відіграє ключову роль у підготовці спортсменів, формуванні стратегії розвитку

¹⁹ Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу : навч. посіб. ХДАФК, 2020 р. 185 с.

²⁰ Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 371-377.

команд та управлінні спортивними процесами. Змагання не тільки дозволяють визначати переможців, але й служать важливим інструментом вдосконалення майстерності, фізичної та психологічної підготовки спортсменів, а також контролю за рівнем їхньої готовності. Змагання забезпечують умови для розкриття потенціалу як окремих спортсменів, так і команд, сприяють розвитку особистісних якостей, таких як наполегливість, самоконтроль і командний дух. Вони також виконують важливу соціальну функцію, популяризуючи спорт і залучаючи глядачів до активної участі у фізичній культурі.

Ефективна підготовка до змагань вимагає врахування багатьох факторів, включаючи специфіку змагальної діяльності, тактичні стратегії, фізичну та психологічну підготовку. Крім того, аналіз суперників і обмін досвідом під час змагань дозволяють спортсменам здобувати навички, які важко набути лише у процесі тренувань.

Таким чином, змагання є не лише засобом виявлення найкращих, але й невід'ємною частиною спортивної підготовки, педагогічного процесу та управління розвитком спорту. Вони формують умови для досягнення високих результатів, підтримують мотивацію та забезпечують гармонійне формування особистості спортсмена, виконуючи важливу роль у суспільному житті й розвитку спорту загалом.

Чемпіонат України з футболу серед команд Першої ліги це футбольна ліга в Україні, яка вважається другою за рангом після Прем'єр-ліги України. Змагання ліги проводяться під егідою Професіональної футбольної ліги України відповідно до Договору про організацію та проведення Всеукраїнських змагань серед команд Об'єднання футбольних клубів «Професіональна футбольна ліга України» між Українською асоціацією футболу та ПФЛ. Протягом сезону команди, дивлячись від сезону (різниця в кількості учасників) близько 40 матчів. Ігровий сезон поділений на дві частини: «перший» (осінній) та «другий» (весняний). Під час підготовки до осінньої частини сезону у тренерів професійних команд зазвичай мало часу на для удосконалення тренувального процесу, адже пауза між сезонами близько 2 місяців. Проте підготовка команди до другої частини сезону досить суттєва (місяці), що дає змогу відновитися гравцям та якісно організувати тренувальний процес.

Основні характеристики змагальної діяльності в Першій лізі.

Рівень майстерності та фізичної підготовки гравців Першої ліги України є перехідною ланкою до елітного рівня футболу, тому її учасники демонструють значний діапазон індивідуальної та командної майстерності.

Важливу роль відіграють фізичні якості футболістів: витривалість, швидкість, сила та спритність.

Тактико-стратегічні особливості. Команди прагнуть досягти балансу між атаквальними й оборонними діями. Поширеними є такі тактичні моделі:

- гра з акцентом на контроль м'яча (позиційний футбол);
- швидкі контратаки, що базуються на фізичній витривалості гравців;
- високий пресинг з метою швидкого повернення м'яча.

Змагальне навантаження та динаміка сезону Чемпіонат України серед команд Першої ліги відзначається інтенсивним графіком матчів, що вимагає високого рівня функціональної підготовки. Особливе значення мають відновлювальні процедури та ротація складу.

Психологічна складова. Успіх у Першій лізі значною мірою залежить від стресостійкості гравців, їхньої мотивації та командного духу. Боротьба за вихід до Прем'єр-ліги створює додатковий психологічний тиск на футболістів.

Рівень конкуренції та фінансовий аспект. У Першій лізі діє значна конкуренція, особливо між командами, що претендують на підвищення в класі. Фінансові можливості клубів суттєво різняться, що впливає на якість підготовки, трансферну політику та інфраструктуру.

Змагальна діяльність команд Першої ліги чемпіонату України є багатофакторним процесом, що включає фізичну, техніко-тактичну, психологічну та організаційну складові. Висока конкуренція, стратегічне планування та ефективна підготовка визначають успішність виступу команди в сезоні.

З моменту заснування незалежного чемпіонату України у 1992 році, Перша ліга стала платформою для багатьох клубів, які прагнули підвищитися до елітного дивізіону. Деякі клуби неодноразово ставали переможцями та призерами цього турніру, демонструючи стабільність та високий рівень підготовки.

Клуби з найбільшою кількістю чемпіонських титулів у Першій лізі:

- «Динамо-2» (Київ) – 3 титули (1998–99, 1999–2000, 2000–01);
- «Говерла-Закарпаття» (Ужгород) – 3 титули (2003–04, 2008–09, 2011–12);
- «Зірка» (Кіровоград) – 3 титули (1994–95, 2002–03, 2015–16);
- ФК «Олександрія» – 2 титули (2010–11, 2014–15);
- «Верес» (Рівне) – 2 титули (1992, 2020–21);
- «Лллічівець» (Маріуполь) – 2 титули (2007–08, 2016–17);
- ФК «Севастополь» – 2 титули (2009–10, 2012–13).

Ці клуби демонстрували високий рівень гри та організації, що дозволило їм неодноразово досягати вершини Першої ліги.

На теренах Сумщини у 2015 році стартував амбітний, перспективний проєкт щодо повернення у найвищий футбольний дивізіон команди з Сумської області. Сергієм Бондаренко був створений футбольний клуб «Вікторія» (Миколаївка), нині «Вікторія» (Суми). Цього ж року команда стає чемпіоном Білопільського району та срібним призером чемпіонату Сумської області з футболу і кубку Сумщини.

Вдалі виступи надихнули президента футбольного клубу на реконструкцію стадіону в селищі Миколаївка. У травні 2015 року розпочалось будівництво сучасної двоповерхової адміністративної будівлі. З липня стартували роботи з реконструкції футбольного поля. При розробці проєкту були враховані всі вимоги асоціації футболу України для стадіонів цього класу. Футбольне поле розміром 100x65 м. з сучасною системою зрошення та освітлення. Глядацькі трибуни розраховані на 500 посадкових місць. Клуб має сучасну навчально-тренувальну базу, яка включає в себе:

На сьогоднішній день навчально-тренувальна база ФК «Вікторія» знаходиться в селищі Миколаївка в 25 кілометрах від Сум та поряд із домашнім стадіоном. Це комплекс будівель і споруд, де проживають, відновлюються, харчуються та тренуються футболісти. У розпорядженні команди є комфортабельні номери, спортивно-тренажерний зал, лазня, масажний кабінет, кабінет лікаря, зала для теоретичних занять, їдальня з професійним шеф-кухарем.

Досягнення ФК «Вікторія»: срібний призер Чемпіонату Сумської області – 2015, 2016, 2017; срібний призер Кубку Сумської області – 2015; срібний призер Кубку України серед аматорських команд – 2018; чемпіон України з футболу серед аматорських команд – 2018; срібний призер чемпіонату України з футболу серед аматорських команд – 2019; срібний призер кубку України серед аматорських команд – 2020; чемпіон України з футболу серед аматорських команд – 2020; учасник змагань Другої ліги – 2021/22; учасник змагань Першої ліги – 2023/24.

Професіональна футбольна ліга (ПФЛ) – об'єднання професіональних футбольних клубів, діяльність якого спрямована на розвиток та популяризацію футболу в Україні, організацію та проведення Всеукраїнських змагань з футболу серед команд першої та другої ліг. ПФЛ здійснює управління нижчими рівнями трірівневої системи професіональних футбольних ліг України.

Професіональна футбольна ліга – перша в Україні організація, котра зайнялася розвитком професіональних футбольних змагань. Заснування ПФЛ 26 травня 1996 року ознаменувало собою перехід вітчизняного чемпіонату на новий етап свого розвитку. Першим ПФЛ став Григорій Суркіс. Відтоді всеукраїнські клуби мають точку опори й об'єднуються в одній організації, яка проводить змагання серед неаматорських команд. На даний момент ПФЛ має найбільше географічне охоплення і об'єднує 33 клуби з 30 міст України та 21 області.

Передумовами створенням ПФЛ були такі чинники:

– Проголошення незалежності України та появи нової структури. До 1991 року українські футбольні клуби брали участь у чемпіонаті Радянського Союзу. Після проголошення незалежності України постало питання організації власної національної першості.

– Створення чемпіонату України (1992). У 1992 році відбувся перший чемпіонат України під егідою Федерації футболу України (ФФУ). Проте відсутність єдиного органу, який би займався виключно професійними командами, створювала проблеми в організації турніру.

– Проблеми управління лігами. До середини 1990-х український футбол перебував у кризі: фінансові труднощі клубів, відсутність єдиних стандартів розвитку, слабка маркетингова стратегія. Клуби потребували незалежного органу, який би займався виключно професійним футболом.

З моменту створення ПФЛ взяла на себе:

- Організацію змагань у Вищій, Першій та Другій лігах.
- Контроль за дотриманням регламенту та фінансових стандартів.
- Ліцензування клубів.
- Розвиток професійного футболу в Україні.

Проте у 2008 році відбулися певні зміни у структурі ліги. Клуби тоді ще Вищої ліги України вирішили створити окремий орган – Українську Прем'єр-лігу (УПЛ). З цього моменту ПФЛ відповідає лише за Першу та Другу ліги, що дало їй змогу більше сконцентруватися на розвитку цих дивізіонів.

Сьогодні Професіональна футбольна ліга продовжує організовувати чемпіонати серед команд Першої та Другої ліг, займається маркетингом, ліцензуванням клубів та сприяє розвитку професійного футболу в Україні. Керівництво діяльністю ПФЛ здійснює Рада ліги, до складу якої входять представники клубів-учасників. Раду очолює президент ПФЛ, який обирається членами організації. З числа членів Ради обираються також перший віце-президент та віце-президенти. Оперативне управління лігою здійснює адміністрація ПФЛ, яка відповідає за повсякденну діяльність організації.

Нині до основних функцій ПФЛ як керівного органу команд Першої ліги належить:

1. Організація та проведення змагань. ПФЛ відповідає за розробку календаря матчів, затвердження регламенту змагань та контроль за його дотриманням. Вона забезпечує проведення чемпіонату Першої ліги, координуючи діяльність клубів-учасників.

2. Ліцензування клубів. ПФЛ здійснює процедуру ліцензування клубів Першої ліги, перевіряючи їхню відповідність встановленим стандартам та критеріям, таким як інфраструктура, фінансова стабільність та кадрове забезпечення.

3. Розвиток молодіжного футболу. Ліга сприяє розвитку молодіжних команд при клубах Першої ліги, підтримуючи програми підготовки молодих талантів та організовуючи відповідні змагання.

4. Маркетинг та комерційна діяльність. ПФЛ займається просуванням бренду Першої ліги, залученням спонсорів та партнерів, а також забезпеченням медіа-підтримки для підвищення популярності змагань.

5. Дисциплінарний контроль. Ліга здійснює контроль за дотриманням дисциплінарних норм та правил, розглядає спірні ситуації та застосовує санкції у випадку порушень.

6. Підвищення кваліфікації персоналу. ПФЛ організовує семінари та тренінги для тренерів, суддів та адміністративного персоналу клубів з метою підвищення їхньої кваліфікації та обміну досвідом.

Таким чином, Професіональна футбольна ліга України відіграє ключову роль у функціонуванні та розвитку команд Першої ліги, забезпечуючи організаційну підтримку, контроль та сприяючи підвищенню рівня українського футболу.

2. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів у підготовчому періоді

Змагання є не лише засобом виявлення найкращих, але й невід'ємною частиною спортивної підготовки, педагогічного процесу та управління розвитком спорту. Вони формують умови для досягнення високих результатів, підтримують мотивацію та забезпечують гармонійне формування особистості спортсмена, виконуючи важливу роль у суспільному житті й розвитку спорту загалом.

Сучасний футбол – це вид спорту, що вимагає високої рухової активності та інтенсивної динамічної м'язової роботи. Ця гра характеризується нерівномірними фізичними навантаженнями та аритмічним чергуванням активності і відпочинку. Під час матчів футболісти виконують безліч різних рухових актів, які варіюються за структурою і складністю. Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм, сприяючи розвитку ключових фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість і сила, а також підвищуючи функціональні можливості та формуючи різні рухові навички ²¹.

Підготовчий період у професійному футболі є одним із ключових етапів у загальній системі тренувального процесу, який має на меті забезпечити поступове формування функціональної готовності спортсменів до змагальної діяльності. Цей етап характеризується

²¹ Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. Моногр. Х., 2007. №1. С. 78-80.

інтенсивною роботою над розвитком фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів, що є основою успішного виступу в змаганнях.

Підготовчий період можна поділити на два підетапи: загальний та спеціальний. На загальному підетапі акцент робиться на підвищенні загальної фізичної підготовки, розвитку витривалості, сили, швидкості та координації. Спеціальний підетап, у своєму разі, спрямований на вдосконалення спеціальних навичок, найчастіше для футболістів, таких як тактична обізнаність, технічна майстерність і психологічна стійкість²².

В останні роки значну роль у підготовчому періоді виконують сучасні технології, такі як GPS-системи моніторингу руху, які дозволяють аналізувати динаміку навантаження та ефективність тренувань. Також популярними стали методи відеоаналізу для корекції технічних та тактичних дій.

Комплексний розвиток рухових якостей досягається за допомогою специфічних для футболу тренувальних засобів. Водночас важливо пам'ятати, що специфічні вправи також впливають на розвиток техніко-тактичних навичок і психологічних якостей спортсменів²³.

Відомі фахівці підкреслюють, що загальна і спеціальна фізична підготовка є критично важливими для успіху у футболі. Рівень загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) визначає ефективність індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій. Лише футболісти, які мають різномісний розвиток, можуть досягти значних успіхів. Функціональний потенціал, досягнутий завдяки загальній фізичній підготовці, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення спортивної підготовки, але сам по собі не забезпечить високих спортивних результатів без подальшої цілеспрямованої спеціальної підготовки²⁴.

Наукові дослідження підкреслюють важливість високого рівня фізичної підготовленості футболістів, зазначаючи, що:

– Під час гри футболісти проводять 60-80% часу, працюючи на рівні 80-100% від максимального споживання кисню (МСК). Середне

²² Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін В.М., Костюкевич В.М., Марченко В.А., Ніколаєнко В.В., Олешко В.Г., Соломонко В.В., Шамардін В.М., Фалес Й.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.

²³ Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі). *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л.*, 2009. Вип 13, т. 1. С. 48-53.

²⁴ Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу : навч. посіб. ХДАФК, 2020 р. 185 с.

споживання кисню у футболістів коливається від 3,3 до 4,5 л/хв, а енерговитрати за матч складають від 1500 до 2000 ккал.

– Високі енерговитрати призводять до збільшення навантаження на серцево-судинну систему в 8-12 разів порівняно з її функціонуванням у спокої.

– Частота серцевих скорочень (ЧСС) у футболістів під час гри варіюється від 130 до 200 уд/хв, а під час тренувань може досягати 220-230 уд/хв. Пульсова вартість гри футболістів становить 14500-16000 серцевих скорочень.

– Футболісти працюють у широких межах потужності, від помірної до максимальної.

– Значно посилюється робота дихальної та серцево-судинної систем.

– Втрата ваги футболістами під час гри в середньому становить 2,5-3 кг.

– Висока інтенсивність матчу викликає значні зміни в організмі футболістів, і нормалізація функцій спостерігається через 48-72 години після гри ²⁵.

Зазначимо, що у останні роки інтенсивність футбольних матчів значно зросла, що ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки. Це підкреслює необхідність розробки методики, яка дозволила б спортсменам не лише досягти високих показників розвитку спеціальних фізичних якостей, але й забезпечити їх ефективну реалізацію у поєднанні з технікою, тактикою гри та взаємодією між гравцями команди ²⁶.

Такий підхід допомагає систематизувати уявлення про складові спортивної майстерності, організувати засоби і методи їх вдосконалення, а також контролювати і управляти процесом спортивного розвитку. Аналіз спеціальної літератури вказує, що футбол є видом спорту, який потребує комплексного прояву всіх рухових здібностей в умовах постійних змін. У футболі існує безліч варіантів прояву окремих рухових якостей, тому для ефективного їх розвитку необхідна диференційована методика на основі наукового обґрунтування ²⁷.

²⁵ Костокевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер», 2007. 274 с.

²⁶ Журід С.М., Коваль С.С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. ХДАФК. 2020. 207 с.

²⁷ Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 371-377.

Структура річного макроциклу підготовки включає підготовчий період, змагальний період та перехідний період. Підготовчий період складається з п'яти мікроциклів:

- втягувального,
- ударного,
- відновлювального,
- підвідного²⁸.

Варто зазначити, що підготовчий період містить два послідовних ударних мікроцикли, що обумовлено скороченням часу підготовки через регламент чемпіонату УАФ (Українська асоціація футболу).

Розподіл видів і динаміка навантажень у тренувальному процесі підготовчого періоду річного циклу відображені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл видів тренувального навантаження протягом тижневих мікроциклів у підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів (n=15), (хв/год на тиждень)

Види підготовки	Мікроцикли підготовчого періоду				
	ВТ	УД	УД	ВН	ПВ
Вправи ЗФП, з них	320/5,3	370/6,1	400/6,6	280/4,6	240/4
Тренування на витривалість	140/2,3	160/2,6	180/3	140/2,3	70/1,2
Силowe тренування	100/1,7	120/2	140/2,3	80/1,33	50/0,83
Тренування на швидкість	80/1,33	90/1,5	80/1,33	60/1	120/2
Вправи СФП, з них	250/4,1	280/4,6	280/4,6	190/3,13	240/4
Тренування на спеціальну витривалість	130/2,1	180/3	180/3	140/2,3	150/2,5
Тренування на спритність	80/1,33	40/0,7	40/0,7	-	-
Тренування на швидкість та сили	40/0,7	60/1	80/1,33	50/0,83	90/1,5
ТТП	200/3,3	220/3,6	240/4	200/3,3	260/4,3
Стрейчинг	80/1,33	80/1,33	80/1,33	80/1,33	80/1,33
Відновлювальні процедури					
Всього	850/14,2	950/15,83	1000/16,6	750/12,5	820/13,6

²⁸ Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007.-№2. С. 10-13.

У втягувальному мікроциклі розподіл навантажень має бути таким: ЗФП займала 37% від загального часу мікроциклу, СФП – 29,4%, ТТП – 23,5%, а інші види підготовки – 9,5%.

У двох ударних мікроциклах розподіл має бути майже ідентичним: ЗФП отримувала 39% часу, СФП – 29,5%, ТТП – 23%.

У відновлювальному мікроциклі розподіл виглядає наступним чином: ЗФП – 37%, СФП – 25%, ТТП – 26,6%.

У підвідному мікроциклі розподіл такий: ЗФП – 29%, СФП – 29%, ТТП – 31,7%.

У втягувальному мікроциклі спеціальна фізична підготовка була спланована так: 52% від загального часу СФП було відведено на вправи для удосконалення спеціальної витривалості, спритності, швидкості та сили.

При плануванні обсягу вправ для удосконалення спеціальної витривалості має враховуватись, що тренувальні програми повинні бути фективними, якщо вони сприяють одночасному розвитку витривалості та техніко-тактичної майстерності футболістів²⁹.

Сучасний футбол вимагає високої рухової активності та інтенсивної динамічної м'язової роботи, що забезпечує комплексний вплив на організм футболістів. Тренування спрямовані на розвиток ключових фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості і сили, а також техніко-тактичних навичок і психологічних якостей. Високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки є критично важливим для успіху у футболі. Наукові дослідження підтверджують значні енерговитрати і навантаження на серцево-судинну систему під час гри, що вимагає ефективних методик тренувань.

Зміст тренувального процесу формується на основі вимог змагальної діяльності, ігрових змагань та умов для їх ефективного виконання. Зв'язок між тренувальною та змагальною діяльністю забезпечується через інтегративну підготовку, до якої відносяться навчальні, контрольні та змагальні ігри. Ці ігри дозволяють повною мірою реалізувати тренувальні ефекти технічної підготовки та інших аспектів спортивної підготовки в контексті змагань³⁰.

Підготовчий період у підготовці професійних футболістів вимагає чіткого структурованого планування, комплексного підходу до розвитку всіх компонентів спортивної майстерності та використання сучасних технологій. Ефективна реалізація цього етапу є запорукою успішних виступів у змагальному сеті.

²⁹ Grimby G. Clinical Aspects of Strength and Power training. Strength and Power in Sport-Blackwell Scientific Publications, 2002. P. 338-354.

³⁰ Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

Спеціальна витривалість є одним із ключових компонентів фізичної підготовки у футболі, оскільки саме від цього показника залежить здатність спортсмена забезпечити високий рівень фізичної та техніко-тактичної ефективності в будь-якому матчі. Удосконалення спеціальної витривалості в підготовчому періоді є критичним місцем, після чого саме в цей час закладаються основи фізичної та функціональної підготовленості футболістів.

Спеціальна тривалість характеризується здатністю гравців витримувати високі фізичні та психологічні навантаження протягом тривалого часу, зберігаючи при цьому ефективність виконання техніко-тактичних дій.

У ході вивчення проблеми удосконалення витривалості з'ясовано, що найефективнішими є такі методи, як інтервальний тренінг, метод перемінного навантаження та спеціалізовані ігрові вправи, адаптовані до реальних умов футбольного матчу. Наприклад, використання інтервальних пробіжок із змінною інтенсивністю дозволяє розвивати аеробну та анаеробну витривалість, що є місцем для повторюваних високошвидкісних дій у грі.

Згідно з дослідженнями, проведеними виконання вправ у форматі невеликих ігрових груп (наприклад, 3x3 або 5x5) покращує розширення функціональних можливостей та дозволяє моделювати спеціальні навантаження, характерні для футбольного матчу. Такі вправи поєднують у собі розвиток фізичних якостей, технічних навичок і прийняття тактичних рішень, що досягають їх ефективності³¹.

Таким чином, удосконалення спеціальної тривалості у підготовчому періоді передбачає інтеграцію сучасних методів тренування, належну періодизацію та використання інноваційних технологій для моніторингу прогресу. Це дозволяє не тільки підвищити фізичні можливості спортсменів, але й забезпечити їх готовність до конкретних умов у змагальному періоді.

Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів вимагає пошуку ефективних методик, що враховують фізичні, техніко-тактичні та психологічні особливості сучасного футболу. Недостатня витривалість знижує ігрову ефективність, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди. Висока інтенсивність сучасних футбольних матчів та значні фізіологічні навантаження підкреслюють необхідність цілеспрямованої спеціальної

³¹ Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. Х.: ХХІІІ, 2004. №1. С. 306-312.

підготовки, що поєднує розвиток витривалості з удосконаленням техніко-тактичних навичок і координаційних здібностей.

3. Аналіз ефективності методики удосконалення спеціальної витривалості футболістів професійної команди

Проведення педагогічного експерименту передбачало дослідження і оцінку фізичної підготовленості футболістів. Тестування фізичної підготовленості проводилося на гравцях ФК Вікторії (м. Суми). 30 гравців були поділені на дві групи (експериментальну та контрольну) по 15 чоловік. Тренувальний процес відбувався за методикою удосконалення спеціальної витривалості в експериментальній групі проводився протягом 5 тижнів тоді як інші 15 гравців займалися за основною програмою тренувального процесу.

Метод педагогічного спостереження дозволив отримати практичні дані про те, як тренувальні заняття впливають на удосконалення спеціальної витривалості гравців і як ці показники можна покращити. Для оцінки рівня спеціальної витривалості футболістів використовувався метод тестування. Тестування проводилося на початку експерименту та після його завершення, щоб отримати об'єктивні результати. У процесі оцінки застосовувалися такі тести: 12 хв. біг, 400 м, 7/50.

1. Тест на 12-хвилинний біг (тест Купера)
2. Біг на 400 метрів
3. Тест «7/50» (серія спринтів)

Метою методики є підвищити рівень спеціальної витривалості, яка є ключовою для підтримання високої ігрової інтенсивності протягом усього матчу, з акцентом на розвиток аеробної та анаеробної здатності футболістів.

Основні компоненти методики:

– Аеробні тренування

Довготривалі забіги (30–40 хв.) з помірною інтенсивністю (60–70% від максимальної частоти серцевих скорочень, ЧСС) для розвитку загальної витривалості.

Інтервальні забіги на середні дистанції (800–1200 м) з паузами для відновлення – для підвищення здатності організму витримувати високі навантаження протягом матчу.

– Анаеробні тренування

Серії спринтів (7–10 забігів по 30–50 м) з короткими інтервалами відпочинку (30 с) для розвитку швидкісної витривалості та здатності швидко відновлюватися.

Фартлек-тренування (чергування швидких та повільних відрізків на довгих дистанціях) для підвищення витривалості у змінних умовах.

– Ігрові вправи з м'ячем

Міні-ігри (4х4, 6х6) на обмеженому полі для симуляції високої ігрової інтенсивності з акцентом на швидкість прийняття рішень.

Тактичні вправи із включенням спринтів та ривків – дозволяють відпрацювати рухи та дії в умовах, наближених до реальної гри.

– Відновлення та моніторинг

Пульсовий контроль під час тренувань та матчів для оптимізації навантажень.

Використання спортивних добавок і відновлювальних процедур (масаж, кріотерапія) для підтримання працездатності.

– Контроль і корекція

Методика передбачає тестування спеціальної витривалості (тест Купера, біг на 400 м, «7/50»).

Тренувальний процес відбувався за методикою удосконалення спеціальної витривалості в експериментальній групі проводився протягом 5 тижнів. Розклад щотижневого тренування представлено в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Розклад щотижневих тренувань для удосконалення спеціальної витривалості футболістів

День	Тип тренування	Вправи	Інтенсивність	Час	Примітки
Понеділок	Аеробна підготовка + тактичні вправи	-Довготривалий біг (30 хв) – Ігрові вправи з м'ячем (5х5)	Середня	Ранок	Пульсовий контроль (60–70% ЧСС)
Вівторок	Інтервальні спринти + силові тренування	– Спринти (7х50 м з 30 с відпочинку) – Загальна фізична підготовка (силові вправи)	Висока	Ранок	Акцент на відновлення м'язів
Середа	Відновлювальний день	– Біг у середньому темпі (20 хв) – Стрейчинг та вправи з йоги. Масаж або сауна	Низька	Ранок	Профілактика травм

Четвер	Ігрове тренування	– Міні-ігри (6х6) на обмеженому полі – естафети з прискореннями на 50 м. – Тактичні вправи з акцентом на швидкі рішення з обов'язковим прискоренням на 50-60 м.	Висока	Ранок	Пульсовий контроль
П'ятниця	Фартлек + відпрацювання стандартних ситуацій	– Фартлейк (чергування швидких і повільних відрізків протягом 25 хв) – Робота над стандартами	Середня-Висока	Ранок	Включення ігрових елементів
Субота	Контрольний матч або моделювання гри	– Товариський матч – Аналіз гри після завершення	Висока	Ранок	Навантаження, наближене до гри
Неділя	Відпочинок / активне відновлення	– Активне відновлення (плавання, велосипедні поїздки, піші прогулянки)	Низька	День	Повне відновлення

Отже, методика удосконалення спеціальної витривалості спрямована на покращення здатності футболістів підтримувати високу ігрову інтенсивність протягом усього матчу. Вона поєднує аеробні та анаеробні тренування, ігрові вправи з м'ячем, відновлювальні процедури та моніторинг прогресу. Аеробні вправи, такі як довготривалий біг та інтервальні забіги, сприяють розвитку загальної витривалості, тоді як анаеробні спринти та фартлейк-тренування покращують швидкісну витривалість і здатність швидко відновлюватися.

Важливим компонентом є використання ігрових вправ, які моделюють реальні умови матчу та сприяють швидкому прийняттю рішень. Контроль за навантаженням забезпечується пульсовим моніторингом, регулярним тестуванням і корекцією тренувального процесу на основі отриманих результатів. Щотижневий розклад тренувань, розроблений для цієї методики, передбачає оптимальний баланс між навантаженням та відновленням, що дозволяє футболістам зберігати працездатність і прогресувати протягом усього підготовчого періоду.

З метою оцінки ефективності розроблених методик було проведено тестування спеціальної витривалості у футболістів професійної

команди. Отримані результати описані до та після експерименту представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 3.2

Результати тестування спеціальної витривалості до та після експерименту

Тестування	До експерименту (середній результат)		Після експерименту (середній результат)	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Тест Купера (12 хв, м)	2450 м	2470 м	2480 м	2750 м
Біг на 400 м (с)	68.5 с	67.9 с	67.8 с	63.5 с
Тест «7/50» (середній час тесту)	61 с	60 с	60 с	57 с

Загальний аналіз результатів тестування спеціальної витривалості футболістів в експериментальній та контрольній групах показує значні відмінності в ефективності застосованих методик.

У тесті Купера контрольна група продемонструвала незначне покращення на 30 метрів, що свідчить про загальний прогрес, проте без специфічних інтервенцій результати залишилися на обмеженому рівні. Натомість експериментальна група показала значне покращення на 280 метрів, що свідчить про високу ефективність розробленої методики, включаючи аеробні та анаеробні тренування (рис. 3.1).

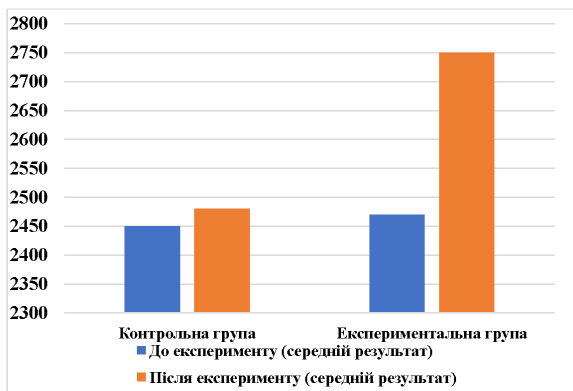


Рис. 3.1. Результати за тестом на 12-хвилинний біг

У тестуванні на 400 метрів контрольна група знизила час на 0,7 с, що є незначним прогресом, тоді як експериментальна група показала покращення на 4,4 с, що вказує на ефективність інтервальних спринтів та фартлек-тренувань у розвитку швидкісної витривалості (рис. 3.2).

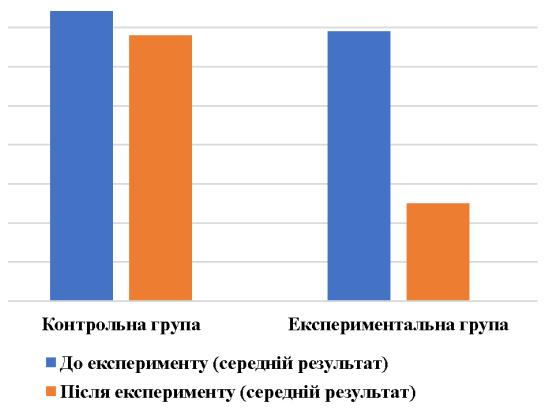


Рис. 3.2. Результати за тестом 400 метрів

У тесті «7/50» контрольна група знизила середній час тесту лише на 1 с, вказуючи на обмежений вплив стандартних тренувань. Натомість експериментальна група покращила результат на 3 с, демонструючи позитивний ефект анаеробних тренувань та ігрових вправ, які сприяють удосконаленню спеціальної витривалості (рис. 3.3).

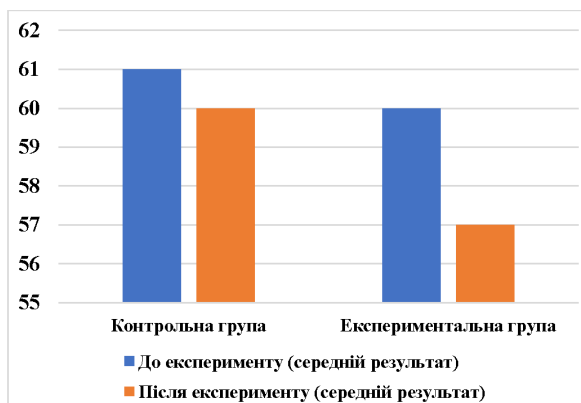


Рис. 3.3. Результати за тестом «7/50»

Загалом результати підтверджують ефективність методики, застосованої в експериментальній групі, в порівнянні з контрольними показниками.

Якщо поглянути на динаміку показників у відсотковому співвідношенні, то за час експерименту ми отримали наступні показники (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка отриманих результатів на основі тестування

Тестування	Динаміка контрольної групи (%)	Динаміка експериментальної групи (%)	Прогрес експериментальної групи у порівнянні з контрольною (%)
Тест Купера (12 хв, м)	+1.22%	+11.34%	+10.12%
Біг на 400 м (с)	-1.02%	-6.48%	- 5.46%
Тест «7/50» (середній час тесту)	-1.39%	-7.04%	- 5.65%

Аналіз динаміки результатів тестування свідчить про значні відмінності в результатах контрольної та експериментальної груп. У тесті Купера, який оцінює аеробну витривалість, контрольна група показала невелике зростання на 1.22%, тоді як експериментальна група досягла вражаючого зростання на 11.34%. Це свідчить про ефективність застосованих методик у розвитку витривалості у футболістів, оскільки різниця в прогресі між групами становить 10.12%. У контрольній групі відзначено невелике зниження часу на 1.02% у бігу на 400 м, тоді як експериментальна група досягла значного зниження на 6.48%. Аналогічно, у тесті «7/50» контрольна група показала зменшення часу на 1.39%, а експериментальна – на 7.04%.

Ці результати вказують на те, що експериментальна методика, застосована в експериментальній групі, не лише покращила аеробну витривалість, але й суттєво вплинули на швидкісну витривалість тобто на спеціальну. Прогрес експериментальної групи порівняно з контрольною підтверджує ефективність використаних тренувальних підходів.

Таким чином, у процесі дослідження було розроблено комплексну методику, що включає різноманітні тренувальні вправи для покращення спеціальної витривалості у підготовчому періоді. Методика включав аеробні тренування, інтервальні забіги, спринти та ігрові вправи, що наближають тренувальний процес до реальних ігрових умов. Контроль навантажень та відновлення став важливим

складовою методики, що сприяло запобіганню травм та оптимізації тренувального процесу. Ефективність розроблених методик оцінювалася через тестування спеціальної витривалості у футболістів професійної команди.

Результати тестування виявили значні відмінності в ефективності застосованої методики. Експериментальна група демонструє суттєві покращення у всіх трьох тестах: у тесті Купера показник збільшився на 280 метрів, що свідчить про високу ефективність аеробних та анаеробних тренувань. У бігу на 400 метрів експериментальна група знизила час на 4.4 секунди, а в тесті «7/50» – на 3 секунди.

ВИСНОВКИ

Система спортивних змагань є центральним елементом спорту, що об'єднує та впливає на всі інші його аспекти. Вона відіграє ключову роль у підготовці спортсменів, формуванні стратегії розвитку команд та управлінні спортивними процесами. Змагання не тільки дозволяють визначати переможців, але й служать важливим інструментом вдосконалення майстерності, фізичної та психологічної підготовки спортсменів, а також контролю за рівнем їхньої готовності. Ефективна підготовка до змагань вимагає врахування багатьох факторів, включаючи специфіку змагальної діяльності, тактичні стратегії, фізичну та психологічну підготовку. Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів вимагає пошуку ефективних методик, що враховують фізичні, техніко-тактичні та психологічні особливості сучасного футболу. Недостатня витривалість знижує ігрову ефективність, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди.

У роботі проаналізовано наукову літературу з тематики дослідження яка доводить, що висока інтенсивність сучасних футбольних матчів та значні фізіологічні навантаження підкреслюють необхідність цілеспрямованої спеціальної підготовки у поєднанні з удосконаленням витривалості та техніко-тактичних навичок і координаційних здібностей. Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів вимагає пошуку ефективних методик, що враховують фізичні, техніко-тактичні та психологічні особливості сучасного футболу.

Було розроблено методику, спрямовану на удосконалення спеціальної витривалості у підготовчому періоді, який тривав в експериментальній групі протягом 5 тижнів. Методика удосконалення спеціальної витривалості була спрямована на покращення здатності футболістів підтримувати високу ігрову інтенсивність протягом усього матчу. Вона поєднувала аеробні та анаеробні тренування, ігрові вправи

з м'ячем, відновлювальні процедури та моніторинг прогресу. Аеробні вправи, такі як довготривалий біг та інтервальні забіги, сприяли розвитку загальної витривалості, тоді як анаеробні спринти та фартлек-тренування покращують швидкісну витривалість і здатність швидко відновлюватися.

Перевірка ефективності розробленої методики удосконалення спеціальної витривалості у підготовчому періоді дали відповідні результати. Аналіз тестування виявив значні відмінності в ефективності застосованої методики. Експериментальна група демонструє суттєві покращення у всіх трьох тестах: у тесті Купера показник збільшився на 280 метрів, що свідчить про високу ефективність аеробних та анаеробних тренувань. У бігу на 400 метрів експериментальна група знизила час на 4.4 секунди, а в тесті «7/50» – на 3 секунди. Ці результати підтверджують, що методика, застосована в експериментальній групі, позитивно вплинули на удосконалення спеціальної витривалості.

Результати експериментальної методики свідчать про можливість успішного впровадження її у процес підготовки в професійних командах для удосконалення спеціальної витривалості футболістів у підготовчому періоді. Важливо продовжити моніторинг та аналіз результатів в більш тривалих часових проміжках для підтвердження довгострокових переваг цієї методики.

АНОТАЦІЯ

Загальноновизнаним аспектом у футбольних змаганнях є той факт, що правильно побудований тренувальний процес у підготовчому періоді сприяє удосконаленню спеціальної витривалості, що, в свою чергу, робить команду більш конкурентоздатною та здатною досягати високих результатів у професійному футболі. Недостатня витривалість знижує ігрову ефективність, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди в цілому.

Сучасний футбол з кожним роком стає все динамічнішим та інтенсивнішим, що вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів. Важливим є питання щодо використання інноваційних методик у тренувальному процесі футболістів. Таким чином, нами було розроблено методика удосконалення спеціальної витривалості спрямовану на покращення здатності футболістів підтримувати високу ігрову інтенсивність протягом усього матчу. Вона поєднує аеробні та анаеробні тренування, ігрові вправи з м'ячем, відновлювальні процедури та моніторинг прогресу. Аеробні вправи, такі як довготривалий біг та інтервальні забіги, сприяють розвитку загальної витривалості, тоді як анаеробні спринти та фартлек-тренування

покращують швидкісну витривалість і здатність швидко відновлюватися.

Важливим компонентом є використання ігрових вправ, які моделюють реальні умови матчу та сприяють швидкому прийняттю рішень. Контроль за навантаженням забезпечується пульсовим моніторингом, регулярним тестуванням і корекцією тренувального процесу на основі отриманих результатів. Щотижневий розклад тренувань, розроблений для даної методики, передбачає оптимальний баланс між навантаженням та відновленням, що дозволяє футболістам зберігати працездатність і прогресувати протягом усього підготовчого періоду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін В.М., Костюкевич В.М., Марченко В.А., Ніколаєнко В.В., Олешко В.Г., Соломонко В.В., Шамардін В.М., Фалес Й.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.

2. Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу : навч. посіб. ХДАФК, 2020 р. 185 с.

3. Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання спецефічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі). *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л.*, 2009. Вип 13, т. 1. С. 48-53.

4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.

5. Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. *Вісник Запорізького національного університету: зб. нау. праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2021. № 1. С. 133-140.

6. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. ХДАФК. 2020. 207 с

7. Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер», 2007. 274 с.

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

9. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Моногр. Х., 2007. №1. С. 78-80.

10. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 371-377.

11. Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів. Практикум з футболу: *Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали I Всеукр. наук.– практ. конф.* К., 2000. С. 26-29.

12. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. Х.: ХХІІІ, 2004. №1. С. 306-312.

13. Grimby G. *Clinical Aspects of Strength and Power training. Strength and Power in Sport*-Blackwell Scientific Publications, 2002. P. 338-354.

Information about the author:

Kyselov Valerii Oleksandrovysh,

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor at the Department of Sport Theory and Methodology

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko,

87, Romenska str., Sumy city, 40002, Ukraine