

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

КОЛОСОВСЬКИЙ ІВАН ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ З ФУТБОЛУ З ДОРΟΣЛИМ
НАСЕЛЕННЯМ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Оніщук Л.М.
к.пед.н., доцент, завідувач кафедри
фізичної культури та спорту,
Заслужений працівник культури
України

Рецензент: Зінченко В.В. директор
ПО ДЮСШ «Колос»

Полтава, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ВИДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.....	11
1.1. Загальна характеристика фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення	11
1.2 Особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності різних вікових груп дорослого населення.....	17
1.3. Психолого-педагогічні умови та особливості тренування з футболу дорослих.....	18
1.4. Тренувальний процес з футболу дорослих у фізкультурно-спортивних товариствах полтавщини («Колос», «Спартак», «Динамо», «Україна»).....	25
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Методи дослідження	33
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТБОЛУ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ.....	39
3.1. Методи формування фізичних якостей у процесі фізичної підготовки футболістів.....	39
3.2.Рекомендована програма тренувань з футболу з дорослим населенням.....	49
Висновки до третього розділу.....	54
РОЗДІЛ IV. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	56
4.1. Мета, завдання та особливості проведення дослідження	56
4.2. Результати досліджень.....	58
Висновки до четвертого розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ФП – фізична підготовленість

ТП – технічна підготовленість

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

НТЗ – навчально-тренувальне заняття

ІМ – ігровий метод

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТМ – традиційна методика

ВП – витривалість та продуктивність

ТТД – техніко-тактичні дії

АФК – аматорська футбольна команда

МО ГО «ВФСТ «Колос» - Місцевий осередок Громадської організації «Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос» у Полтавському районі Полтавської області

ГО «ВФСТ «Динамо» - Громадська організація «Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» у Полтавській області

ФА – футболіст-аматор

ФК – футбольна команда

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізкультурно-оздоровча діяльність дорослого населення є важливим складником системи збереження та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення працездатності та покращення якості життя людини. У сучасних умовах зростання рівня гіподинамії, нервово-емоційних навантажень, погіршення екологічної ситуації та поширення хронічних неінфекційних захворювань фізична активність набуває особливого значення.

Розвиток аматорського спорту в Україні, до якого належить спорт дорослих, є одним із важливих аспектів підтримки здорового способу життя, пропаганди фізичної активності та покращення загального фізичного стану населення. Створення та відновлення спортивної інфраструктури, а також створення позитивного мікроклімату для розвитку в цій сфері є і буде важливим завданням державної політики у сфері фізичного виховання та спорту [2].

Серед основних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення є оздоровча гімнастика, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, сучасні види фітнесу, скандинавська ходьба, туризм та заняття різними видами спорту на аматорському рівні

Для забезпечення доступу мешканців до спортивних занять важливо розвивати спортивні майданчики, стадіони, тренажерні зали та інші спортивні споруди у сільській місцевості. Ще одним важливим завданням є організація спортивних заходів: Організація турнірів, змагань, фестивалів та інших спортивних заходів може підвищити інтерес до спорту серед сільських мешканців.

Футбол є складним видом спортивної діяльності, що поєднує високі фізичні навантаження, інтенсивну розумову діяльність, емоційне напруження та необхідність ефективної взаємодії в колективі. Тому успішність тренувального процесу дорослих футболістів залежить не лише від рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а й від створення належних психолого-педагогічних

умов. Саме вони забезпечують гармонійний розвиток особистості спортсмена, підвищують мотивацію до занять, сприяють формуванню психологічної стійкості та створюють сприятливий мікроклімат у команді.

Футбол на Полтавщині традиційно посідає провідне місце серед видів спорту, що культивуються у фізкультурно-спортивних товариствах. Значний внесок у розвиток масового та аматорського футболу зробили фізкультурно-спортивні товариства «Колос», «Спартак», «Динамо» та «Україна», які протягом багатьох десятиліть забезпечували організацію навчально-тренувального процесу, проведення змагань і підготовку футболістів різного рівня майстерності.

Відзначемо великий вплив фізкультурно-спортивних товариств на розвиток футболу Полтавщини. Вони відіграли важливу роль у становленні системи футбольної підготовки дорослого населення Полтавщини. Саме через їхню діяльність було створено широку мережу футбольних команд, організовано регулярні змагання та забезпечено підготовку значної кількості спортсменів.

Завдяки функціонуванню цих товариств формувалися традиції масового футболу, підвищувався рівень фізичної підготовленості населення, удосконалювалася спортивна майстерність футболістів та зміцнювалася матеріально-технічна база регіонального спорту. Багато гравців, які розпочинали свій спортивний шлях у командах фізкультурно-спортивних товариств Полтавщини, у подальшому поповнювали склади провідних клубів області та України.

Крім того, футбол як вид спорту, пропонує можливість самовираження через гру, розвиток особистих навичок та творчих підходів. Гравці можуть розкрити свій потенціал, створюючи унікальні рухи, фінти та комбінації. Це дозволяє кожному гравцеві розвиватися у власному темпі та вирішувати творчі завдання на полі.

Залучення населення до різних видів фізичної активності (включаючи футбол) під час воєнного часу може мати низку важливих переваг:

1. Фізичне здоров'я. Регулярна фізична активність допомагає підтримувати загальний стан здоров'я, зміцнює серцево-судинну систему, підвищує витривалість та зміцнює м'язи [42].

2. Психологічне здоров'я. Спорт може бути чудовим способом зняти стрес і тривогу. Фізичні вправи та командні ігри допомагають покращити настрій та емоційне благополуччя.

3. Соціальна згуртованість. Спорт об'єднує людей, створюючи можливості для спілкування та взаємодії, що особливо важливо в часи ізоляції та нестабільності.

4. Розвиток командного духу. Гра в команді допомагає розвивати навички співпраці, які можуть бути корисними не лише у спорті, але й у повсякденному житті та професійній діяльності.

5. Уникнення негативу. Фізичні вправи можуть стати способом втечі від реальності та допомогти вам забути про проблеми та труднощі.

6. Підтримка місцевих ініціатив. Організація змагань та спортивних заходів може підтримати місцеві громади та залучити ресурси для відновлення інфраструктури.

7. Розвиток здорового способу життя. Заняття спортом допомагають розвинути звичку до активного способу життя, що важливо для загального самопочуття.

8. Адаптація до нових обставин. Спорт може допомогти людям адаптуватися до нових життєвих обставин та навчитися функціонувати в середовищі невизначеності та змін.

Загалом, спорт, і футбол зокрема, може бути важливим інструментом для підтримки фізичного та психічного здоров'я дорослих під час війни, а також сприяння соціальній згуртованості та відновленню .

Беручи до уваги все вищезазначене та реалії сучасної епохи, можна зробити висновок, що вдосконалення процесу тренувань з футболу серед дорослого населення є важливим для забезпечення здоров'я людей, їхнього соціального функціонування та загального благополуччя.

Теоретичний аналіз літературних джерел (І. Я. Карпа, 2018; В. М. Костюкевич, 2018; А. В. Кошура, 2021 та ін.) [10; 12; 15] встановив, що значна кількість відомих футбольних фахівців приділяли особливу увагу вивченню специфічної технічної підготовки, тактики гри, визначенню індивідуальних та командних техніко-тактичних дій (І. Я. Карпа, 2014). Однак, недостатньо інформації знайдено щодо того, як підвищити рівень фізичної підготовки спортсменів у дорослому віці. Так само мало інформації в науково-методичній літературі щодо вдосконалення та підтримки основних фізичних якостей ключових спортсменів у дорослому віці. Дослідження з цієї теми та вивчення шляхів оптимізації тренувального процесу дорослих ключових спортсменів дозволять нам зробити наступні висновки:

- Спортсмени досягають кращих результатів за менший час, що важливо для підготовки до змагань;
- врахування індивідуальних потреб гравців та адаптація тренувань до конкретних спортсменів;
- впроваджувати нові знання та інновації;
- сприяти розвитку командної роботи, покращенню взаєморозуміння між гравцями, що є важливим для успіху команди;
- забезпечити кращу фізичну та тактичну підготовку до змагань, що може бути вирішальним фактором у змаганнях.

Усі ці фактори визначають актуальність обраної теми дослідження «Особливості тренування з футболу з дорослим населенням».

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та проаналізувати особливості організації і проведення тренувального процесу з футболу серед дорослого населення, визначити ефективні засоби, методи та форми підготовки для підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та спортивної майстерності учасників.

Об'єкт дослідження: Тренувальний процес з футболу серед дорослого населення.

Предмет дослідження: Особливості змісту, структури, засобів і методів організації тренувань з футболу для дорослих різного рівня фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми організації тренувального процесу у футболі для дорослого населення.
2. Визначити вікові, фізіологічні та психологічні особливості дорослих, які впливають на побудову футбольних тренувань.
3. Охарактеризувати основні засоби та методи фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки дорослих футболістів.
4. Дослідити структуру та зміст тренувального процесу дорослих футболістів на різних етапах підготовки.
5. Визначити ефективні підходи до планування та контролю тренувальних навантажень у заняттях з футболу серед дорослого населення.
6. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу з футболу для дорослих спортсменів та аматорів.

Гіпотеза дослідження.

Передбачається, що раціональне поєднання засобів фізичної, технічної та тактичної підготовки з урахуванням вікових і функціональних особливостей дорослого населення сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, покращенню фізичної підготовленості та збереженню здоров'я осіб, які займаються футболом.

Експериментальна база дослідження: ВО НВО «ВФСТ «Колос», ВО НВО «ВФСТ «Динамо».

Практичне значення одержаних результатів та упровадження результатів дослідження полягає у впровадженні програми тренувань у процес підготовки . Програму було впроваджено у річному макроциклі підготовки ФА

ВО НВО «ВФСТ «Колос», ВО НВО «ВФСТ «Динамо» для покращення розвитку їх фізичних якостей.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час оприлюднення їх під час роботи на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 03 грудня 2025 р).

Публікація. Іван КОЛОСОВСЬКИЙ, Юрій ЛУПАЙ. Особливості тренування з футболу з дорослим населенням /Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. 465 с., С. 167-169.

Структура роботи. Текст кваліфікаційної роботи викладено на 71 сторінках і складається зі переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел. У роботі використано 61 літературне джерело. Робота містить 4 таблиці і 8 рисунків.

РОЗДІЛ І

РОЗДІЛ І. ВИДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

1.1. Загальна характеристика фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення

Фізкультурно-оздоровча діяльність дорослого населення є важливим складником системи збереження та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення працездатності та покращення якості життя людини. У сучасних умовах зростання рівня гіподинамії, нервово-емоційних навантажень, погіршення екологічної ситуації та поширення хронічних неінфекційних захворювань фізична активність набуває особливого значення.

Основною метою фізкультурно-оздоровчої діяльності є забезпечення оптимального рівня рухової активності людини, підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вона охоплює різноманітні форми занять фізичними вправами, які спрямовані не на досягнення високих спортивних результатів, а на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості.

Для дорослого населення фізкультурно-оздоровча діяльність має ряд особливостей. Насамперед вона повинна враховувати вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, професійну діяльність, спосіб життя та індивідуальні інтереси людини. Важливим принципом є доступність, безпечність та оздоровча спрямованість фізичних навантажень.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють:

- зміцненню серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищенню працездатності;
- розвитку фізичних якостей;
- профілактиці ожиріння та захворювань опорно-рухового апарату;

- зниженню рівня стресу;
- покращенню психоемоційного стану;
- подовженню активного довголіття.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність виступає важливим чинником формування здорового способу життя дорослого населення.

Серед основних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення є оздоровча гімнастика, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, сучасні види фітнесу, скандинавська ходьба, туризм та заняття різними видами спорту на аматорському рівні.



Рис. 1.1 Основні види фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення

У практиці фізичного виховання дорослих застосовується велика кількість оздоровчих засобів і форм рухової активності. Вони відрізняються змістом,

інтенсивністю навантаження, організаційними особливостями та оздоровчим ефектом.

Оздоровча гімнастика. Оздоровча гімнастика є одним із найпоширеніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона включає комплекси вправ, спрямованих на всебічний фізичний розвиток, покращення функціонального стану організму та профілактику захворювань.

До різновидів оздоровчої гімнастики належать:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- виробнича гімнастика;
- лікувальна гімнастика;
- ритмічна гімнастика;
- атлетична гімнастика;
- фітнес-гімнастика;
- стретчинг.

Регулярне виконання гімнастичних вправ сприяє покращенню кровообігу, рухливості суглобів, координації рухів та загального самопочуття.

Оздоровча ходьба. Оздоровча ходьба є найбільш доступним видом фізичної активності для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вона не потребує спеціального обладнання та може використовуватися практично в будь-яких умовах.

Особливу популярність набули:

- спортивна ходьба;
- дозована ходьба;
- скандинавська ходьба;
- прогулянкова ходьба.

Під час ходьби активно працюють великі групи м'язів, покращується діяльність серцево-судинної системи та підвищується загальна витривалість організму.

Оздоровчий біг. Оздоровчий біг використовується як ефективний засіб розвитку аеробної витривалості та зміцнення здоров'я. Він позитивно впливає на роботу серця, легенів, нервової системи та обмін речовин.

Основними перевагами оздоровчого бігу є:

- доступність;
- висока ефективність;
- можливість індивідуального дозування навантаження;
- швидке підвищення функціональних можливостей організму.

Особливо важливим є поступове збільшення обсягу та інтенсивності бігових навантажень відповідно до віку та стану здоров'я людини.

Сучасні фітнес-технології у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Сьогодні значного поширення набули різноманітні фітнес-програми, які поєднують фізичні вправи, оздоровчі технології та елементи рекреації.

Фітнес є системою оздоровчих занять, спрямованих на підтримання фізичної форми, зміцнення здоров'я та покращення якості життя.

Найбільш популярними видами фітнесу є:

Аеробіка. Аеробіка передбачає виконання фізичних вправ під музичний супровід. Вона сприяє розвитку:

- витривалості;
- координації;
- гнучкості;
- швидкісних здібностей.

Регулярні заняття аеробікою покращують роботу серцево-судинної системи та допомагають контролювати масу тіла.

Степ-аеробіка. Степ-аеробіка базується на виконанні вправ із використанням спеціальної платформи. Вона ефективно розвиває витривалість, зміцнює м'язи ніг і покращує функціональний стан організму.

Пілатес. Пілатес являє собою систему вправ, спрямовану на розвиток гнучкості, координації, сили м'язів корпусу та правильної постави.

Основні переваги пілатесу:

- низький ризик травматизму;
- можливість занять у будь-якому віці;
- покращення роботи опорно-рухового апарату;
- корекція постави.

Йога. Йога поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та психічну саморегуляцію. Вона сприяє гармонізації фізичного і психоемоційного стану людини.

Заняття йогою допомагають:

- зменшити стрес;
- підвищити гнучкість;
- покращити концентрацію уваги;
- нормалізувати сон.

Функціональний тренінг. Функціональний тренінг спрямований на розвиток рухових здібностей, необхідних у повсякденній діяльності людини. Вправи виконуються з власною вагою або із застосуванням додаткового обладнання.

Рекреаційно-оздоровчі види рухової активності.

Важливе місце у фізкультурно-оздоровчій діяльності займають рекреаційні форми рухової активності, які забезпечують активний відпочинок та відновлення працездатності.

Туризм. Оздоровчий туризм сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей та формуванню навичок здорового способу життя.

Основні види туризму:

- пішохідний;
- велосипедний;
- водний;
- гірський;
- екологічний.

Туристичні походи поєднують фізичні навантаження з перебуванням на природі, що позитивно впливає на фізичний та психічний стан людини.

Велосипедний спорт для оздоровлення. Велосипедні прогулянки є ефективним засобом розвитку витривалості та зміцнення серцево-судинної системи.

Перевагами велоспорту є:

- доступність;
- емоційна привабливість;
- можливість індивідуального дозування навантажень;
- комплексний вплив на організм.

Плавання. Плавання належить до найбільш корисних видів фізичної активності. Воно забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, покращує діяльність серця та легенів.

Плавання особливо рекомендується людям:

- із захворюваннями опорно-рухового апарату;
- із надлишковою масою тіла;
- похилого віку;
- із низьким рівнем фізичної підготовленості.

Рухливі та спортивні ігри. Для дорослого населення використовуються різні спортивні ігри:

- волейбол;
- футбол;
- баскетбол;
- бадмінтон;
- настільний теніс;
- петанк.

Ігрова діяльність забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та сприяє соціальній взаємодії людей.

1.2. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності різних вікових груп дорослого населення

Організація фізкультурно-оздоровчих занять повинна враховувати вікові особливості людини.

Молодий вік (18–35 років). Для цієї вікової групи характерний високий рівень функціональних можливостей організму. Основними завданнями є:

- підвищення фізичної підготовленості;
- розвиток сили та витривалості;
- профілактика гіподинамії;
- підтримання оптимальної маси тіла.

У заняттях широко використовуються фітнес-програми, біг, спортивні ігри, тренажерні комплекси.

Середній вік (36–60 років). У цьому віці особливого значення набуває профілактика хронічних захворювань та підтримання працездатності.

Переважає:

- оздоровчій ходьбі;
- плаванню;
- фітнесу помірної інтенсивності;
- велосипедним прогулянкам;
- йозі та пілатесу.

Старший вік (60 років і більше)

Для осіб старшого віку фізичні навантаження повинні бути помірними та безпечними.

Рекомендуються:

- лікувальна гімнастика;
- скандинавська ходьба;
- плавання;
- дихальна гімнастика;
- вправи на гнучкість та координацію.

Головною метою занять є підтримання функціональної незалежності, профілактика захворювань та продовження активного довголіття.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є одним із найважливіших чинників зміцнення здоров'я та профілактики багатьох захворювань. Регулярна рухова активність сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму, зміцненню імунітету, нормалізації маси тіла та покращенню психоемоційного стану.

Сучасні дослідження доводять, що фізично активні люди мають нижчий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, ожиріння, остеопорозу та депресивних станів. Крім того, систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності, соціальної активності та загального рівня задоволеності життям.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність дорослого населення є необхідною умовою збереження здоров'я, підвищення якості життя та формування культури здорового способу життя. Різноманітність її видів дозволяє кожній людині обрати найбільш доступні та ефективні форми рухової активності відповідно до своїх потреб, інтересів і можливостей. Це забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й гармонійний розвиток особистості та активне довголіття.

1.3. Психолого-педагогічні умови та особливості тренування з футболу дорослих

Футбол є складним видом спортивної діяльності, що поєднує високі фізичні навантаження, інтенсивну розумову діяльність, емоційне напруження та необхідність ефективної взаємодії в колективі. Тому успішність тренувального процесу дорослих футболістів залежить не лише від рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а й від створення належних психолого-педагогічних умов. Саме вони забезпечують гармонійний розвиток особистості спортсмена, підвищують мотивацію до занять, сприяють формуванню психологічної стійкості та створюють сприятливий мікроклімат у команді.

Психолого-педагогічні умови тренування дорослих футболістів являють собою сукупність організаційних, методичних, психологічних і виховних чинників, які забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу. Вони спрямовані на розвиток індивідуальних здібностей спортсменів, підтримання їхньої мотивації, формування морально-вольових якостей та створення атмосфери співробітництва між тренером і гравцями.

Особливістю роботи з дорослими футболістами є те, що вони вже мають сформований життєвий досвід, власні погляди, соціальні ролі та професійні обов'язки. На відміну від дітей і підлітків, дорослі спортсмени більш усвідомлено ставляться до тренувального процесу, критично оцінюють дії тренера та прагнуть бути активними учасниками прийняття рішень. Тому тренеру необхідно будувати взаємини з гравцями на засадах партнерства, взаємної поваги та довіри.

Однією з найважливіших психолого-педагогічних умов є формування стійкої мотивації до занять футболом. Мотивація виступає внутрішнім рушієм спортивної діяльності та визначає ставлення футболіста до тренувань, змагань і самовдосконалення. Для дорослих спортсменів характерне поєднання зовнішньої та внутрішньої мотивації. До зовнішніх мотивів належать прагнення до спортивних результатів, матеріального заохочення, суспільного визнання та підтримки престижу команди. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням від гри, потребою у фізичному самовдосконаленні, прагненням досягти особистісного розвитку та підтримувати здоровий спосіб життя.

Підтриманню високого рівня мотивації сприяє постановка реалістичних і досяжних цілей. Тренер повинен чітко визначати завдання як для команди в цілому, так і для кожного спортсмена окремо. Досягнення проміжних результатів створює позитивне підкріплення та стимулює подальший розвиток футболіста. Важливим є також використання індивідуального підходу, який враховує потреби, інтереси та можливості кожного гравця.

Не менш важливою умовою є створення позитивного психологічного клімату в команді. Футбол належить до командних видів спорту, де результат

значною мірою залежить від узгодженості дій усіх учасників. Сприятливий психологічний клімат характеризується взаємоповагою, підтримкою, довірою, відповідальністю та готовністю допомагати один одному. У таких умовах спортсмени відчують себе впевнено, відкрито висловлюють власні думки та активно взаємодіють під час виконання тренувальних завдань.

Психологічний клімат формується під впливом багатьох факторів, серед яких особливу роль відіграє особистість тренера. Його професійна компетентність, справедливість, вимогливість, емоційна врівноваженість та здатність знаходити спільну мову з гравцями значною мірою визначають атмосферу в колективі. Тренер має виступати не лише організатором тренувального процесу, але й наставником, вихователем і психологом.

Однією з ключових психолого-педагогічних умов ефективного тренування є розвиток морально-вольових якостей футболістів. У процесі спортивної діяльності гравці регулярно стикаються з труднощами, невдачами, фізичним виснаженням та емоційним напруженням. Подолання цих перешкод вимагає високого рівня дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, рішучості, самоконтролю та цілеспрямованості.

Формування вольових якостей здійснюється через систематичне виконання складних тренувальних завдань, участь у змаганнях та подолання психологічних бар'єрів. Важливим є поступове підвищення складності вправ, що дозволяє спортсменам відчувати власний прогрес і розвивати впевненість у своїх можливостях. Тренер повинен заохочувати прояви самостійності та відповідальності, створюючи умови для прийняття рішень у складних ігрових ситуаціях.

Суттєве значення має психологічна підготовка футболістів до тренувальної та змагальної діяльності. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю гри, значними емоційними навантаженнями та постійним стресом. Тому важливим завданням є розвиток психологічної стійкості, здатності контролювати емоції та підтримувати оптимальний рівень психічної готовності.

Психологічна підготовка включає формування впевненості у власних силах, розвиток концентрації уваги, вдосконалення процесів мислення та прийняття рішень, а також навчання методам саморегуляції психічних станів. Для цього використовуються спеціальні психологічні вправи, методи релаксації, аутогенне тренування, дихальні вправи та прийоми візуалізації успішних дій. Особливого значення набуває розвиток комунікативних навичок спортсменів. У процесі гри футболісти повинні швидко обмінюватися інформацією, координувати свої дії та приймати спільні рішення. Ефективна комунікація сприяє підвищенню згуртованості команди та покращує взаємодію між гравцями. Для розвитку комунікативних умінь доцільно використовувати групові вправи, командні завдання та спеціальні тренінги.

Важливою психолого-педагогічною умовою є застосування принципу індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Кожен дорослий футболіст має індивідуальні особливості фізичного розвитку, рівень підготовленості, психологічні характеристики та життєвий досвід. Тому тренер повинен враховувати ці особливості під час планування навантажень, визначення цілей і вибору методів підготовки.

Індивідуалізація передбачає диференційований підхід до навчання технічним прийомам, розвитку фізичних якостей та формування тактичного мислення. Вона сприяє більш повному розкриттю потенціалу кожного спортсмена та підвищує ефективність тренувального процесу загалом.

Значну роль у забезпеченні ефективності тренування відіграє педагогічний контроль і зворотний зв'язок. Дорослі футболісти потребують об'єктивної інформації про результати своєї діяльності та напрями подальшого вдосконалення. Регулярне оцінювання досягнень, аналіз помилок та надання конструктивних рекомендацій сприяють підвищенню мотивації та самоконтролю спортсменів.

Ефективний зворотний зв'язок повинен бути своєчасним, конкретним і зрозумілим. При цьому важливо акцентувати увагу не лише на недоліках, але й

на позитивних досягненнях спортсмена. Такий підхід формує позитивну самооцінку та стимулює подальше професійне зростання.



Рис. 1.2. Психолого-педагогічні умови тренування з футболу дорослих

Сучасні тенденції розвитку футболу вимагають активного використання інноваційних педагогічних технологій. До них належать відеоаналіз ігрових дій, комп'ютерні системи моніторингу фізичного стану, інтерактивні методи навчання та цифрові засоби комунікації. Їх застосування підвищує

інформативність тренувального процесу, сприяє розвитку аналітичного мислення спортсменів та покращує якість засвоєння навчального матеріалу.

Однією з важливих умов є формування культури здорового способу життя. Для дорослих футболістів особливого значення набувають питання раціонального харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, профілактики травматизму й відновлення після фізичних навантажень. Тренер повинен проводити систематичну просвітницьку роботу, спрямовану на формування відповідального ставлення спортсменів до власного здоров'я.

У процесі тренування необхідно також враховувати соціальні фактори, які впливають на ефективність спортивної діяльності дорослих футболістів. Багато спортсменів поєднують заняття футболом із професійною діяльністю, навчанням або сімейними обов'язками. Це потребує гнучкого планування тренувального процесу та врахування індивідуальних можливостей кожного гравця.

Мета спортивного тренування полягає у досягненні фізичного розвитку, оволодінні системою рухів у обраному виді спорту та досягненні високих спортивних результатів [27; 43].

Цілі спортивного тренування:

- зміцнювати здоров'я та загальний фізичний розвиток;
- опанувати спортивну техніку та тактику ;
- розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність) залежно від обраного виду спорту;
- виховання морально-вольових якостей;
- здобути практичні та теоретичні знання у галузі фізичного виховання та спорту [14].

Мета фізичної підготовки у футболі полягає в тому, щоб допомогти гравцям досягти та підтримувати фізичну форму, яка дозволить їм досягати найкращих результатів під час матчів.

Фізична підготовка служить двом основним цілям: всебічний розвиток рухової системи гравця відповідно до вимог виду спорту та вдосконалення конкретних рухових навичок. Рівень фізичної підготовки кожного футболіста

повинен відповідати його віковій категорії та фізичним особливостям команди [28] .

Розвиток та вдосконалення спортивно-технічних навичок повинні відігравати ключову роль у роботі з футболістами. Виховний вплив на гравців має бути постійним. Інші тренувальні цілі повинні включати покращення функціональних можливостей гравця, розвиток загальних та специфічних спортивних якостей, навчання та вдосконалення ігрових навичок у самій грі, що є необхідною умовою для покращення спортивних здібностей. Ці цілі повинні бути чітко визначені для кожного тренувального заняття. Тоді можна буде оцінити вплив на гравця; тобто цілі повинні бути адаптовані до його можливостей, навичок, початкових умов та фізичного стану. Якщо цілі не є конкретними або не відповідають рівню підготовки гравця, ефективність тренування буде незначною. У таких випадках тренування можуть призвести до відсутності бажання та мотивації у деяких гравців, що негативно впливає не тільки на їхнє здоров'я, але й на розумовий розвиток . Спортивне тренування залежить від різних факторів, наприклад: і змінні фактори. Тому механічне застосування певної речі за різних обставин моделі будуть ознакою догматизму, практичності та спрощення з боку тренера [39] .

Таким чином, психолого-педагогічні умови тренування дорослих футболістів становлять складну систему взаємопов'язаних факторів, що забезпечують успішність спортивної діяльності. До основних із них належать формування мотивації, створення сприятливого психологічного клімату, розвиток морально-вольових якостей, психологічна підготовка, індивідуалізація навчання, ефективний педагогічний контроль, використання сучасних технологій та виховання культури здорового способу життя. Комплексна реалізація цих умов сприяє підвищенню спортивної майстерності футболістів, зміцненню командної взаємодії та досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

1.4. Тренувальний процес з футболу дорослих у фізкультурно-спортивних товариствах полтавщини («Колос», «Спартак», «Динамо», «Україна»)

Розглянемо загальну характеристика розвитку футболу у фізкультурно-спортивних товариствах Полтавщини.

Футбол на Полтавщині традиційно посідає провідне місце серед видів спорту, що культивуються у фізкультурно-спортивних товариствах. Значний внесок у розвиток масового та аматорського футболу зробили фізкультурно-спортивні товариства «Колос», «Спартак», «Динамо» та «Україна», які протягом багатьох десятиліть забезпечували організацію навчально-тренувального процесу, проведення змагань і підготовку футболістів різного рівня майстерності.

Особливістю діяльності цих товариств була орієнтація на залучення широких верств населення до систематичних занять футболом. Кожне товариство мало власну організаційну структуру, матеріально-технічну базу та систему підготовки спортсменів, що враховувала специфіку професійної діяльності учасників.

Тренувальний процес дорослих футболістів будувався відповідно до сучасних принципів спортивного тренування і був спрямований на розвиток фізичних якостей, удосконалення технічної майстерності, тактичної підготовленості та психологічної стійкості спортсменів.

Особливості організації тренувального процесу у товаристві «Колос»

Фізкультурно-спортивне товариство «Колос» було створене для розвитку спорту серед працівників агропромислового комплексу та сільського населення. Саме тому значна увага приділялася підготовці футболістів, які поєднували спортивну діяльність із трудовою діяльністю в сільському господарстві.

Тренувальний процес у командах «Колоса» характеризувався:

- масовістю залучення учасників;
- доступністю занять;

- урахуванням сезонності сільськогосподарських робіт;
- поєднанням спортивної та оздоровчої спрямованості тренувань.

Основними завданнями тренувального процесу були:

- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- удосконалення техніки володіння м'ячем;
- формування командної взаємодії.

У підготовчому періоді значна увага приділялася загальній фізичній підготовці, кросовій роботі, вправам на розвиток сили та витривалості. У змагальному періоді переважали техніко-тактичні вправи, навчальні та контрольні матчі.

Організація тренувального процесу у товаристві «Спартак»

Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак» об'єднувало працівників промислових підприємств, установ та організацій, військових. Для футболістів товариства характерним був високий рівень участі у міських та обласних чемпіонатах.

Тренувальний процес будувався за класичною схемою спортивної підготовки і включав:

1. Загальну фізичну підготовку.
2. Спеціальну фізичну підготовку.
3. Технічну підготовку.
4. Тактичну підготовку.
5. Психологічну підготовку.
6. Змагальну діяльність.

Особлива увага приділялася розвитку:

- швидкості пересування;
- вибухової сили;
- спеціальної витривалості;
- швидкості прийняття тактичних рішень.

У тренувальному процесі широко застосовувалися ігрові вправи, двосторонні матчі, моделювання змагальних ситуацій та аналіз ігрових дій футболістів.

Важливою особливістю була регулярна участь команд у турнірах різного рівня, що забезпечувало високий рівень ігрової практики.

Особливості підготовки футболістів у товаристві «Динамо»

Фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» традиційно об'єднувало працівників правоохоронних органів та силових структур. У зв'язку з цим підготовка футболістів відзначалася високими вимогами до фізичної та функціональної готовності спортсменів.

Основними напрямками підготовки були:

- розвиток швидкісних здібностей;
- підвищення силової витривалості;
- удосконалення координаційних можливостей;
- формування психологічної стійкості.

Тренувальні заняття проводилися систематично протягом усього року та включали:

- бігову підготовку;
- вправи на розвиток сили;
- спеціальні футбольні вправи;
- тактичні заняття;
- контрольні ігри.

Для команд «Динамо» характерним було застосування інтенсивних методів тренування, спрямованих на розвиток високої працездатності протягом усього матчу.

Значна увага приділялася дисципліні, організованості та чіткому виконанню тактичних завдань, що позитивно впливало на результати виступів команд у змаганнях.

Тренувальний процес у товаристві «Україна»

Фізкультурно-спортивне товариство «Україна» стало одним із важливих центрів розвитку масового спорту в регіоні. Його діяльність була спрямована на популяризацію здорового способу життя та залучення дорослого населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

У футбольних командах товариства використовувалася комплексна система підготовки, яка передбачала:

- розвиток фізичних якостей;
- удосконалення технічної майстерності;
- формування тактичного мислення;
- виховання морально-вольових якостей.

Підготовка здійснювалася за річним циклом, що складався з:

- підготовчого періоду;
- змагального періоду;
- перехідного періоду.

Під час підготовчого періоду основна увага приділялася розвитку загальної та спеціальної витривалості. У змагальному періоді головними завданнями були підтримання спортивної форми та вдосконалення командної взаємодії.

Структура тренувального процесу дорослих футболістів

Незалежно від належності до певного фізкультурно-спортивного товариства тренувальний процес футболістів Полтавщини мав спільну структуру.

Теоретична підготовка. Передбачала вивчення:

- правил гри;
- основ тактики футболу;
- спортивної етики;
- принципів здорового способу життя.

Фізична підготовка. Спрямовувалася на розвиток:

- швидкості;
- сили;

- витривалості;
- спритності;
- гнучкості.

Технічна підготовка. Передбачала вдосконалення:

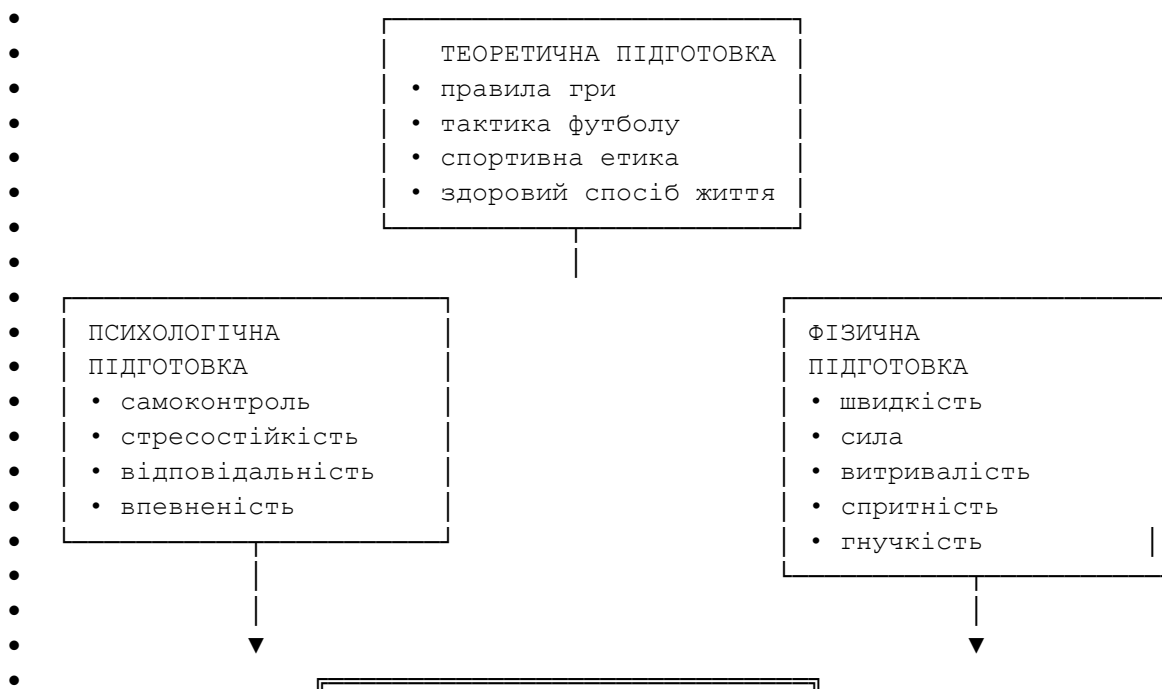
- передач м'яча;
- ведення м'яча;
- ударів по воротах;
- прийому м'яча;
- відбору м'яча.

Тактична підготовка. Включала:

- групові взаємодії;
- командні дії в атаці;
- командні дії в обороні;
- стандартні положення.

Психологічна підготовка. Спрямовувалася на розвиток:

- самоконтролю;
- стресостійкості;
- відповідальності;
- впевненості у власних силах.



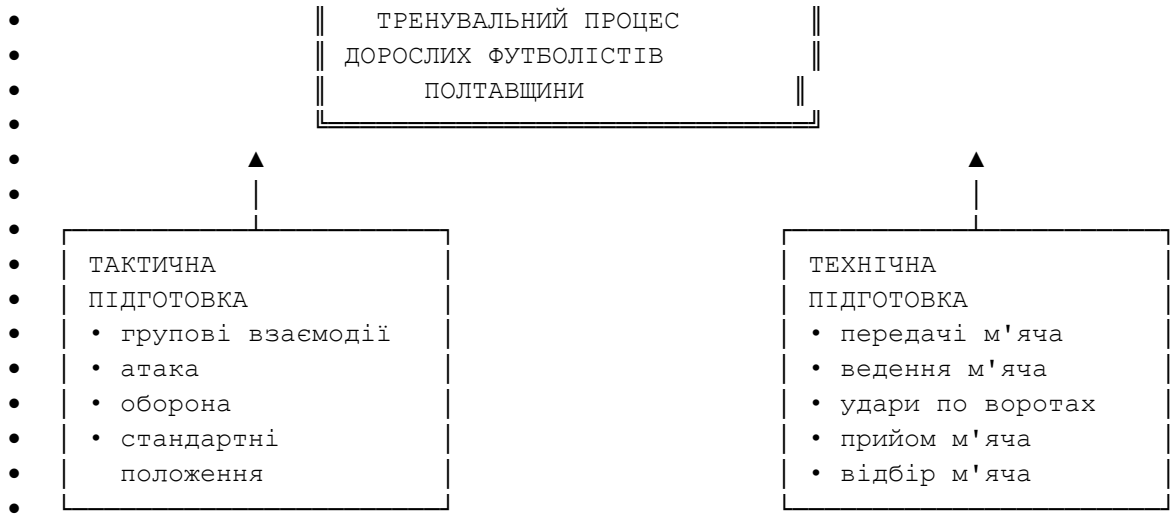


Рис.1.3. Структура спортивної підготовки

Тренувальний процес дорослих футболістів Полтавщини: Теоретична → Фізична → Технічна → Тактична → Психологічна підготовка. Це відображає взаємозв'язок усіх складових підготовки футболіста.



Рис.1.4 Структура тренувального процесу дорослих футболістів

Відзначемо великий вплив фізкультурно-спортивних товариств на розвиток футболу Полтавщини. Фізкультурно-спортивні товариства «Колос», «Спартак», «Динамо» та «Україна» відіграли важливу роль у становленні системи футбольної підготовки дорослого населення Полтавщини. Саме через їхню діяльність було створено широку мережу футбольних команд, організовано регулярні змагання та забезпечено підготовку значної кількості спортсменів.

Завдяки функціонуванню цих товариств формувалися традиції масового футболу, підвищувався рівень фізичної підготовленості населення, удосконалювалася спортивна майстерність футболістів та зміцнювалася матеріально-технічна база регіонального спорту. Багато гравців, які розпочинали свій спортивний шлях у командах фізкультурно-спортивних товариств Полтавщини, у подальшому поповнювали склади провідних клубів області та України.

Отже, тренувальний процес з футболу дорослих у фізкультурно-спортивних товариствах Полтавщини був важливим елементом системи фізичного виховання населення та забезпечував ефективне поєднання спортивної підготовки, оздоровлення і розвитку масового спорту в регіоні.

Висновки до першого розділу

Нами аналізується література з фізичного виховання дорослого населення та особливості організації тренувань на основі психолого-педагогічних умов. Крім того, на прикладі футболу узагальнено теоретичні аспекти основних напрямків фізичного виховання дорослих та вплив спорту на організм дорослої людини. Футбол розглядається як засіб покращення фізичного здоров'я,

соціальної взаємодії та загального самопочуття дорослих, а також висвітлено деякі особливості тренувань у дорослому віці.

Після розгляду вищезазначених теоретичних питань було зроблено висновок, що найпопулярніші, найпопулярніші аматорські види спорту відіграють важливу роль у здоров'ї людини в будь-якому віці. Огляд літератури показав, що основна увага приділяється вивченню фізичних якостей юних футболістів (до 18 років). Вивчення фізичних якостей, що характеризують рівень фізичної підготовленості дорослих професійних футболістів, не отримало широкого опублікування. Вивчення цього аспекту є важливим для кращого розуміння механізмів впливу спорту на організм людини, для визначення оптимальних видів фізичної активності для різних груп населення та для розробки ефективних тренувальних програм для підтримки здоров'я. Крім того, такі дослідження можуть допомогти виявити потенційні протипоказання до занять спортом у певних випадках.

Відзначемо великий вплив фізкультурно-спортивних товариств на розвиток футболу Полтавщини. Фізкультурно-спортивні товариства «Колос», «Спартак», «Динамо» та «Україна» відіграли важливу роль у становленні системи футбольної підготовки дорослого населення Полтавщини. Саме через їхню діяльність було створено широку мережу футбольних команд, організовано регулярні змагання та забезпечено підготовку значної кількості спортсменів.

Завдяки функціонуванню цих товариств формувалися традиції масового футболу, підвищувався рівень фізичної підготовленості населення, удосконалювалася спортивна майстерність футболістів та зміцнювалася матеріально-технічна база регіонального спорту. Багато гравців, які розпочинали свій спортивний шлях у командах фізкультурно-спортивних товариств Полтавщини, у подальшому поповнювали склади провідних клубів області та України.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для проведення дослідження були використані такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури .

Цей метод було використано для збору інформації про організаційні особливості фізичного виховання та тренувань серед дорослого населення, виходячи з психолого-педагогічних умов, що визначають рівень підготовленості футболістів. Також було проаналізовано спеціалізовані видання з вивчення аматорського спорту, методичні посібники та останні досягнення у сфері спорту, зокрема футболу.

2. Педагогічне спостереження.

За допомогою цього методу було проведено аналіз та оцінку організації навчального процесу ROS. На основі даних педагогічного спостереження розроблено програму навчання, ефективність якої підтверджена на практиці за допомогою педагогічних досліджень.

3. Тест на фізичну підготовку.

Контрольні тести проводилися протягом підготовчого періоду до змагань (передзмагальний мезоцикл) [45]. Методику оцінки фізичної підготовленості було обрано відповідно до стандартів спортивної метрології (Ахметов, 2017) [1].

Тести 1-3 . Біг 30 м, біг 15 м з положення стоячи, біг 15 м з руху.

Обладнання: ручний цифровий секундомір, свисток.

Умови виконання: За командою «Старт» спортсмени стають у високе положення біля стартової лінії. Коли вони готові, подається стартовий сигнал.

Результат: точний час з точністю до десятої секунди.

Організаційно-методичні вказівки: Допускається лише одна спроба. Одночасно можуть бігти два або більше спортсменів. Випробування слід проводити у спокійну та прохолодну погоду.

Тест 4. Стрибки в довжину з місця

Обладнання: мірна стрічка.

Умови виконання: Спортсмен готується до стрибка, повернувши ноги до лінії. Спочатку він відводить руки назад, потім різко витягує їх вперед і стрибає якомога далі обома ногами.

Результат: довжина стрибка в сантиметрах .

Організаційно-методичні вказівки: Дозволяється дві спроби. Довжина стрибка вимірюється від точки дотику п'яти стрибуну. Не дозволяється відривати ноги від землі перед стрибком .

Тест 5. Човниковий біг 4 x 10 м .

Обладнання: три жердини висотою 1,5 метра, стартова та фінішна лінії, секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

Умови виконання: Дві жердини розміщуються на відстані 10 м одна від одної . Спортсмен починає бігти від жердини 1, робить круг навколо жердини 2, повертається і робить круг навколо жердини 1. І в цій послідовності вся вправа повторюється, поки спортсмен не пробіжить 40 м (4x10 м) .

Результат: точний час з точністю до десятої секунди.

Організаційно-методичні вказівки: буде дозволено лише одну спробу.

Тест 6. Тест Купера.

Обладнання: секундоміри.

Умови змагань: Почувши команду «Старт» , спортсмени стають на високій позиції на стартовій лінії. Почувши команду «Біжи», спортсмени починають бігти та прагнуть подолати якомога більшу дистанцію за 12 хвилин .

Результат: кількість метрів, яку спортсмен пробіжить за 12 хвилин .

Організаційно-методичні вказівки: Погодні умови повинні бути нормальними. Спортсмен повинен прагнути досягти найкращого можливого результату.

4. *Педагогічний експеримент* – це спеціально організоване дослідження, що проводиться для визначення ефективності використання певних методів, засобів, форм, видів, прийомів та нового навчального змісту .

Навчальний експеримент полягав у запропонованні змін до тренувального процесу експериментальної групи. Була впроваджена тренувальна програма, спрямована на розвиток основних фізичних якостей футболістів.

1. *Математичні статистичні методи* .

Результати тестів були оброблені за допомогою програмного забезпечення Microsoft. В Excel 2010 визначено такі показники: середнє арифметичне, стандартне відхилення, стандартна похибка середнього та t-критерій Стюдента. Аналіз цих показників дозволив нам провести дослідження динаміка отриманих даних.

Були використані стандартні статистичні методи. Для забезпечення точності узагальнення результатів педагогічного дослідження в процесі перевірки статистичних гіпотез було застосовано 5% рівень ймовірності. Для аналізу отриманих даних використовувалися науково-методологічні інструменти математичної статистики та дані Інтернету [35] .

Для основних показників використовувалися такі формули розрахунку :

- *середнє арифметичне* (\bar{x})

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i n_i}{n} \quad (2.1)$$

де x – значення варіантів i -го ряду; n – значення частоти i -го ряду; n – розмір популяції.

- *сума квадратів відхилень* (SS_x)

$$SS_x = \sum (x_i - \bar{x})^2 \quad (2.2)$$

де x – ціна варіантів i -ї серії ; \bar{x} – середнє арифметичне.

- *варіаційного ряду* (σ_x^2)

$$\sigma_x^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1} \quad (2.3)$$

де x_i – значення варіантів серій; n_i – значення частоти серій; n – розмір популяції; \bar{x} – середнє арифметичне.

- *стандартне відхилення (σ_x)*

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}} \quad (2.4)$$

де x_i – значення варіантів серій; n_i – значення частоти серій; n – розмір популяції; \bar{x} – середнє арифметичне.

- *t-критерій Стьюдента* (використовується для перевірки обраної гіпотези)

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad (2.5)$$

де \bar{x}_1, \bar{x}_2 ; – середнє арифметичне, σ_1, σ_2 - стандартне відхилення, n_1, n_2 – розмір вибірки .

- *кількість ступенів свободи (f)*

$$f = n_1 + n_2 - 2 \quad (2.6)$$

Фактичне значення t - критерію Стьюдента t_{ϕ} , порівняйте його з теоретичним значенням t_{st} для вибраного рівня значущості і кількість ступенів свободи f . Якщо $t_{\phi} \geq t_{st}$, то ми відкидаємо нульову гіпотезу та обираємо альтернативну – експериментальну [6].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на спортивних майданчиках Коломацької сільської ради (села Коломацьк та Степне), стадіону «Динамо» (м.Полтава) за підтримки громадських організацій ВФСТ «Колос» та ВФСТ «Динамо». Учасниками були чоловіки віком 20-42 років. Віковий склад досліджуваної популяції показано на рисунках 2.1-2.2.

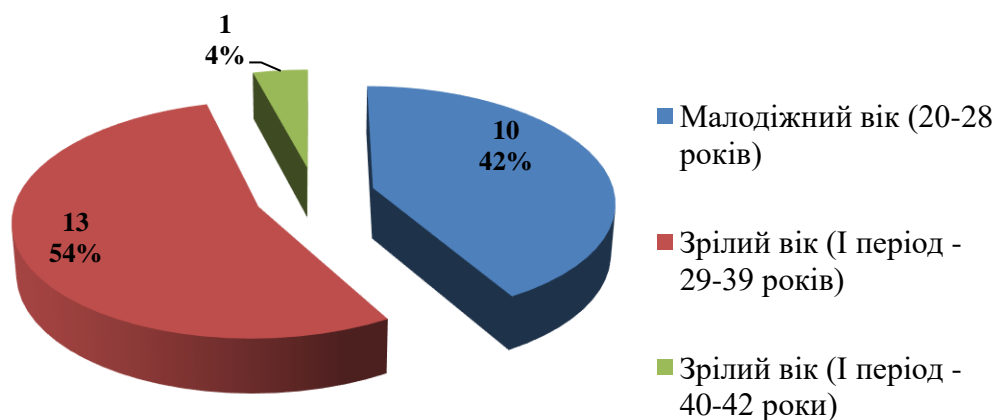


Рисунок 2.1. Віковий склад контингенту CG

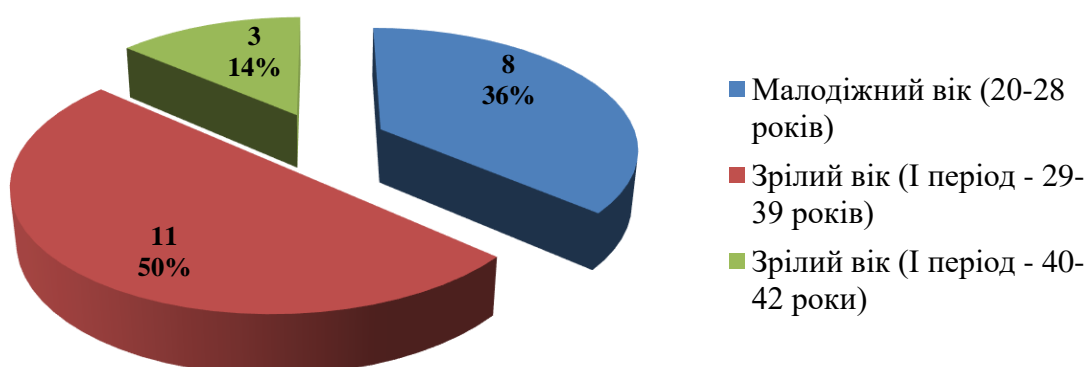


Рисунок 2.2. Віковий склад контингенту GE

Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі (вересень 2025 року) було розроблено теоретичну дослідницьку програму, яка охоплювала наступне:

Формулювання проблеми, визначення об'єкта та предмета дослідження, підбір учасників експерименту (контрольної групи та експериментальної групи), розробка його програми та підготовка до проведення експерименту

На другому етапі (жовтень-листопад 2025 року), використовуючи вибрані методи дослідження:

Було проведено дослідження особливостей організації тренувальної та змагальної діяльності для дорослого населення в аматорському футболі;

- Під час підготовки АФК до участі у змаганнях проводилися педагогічні спостереження та педагогічні експерименти.

Підготовлено третій та четвертий розділи магістерської роботи, а також розширено список використаних джерел.

третій *етап* (Грудень 2025 р.) Було проведено статистичну обробку отриманих даних та узагальнення результатів дослідження, формулювання результатів, підготовку остаточного варіанту магістерської роботи, підготовку електронної презентації та звіту для захисту роботи. Учасниками були чоловіки віком 20-42 років. Віковий склад досліджуваної популяції *показано на рисунках 2.1-2.2.*

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТБОЛУ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ

3.1. Методи формування фізичних якостей у процесі фізичної підготовки футболістів

Оснoву фізичної структури досвідчених футболістів складають такі фізичні якості, як початкова швидкість, абсолютна швидкість та базова швидкість, загальна витривалість та швидкісна витривалість, силові та швидкісно-силові якості. Тому необхідною є комплексна оцінка всіх цих якостей, які складають відповідний рівень фізичної підготовки [41; 56].

Розглянемо деякі характеристики кожної з перелічених вище якостей.

Під цим мається на увазі комплекс функціональних характеристик людини, які безпосередньо і головним чином визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції [37].

Футбол – це динамічний вид спорту з постійними змінами інтенсивності та динаміки рухів і, зокрема, високими вимогами до швидкості та сили спортсмена. Це стосується, перш за все, здатності швидко реагувати на полі, виконувати прості та складні рухові дії, знаходити партнерів по команді. [55]

«Грубий» метод розвитку швидкості у футбольних тренуваннях дуже важливий. Водночас, вправи, спрямовані на розвиток максимальної швидкості, повинні ретельно відпрацьовуватися гравцем; інакше основна увага буде зосереджена на способі виконання, а не на самій швидкості. Тривалість вправ становить 3-8 секунд. Це пояснюється тим, що у футболі переважно використовуються пробіжки на 15-30 метрів (початкова швидкість) та 45-60 метрів (швидкість на дистанцію) [59]. Слід зазначити, що зв'язок між початковою швидкістю та швидкістю на дистанцію може змінюватися, але загалом між ними

немає залежності. Іншими словами, один з аспектів навичок футболіста можливо бути добре розвинений, а інший менш розвинений [47].

Метод повторення з максимальним зусиллям. Цей метод базується на повторенні простих і складних рухів з максимальним зусиллям. Період відпочинку має бути достатнім для відновлення використаної сили. [28].

Швидкість, у всіх своїх проявах, розвивається менше, ніж інші рухові навички, протягом життя і навіть за певних умов підлягає віковим змінам розвитку. Природний і поступовий розвиток швидкості спостерігається у дівчат до 14-15 років, а у хлопчиків до 15-16 років. Згодом швидкість інтегрованих рухів у дівчат ще більше знижується, а у хлопчиків дуже повільно зростає до 17-18 років, а потім стабілізується. Тому до кінця статевого дозрівання біологічний розвиток швидкості практично припиняється [23].

Сила стосується здатності долати опір або рухатися в протилежному напрямку за допомогою м'язових зусиль.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи мобілізувати свій функціональний потенціал для досягнення високого рівня сили за найкоротший час. Швидкісна сила має вирішальне значення для результатів у спринті, плаванні на 50 метрів, велоспорті (легка атлетика, спринти та біг на 1000 метрів з місця), ковзанярському спорті (500 метрів), фехтуванні, стрибках, різних видах боротьби та боксі. Швидкісна сила повинна диференціюватися залежно від ступеня сили, що прикладається в рухових рухах, які ставлять різні вимоги до швидкісних та силових здібностей спортсмена. Швидкісна сила, що прикладається в умовах відносно високого опору, часто називається *вибуховою силою*, тоді як сила, що прикладається з високою початковою швидкістю в умовах відносно низького та помірною опором, зазвичай *вважається початковою силою* [36]. *Вибухова сила може бути вирішальною для ефективного старту в спринті або плаванні, для кидків у боротьбі та для ударів кулаками в бадмінтоні, боксі, джебінгу та фехтуванні тощо.*

У сучасному спорті процес силових тренувань спрямований на розвиток різних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної

та кісткової тканини, покращення складу тіла. Поряд з розвитком сили створюються умови для підвищення швидкості, гнучкості та координації [31].

Одним із важливих аспектів силового тренування є підвищення здатності спортсменів застосовувати силові якості в умовах тренувальної та змагальної діяльності конкретного виду спорту, що вимагає забезпечення певного рівня силової підготовки в кожному виді спорту, а також оптимального співвідношення сили зі спортивною технікою, активністю вегетативної нервової системи та іншими руховими якостями [38].

Еволюційна динаміка розвитку сили у футболістів має свої особливості. Кожному футболісту потрібна сила, але вона, безумовно, відрізняється від сили важкоатлета, борця чи гімнаста. Футболісту потрібна сила, щоб витримувати швидкі старти, бігати, стрибати за м'ячем, негайно зупинятися та різко змінювати напрямок, бити по м'ячу з 30-40 метрів та адаптуватися до різних ігрових ситуацій. Однак розвиток сили не повинен відбуватися за рахунок гнучкості, швидкості та здатності точно сприймати гру. Іншими словами, сильний футболіст повинен вміти легко, але ефективно рухатися по полю, виконувати техніко-тактичні рухи [57]. Дослідники, які вивчали особливості розвитку сили у людей віком 30-50 років, виявили закономірність: зростання сили в різних групах м'язів, що формується наприкінці статевого дозрівання, переважно триває до 40-50 років, тоді як відносні показники сили знижуються раніше, у віці 30-40 років. Наприклад, у деяких людей м'язова сила зменшується після 20–25 років, коли завершується прогресивний біологічний розвиток організму, тоді як в інших вона зменшується після 40–45 років [29].

Витривалість використовується у повсякденній мові в дуже широкому сенсі для характеристики здатності людини виконувати певну розумову або фізичну (м'язову) діяльність протягом тривалого часу. Витривалість, як і рухова якість (здатність), є специфічною для кожної людини: вона проявляється у кожної людини під час виконання певного виду діяльності [58].

В. С. Келлер розрізняє два типи витривалості: загальну та специфічну.

Загальна витривалість – це здатність виконувати неспецифічні вправи помірної інтенсивності протягом тривалого часу та ефективно [13] .

Іншими словами, це називається аеробною витривалістю. Людина, яка може витримувати тривалий біг у помірному темпі протягом тривалого часу, може виконувати інші види діяльності (плавання, їзду на велосипеді тощо) у тому ж темпі. [54] .

Специфічна витривалість – це здатність ефективно виконувати роботу та долати втому в стресових умовах, що виникають внаслідок вимог ефективної змагальної діяльності в певному виді спорту [61] .

Резистентність та рівень її розвитку залежать від функціональних можливостей усіх систем та органів організму, особливо центральної нервової, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем, а також від стану обміну речовин та нервово-м'язової системи [49].

Методи тренувань, що використовуються для розвитку загальної витривалості, можна розділити на кілька груп: безперервні та інтервальні, контрольні або змагальні.

Безперервний та рівномірний метод. Цей метод розвиває аеробну здатність за допомогою рівномірних, унікальних та циклічних вправ низької та помірної інтенсивності (тривалість: 15-30 хвилин, частота серцевих скорочень: 130-160 ударів/хв).

Метод безперервної змінної. Він передбачає безперервний рух, але з прискоренням та уповільненням швидкості в окремих секціях. Іноді його називають «фартлек» або швидкісною грою, цей метод розроблений для розвитку загальної та специфічної витривалості.

Інтервальне тренування (тип повторюваного методу): багаторазове та дозоване виконання вправ відносно низької інтенсивності та тривалості з чіткими та специфічними періодами відпочинку, де інтервал відпочинку зазвичай полягає у ходьбі або повільному бігу підтюпцем. Його використовують велоспортсмени [11] .

Може використовуватися широкий спектр фізичних вправ та їх комплексів, що відповідають ряду вимог :

- відносно проста техніка виконання;
- активна діяльність переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, що обмежують прояв резистентності;
- вміння дозувати та коригувати тренувальне навантаження;
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин) [23, 24] .

Кожен етап життя характеризується певними фізичними змінами. Рання дорослість характеризується найвищим рівнем працездатності та фізичної підготовленості, оптимальною адаптацією до шкідливих факторів навколишнього середовища та мінімальною захворюваністю. Однак, починаючи з 30 років, деякі показники фізичної працездатності знижуються.

Період максимальної витривалості у чоловіків спостерігається у віці від 18 до 19 років, а у жінок – від 14 до 16 років. У віці від 20 до 29 років витривалість стабілізується, з поступовим зниженням з 30 до 50 років та помітним зниженням після 50 років [16 , 17] .

Причини зниження фізичних здібностей зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Втрата сили пов'язана зі зменшенням м'язової маси, а також кількості води, кальцію та калію в м'язовій тканині. Зниження витривалості пов'язане з порушенням транспорту кисню, а на координацію впливає зниження рухливості нервових відростків. Зниження фізичної підготовки у віці від 30 до 50 років є оборотним та функціональним. Фізичну працездатність та фізичну форму можна повністю відновити за допомогою фізичних вправ. [18; 19] .

Найкращих результатів у світі у видах спорту на витривалість досягли люди віком 20-22 та 30-32 років. Це свідчить про те, що люди, які досягли біологічної зрілості, демонструють найвищі абсолютні значення за різними

показниками витривалості. Необхідною умовою розвитку витривалості є регулярний контроль її рівня.

Фізичні якості слід контролювати після належної розминки. Об'єктивність моніторингу залежить від настрою та мотивації спортсмена, стабільності умов у всіх повторних тестах та послідовності тестів [10; 14].

Загальну міцність можна контролювати та оцінювати за допомогою таких випробувань:

- час роботи зі швидкістю, що дорівнює 50-60% від максимальної;
- подолати певну відстань (1000, 2000 тощо) за найкоротший час;
- подолання максимально можливої відстані за заданий час (наприклад, тест К. Купера).

Швидкісна витривалість оцінюється шляхом визначення максимальної швидкості, необхідної для подолання дистанції змагань (наприклад, спринту на 100 м). Потім дистанція пробігається (або пливе тощо) з максимальною швидкістю протягом 15–90 секунд, і визначається середня швидкість для її подолання. Чим менша різниця між максимальною швидкістю на дистанції змагань і середньою швидкістю на контрольній дистанції, тим вищий рівень розвитку швидкісної витривалості [18; 20].

Енергетичний опір в ациклічних вправах **визначається двома способами:**

- використання тесту для максимально можливого подолання значного зовнішнього опору (50-70% від максимуму) за один підхід;
- Тест, який визначає максимальну кількість повторень вправи, можливу шляхом подолання незначного зовнішнього опору (20-30%) протягом виміряного періоду часу (20-60 секунд).

В інтервальному тренуванні силова витривалість визначається динамікою довжини кроку під час пробігання відповідної дистанції. [44; 48].

Деякі дослідники стверджують, що важливо постійно шукати способи підвищення ефективності тренувань спортсменів. Одним із ефективних способів є використання різних форм колових тренувань. Це дозволяє

самостійно навчатися, розвивати фізичну підготовку, а також особисті навички та здібності [5; 24] .

Цей метод полягає у виконанні серії спеціально підібраних вправ, які послідовно задіюють усі основні групи м'язів.

– це послідовне та контрольоване виконання серії з 6-10 простих вправ (станцій) , кожна з яких спрямована на певні групи м'язів – м'язи живота, руки, ноги тощо. Простота рухів дозволяє багаторазове повторення. Вправи виконуються з різною швидкістю та з різних вихідних положень, що впливає на розвиток певних рухових навичок або функціональних систем в організмі. [57].

Тренувальна задача, тобто повторення серії вправ, виконується 2-4 рази протягом чітко визначеного періоду часу . Залежно від завдання, одна й та сама вправа виконується 2-4 рази, а потім так само виконуються друга, третя тощо, або ж кожна станція зосереджується на ній, і в такому разі вся серія (всі станції) повторюється кілька разів [48; 51].

Переваги колових тренувань:

– Структура колових тренувань допомагає створити умови для всебічного розвитку фізичних якостей;

–Основою колового тренування є комплекс повторюваних фізичних вправ, підбір яких здійснюється за певною схемою та в послідовності «станцій», що постійно змінюються та розташовані у вигляді замкнутої фігури;

– Колове тренування – це процес суворого контролю обсягу тренувань та точного розподілу навантаження та відпочинку;

–визначається залежно від віку та рівня фізичної підготовки з використанням індивідуального підходу;

– У більшості випадків навчання проводиться у формі групових занять. Структура навчання вимагає послідовність у групових діях , суворе дотримання правил навчання та дисципліни. Можна стверджувати, що таке навчання сприяє розвитку певних якостей та етичної моделі поведінки.

–Колові тренування використовують фізичні навантаження для розвитку загальної та специфічної фізичної підготовки, залежно від тривалості тренувань спортсменів та поточних завдань;

–Під час планування вправ колового тренування необхідно враховувати фізіологічні особливості кожного спортсмена, період річного циклу, послідовність вправ, дозування та інтервал відпочинку між вправами та підходами (колами). У підготовчий період рекомендується метод стаціонарних інтервальних тренувань. У основний тренувальний період перевага надається методу інтенсивних інтервальних тренувань [25] .

Вибираючи вправи для колового тренування, головною метою має бути розвиток фізичних здібностей та оволодіння специфічними руховими навичками, необхідними для цього виду спорту. Тому метод колового тренування, з його структурою, точним розподілом часу тренувань та періодів відпочинку між вправами, кількістю повторень у сеті, регулюванням інтервалів відпочинку між сетами та самостійним контролем результатів спортсменами, дозволяє ефективно використовувати тренувальний час. Поєднання колового тренування з іншими методами тренувань робить його універсальним та підвищує результативність учасників, що, у свою чергу, сприяє ефективності тренувального та тренувального процесу. [39; 57].

Тренування дорослих з футболу має свої особливості та залежить від фізіологічних потреб кожного гравця. Ось кілька порад:

1. Розминка та розтяжка перед тренуванням є важливими. Дорослі більш схильні до травм, тому важливо підготувати м'язи та суглоби до навантаження.

2. Ваші тренування мають бути різноманітними та включати як аеробні, так і анаеробні вправи. Це покращить вашу фізичну форму та загальну витривалість.

3. Важливо враховувати вік та фізичний рівень кожного гравця. Тренування повинні бути індивідуалізованими, враховуючи здібності та обмеження кожного учасника.

4. Обов'язкове відновлення після фізичних навантажень. Організму дорослої людини потрібно більше часу для відновлення, тому важливо отримувати достатній відпочинок.

5. Правильне харчування. Правильне харчування та достатня гідратація є важливими для досягнення оптимальних результатів у футбольних тренуваннях [53].

Види навчання, що використовуються в практичній роботі (Рис.3.1):



Рис.3.1. Видинавчання дорослих футболістів.

- Фізична підготовка – сприяє розвитку загальної моторики, розвитку загальних та специфічних рухових навичок.

- Технічна підготовка – допомагає розвивати технічні навички гравців на основі оволодіння руховими структурами ігрової діяльності.

- Тактична підготовка: допомагає розвивати тактичні навички гравців, взаємодію груп гравців та всієї команди за допомогою двох або більше видів тренувань.

- Індивідуальні тренування – спрямовані на розвиток індивідуальних якостей, що потребують покращення, удосконалення індивідуальної техніки та тактики, а також відновлення функціонального стану організму гравців, які втратили тренування на тривалий час через травму чи хворобу тощо.

Деякі види навчання можуть мати певну спрямованість, що визначається конкретними цілями навчального заняття.

Під час тренувань з футболу перед кожним тренуванням *проводиться інструктаж з техніки безпеки*.

Правила безпеки під час футбольних тренувань включають такі пункти:

1. Тренування та змагання важливі. Час розминки слід збільшувати за сильного вітру, низьких температур та високої вологості.

2. Займайтеся спортом лише у спортивній формі.

3. Оберіть взуття (чоботи або кросівки), яке підходить вашому розміру.

4. Якщо гравці виходять на поле у бутсах, вони також повинні одягнути захист для гомілок.

5. Тренування та ігри слід проводити лише на рівному полі. Перед початком тренувань перевірте наявність предметів, які можуть спричинити травму (каміння, скло, гілки дерев тощо).

6. Перед початком занять перевірте стійкість воріт. Не тримайтеся за них.

7. Не залишайтеся за воротами під час ігор та тренувань.

8. Не використовуйте заборонені ігрові прийоми.

9. Не бігайте по полю під час ігор та тренувань.

10. Дотримуйтеся послідовності вправ під час тренування. Щоб запобігти травмам, навантаження на м'язи застосовується поступово.

11. Одяг має бути легким і не обмежувати рухів; гравці повинні носити взуття на міцних підборах.

12. Забороняється носити предмети, що становлять небезпеку для вас або інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо) .

13. Під час тренувань на відкритому повітрі в сонячні та теплі дні обов'язково носити легкі головні убори та розставляти пляшки з водою по периметру поля.

14. Засоби індивідуального захисту повинні бути в наявності: наколінники, гетри, а воротарі повинні носити рукавички.

Загалом, тренування з футболу для дорослих повинні бути зосереджені на покращенні загальної фізичної форми, підтримці здоров'я та отриманні задоволення від гри. Таким чином, гра у футбол може бути чудовим способом покращити фізичне здоров'я, соціальну взаємодію та загальне самопочуття у дорослих.

3.2. Рекомендована програма тренувань з футболу з дорослим населенням

Футбол є одним із найпопулярніших засобів фізичного виховання та оздоровлення дорослого населення. Регулярні заняття футболом сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, витривалості та спритності. Крім того, футбол має значний соціальний потенціал, оскільки сприяє активному дозвіллю, розвитку комунікативних навичок, формуванню здорового способу життя та підтриманню психоемоційного благополуччя.

Запропонована програма тренувань розроблена з урахуванням вікових особливостей дорослих осіб, принципів оздоровчого тренування та сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Її зміст передбачає раціональне поєднання фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовки з обов'язковим урахуванням відновлювальних заходів.

Метою програми є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування стійкої мотивації до систематичних занять футболом шляхом раціональної організації тренувального процесу дорослого населення.

Завдання програми

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості осіб, які займаються футболом.
2. Удосконалення технічних навичок володіння м'ячем, передач, прийому та ударів по воротах.
3. Формування та вдосконалення тактичного мислення й навичок командної взаємодії.
4. Розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.
5. Профілактика захворювань, пов'язаних із недостатньою руховою активністю.
6. Формування потреби у веденні здорового способу життя та регулярній руховій активності.
7. Створення умов для активного відпочинку, емоційного розвантаження та соціальної взаємодії учасників.

Очікувані результати

У результаті реалізації програми очікується:

- покращення показників фізичного здоров'я та функціонального стану організму;
- підвищення рівня загальної та спеціальної працездатності;
- розвиток основних фізичних якостей;
- удосконалення техніко-тактичної підготовленості учасників;
- зниження ризику розвитку гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань;

- формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- підвищення рівня соціальної активності та якості життя дорослого населення;
- забезпечення умов для змістовного дозвілля та активного відпочинку.

Таким чином, запропонована програма тренувань з футболу спрямована не лише на вдосконалення спортивних умінь і навичок, а й на комплексне зміцнення здоров'я, підвищення фізичної активності та покращення якості життя дорослого населення.

Рекомендована програма тренувань з футболу для дорослого населення (тижневий цикл)

Програма розрахована на дорослих аматорів віком 18–60 років, які займаються футболом з оздоровчою та рекреаційною метою. Передбачає поступове підвищення фізичної підготовленості, удосконалення техніко-тактичних навичок та підтримання належного рівня здоров'я.

Загальні рекомендації

- Тривалість одного заняття: 60–90 хв.
- Частота занять: 4–5 разів на тиждень.
- Інтенсивність навантаження: помірна або помірно-висока.
- Обов'язкові елементи кожного заняття:
 - розминка (10–15 хв);
 - основна частина (40–60 хв);
 - заключна частина (10–15 хв).

Таблиця 3.1

Тижневий план тренувань

День тижня	Зміст тренування	Тривалість
Понеділок	Загальна фізична підготовка: біг, вправи на координацію, силу та гнучкість	60–70 хв
Вівторок	Технічна підготовка: ведення м'яча, передачі, прийом м'яча, удари по воротах	70–90 хв
Середа	Активне відновлення: ходьба, легкий біг, розтягування, рухливі ігри	40–60 хв
Четвер	Техніко-тактична підготовка: взаємодія в групах, позиційні атаки, оборона	70–90 хв
П'ятниця	Розвиток швидкості та витривалості: інтервальний біг, естафети, ігрові вправи	60–80 хв
Субота	Навчальна або контрольна гра (5×5, 7×7, 11×11)	90 хв
Неділя	Відпочинок або рекреаційна активність (прогулянки, плавання, велопогулянки)	За бажанням

*Характеристика занять за днями***Понеділок – розвиток фізичних якостей**

Мета: підвищення загальної фізичної підготовленості.

Використовуються:

- бігові вправи;
- вправи з власною вагою;
- стрибкові вправи;
- вправи на розвиток сили корпусу.

Вівторок – технічна підготовка

Мета: удосконалення володіння м'ячем.

Основні вправи:

- ведення м'яча різними способами;

- короткі та довгі передачі;
- прийом м'яча;
- удари по воротах.

Середа – відновлення

Мета: профілактика перевтоми.

Рекомендуються:

- оздоровча ходьба;
- легкий біг;
- вправи на розтягування;
- рухливі ігри низької інтенсивності.

Четвер – техніко-тактична підготовка

Мета: розвиток ігрового мислення.

Застосовуються:

- вправи «2 в 1», «3 в 2»;
- командні взаємодії;
- вихід з оборони в атаку;
- стандартні положення.

П'ятниця – швидкість і витривалість

Мета: підготовка організму до ігрових навантажень.

Використовуються:

- прискорення 10–30 м;
- інтервальний біг;
- човниковий біг;
- естафети з м'ячем.

Субота – навчальна гра

Мета: закріплення набутих навичок у змагальних умовах.

Структура:

- розминка – 15 хв;
- гра – 2 тайми по 30–35 хв;
- відновлювальні вправи – 10 хв.

Неділя – відпочинок

Мета: відновлення функціональних систем організму.

Рекомендуються:

- прогулянки на свіжому повітрі;
- плавання;
- велопогулянки;
- вправи на розтягування.

Такий тижневий цикл забезпечує гармонійне поєднання фізичної, технічної та тактичної підготовки, сприяє зміцненню здоров'я дорослого населення та підтримує стійкий інтерес до регулярних занять футболом.

Висновки до третього розділу

Аналіз науково-методичної літератури та сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення засвідчив, що футбол є одним із найбільш доступних і ефективних засобів підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовленості людей зрілого віку. Регулярні заняття футболом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, сприяють розвитку основних фізичних якостей, підтриманню високого рівня працездатності та профілактиці захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Встановлено, що тренувальний процес з футболу для дорослого населення повинен будуватися на основі принципів доступності, поступовості, систематичності, індивідуалізації та оздоровчої спрямованості. Особливе значення має врахування вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та попереднього спортивного досвіду осіб, які займаються футболом.

З'ясовано, що ефективна методика тренувального процесу повинна поєднувати різні види підготовки: фізичну, технічну, тактичну та індивідуальну.

Фізична підготовка забезпечує розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості; технічна спрямована на вдосконалення володіння м'ячем, передач, прийому та ударів; тактична формує навички командної взаємодії та прийняття рішень в умовах ігрової діяльності; індивідуальна підготовка дозволяє коригувати рівень підготовленості окремих учасників та прискорювати процес відновлення після травм чи тривалих перерв у тренуваннях.

У результаті проведеного теоретичного аналізу була розроблена програма тренувань з футболу для дорослого населення, яка передбачає раціональний розподіл навантаження протягом тижневого циклу та включає заняття фізичною, технічною, техніко-тактичною підготовкою, розвиток швидкісно-силових якостей, навчально-тренувальні ігри та відновлювальні заходи. Запропонована структура забезпечує комплексний вплив на організм спортсменів-аматорів і створює умови для гармонійного розвитку фізичних та функціональних можливостей.

Отже, розроблена методика тренувального процесу з футболу для дорослого населення відповідає сучасним вимогам фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямована на всебічне вдосконалення фізичної підготовленості, підвищення рівня здоров'я та формування стійкої мотивації до систематичних занять футболом. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для організації та проведення педагогічного експерименту, результати якого наведено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 4.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Мета, завдання та особливості проведення дослідження

Ряд соціальних факторів визначають актуальність обраної теми дослідження «Особливості тренування з футболу з дорослим населенням».

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та проаналізувати особливості організації і проведення тренувального процесу з футболу серед дорослого населення, визначити ефективні засоби, методи та форми підготовки для підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та спортивної майстерності учасників.

Об'єкт дослідження: Тренувальний процес з футболу серед дорослого населення.

Предмет дослідження: Особливості змісту, структури, засобів і методів організації тренувань з футболу для дорослих різного рівня фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми організації тренувального процесу у футболі для дорослого населення.
2. Визначити вікові, фізіологічні та психологічні особливості дорослих, які впливають на побудову футбольних тренувань.
3. Охарактеризувати основні засоби та методи фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки дорослих футболістів.
4. Дослідити структуру та зміст тренувального процесу дорослих футболістів на різних етапах підготовки.
5. Визначити ефективні підходи до планування та контролю тренувальних навантажень у заняттях з футболу серед дорослого населення.

б. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу з футболу для дорослих спортсменів та аматорів.

Гіпотеза дослідження.

Передбачається, що раціональне поєднання засобів фізичної, технічної та тактичної підготовки з урахуванням вікових і функціональних особливостей дорослого населення сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, покращенню фізичної підготовленості та збереженню здоров'я осіб, які займаються футболом.

Експериментальною базою дослідження виступили спортсмени ВО НВО «ВФСТ «Колос», ВО НВО «ВФСТ «Динамо».

Для перевірки ефективності запропонованої програми тренувань з футболу для дорослого населення було проведено педагогічний експеримент тривалістю **3 місяці (12 тижнів)**.

Організація дослідження

У дослідженні брали участь **20 чоловіків віком 20–42 роки**, які регулярно займалися футболом на аматорському рівні.

Учасників було розподілено на дві рівноцінні групи:

- **Контрольна група (КГ)** – 10 осіб;
- **Експериментальна група (ЕГ)** – 10 осіб.

Контрольна група займалася за традиційною програмою футбольної підготовки, що включала переважно ігрові тренування та навчальні матчі.

Експериментальна група тренувалася за розробленою програмою, яка передбачала раціональне поєднання фізичної, технічної, тактичної підготовки, відновлювальних заходів та індивідуальних тренувань відповідно до тижневого циклу.

Етапи дослідження

I етап – констатувальний

Проведено первинне тестування фізичної підготовленості учасників.

II етап – формувальний

Протягом 12 тижнів здійснювалася реалізація експериментальної програми.

III етап – контрольний

Проведено повторне тестування та порівняння отриманих результатів.

4.2. Результати досліджень

Напередодні початку експерименту були проведені контрольні тести в КГ та ЕГ для визначення загальної фізичної підготовки та рівня фізичного розвитку спортсменів.

Фізичну підготовленість спортсменів АФ оцінювали на основі загальної витривалості та швидкості, абсолютної та дистанційної швидкості, силових та швидко-силових якостей за допомогою тестів, запропонованих провідними фахівцями [40; 46]

Таблиця 4. 1

Початкові показники фізичної підготовленості учасників (M±m)

Тест	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)
Біг 30 м, с	5,21 ±0,18	5,19 ±0,17
Човниковий біг 4×9 м, с	10,82 ±0,31	10,79 ±0,28
Стрибок у довжину з місця, см	206,4 ±6,8	207,8 ±7,1
Піднімання тулуба за 1 хв, разів	39,2 ±2,3	39,8 ±2,1
Біг 1000 м, хв	4,52 ±0,15	4,49 ±0,16

Примітка: статистично достовірних відмінностей між групами на початку експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 4. 2

Показники фізичної підготовленості після експерименту (M±m)

Тест	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)
Біг 30 м, с	5,09 ±0,16	4,88 ±0,14
Човниковий біг 4×9 м, с	10,54 ±0,26	10,11 ±0,24
Стрибок у довжину з місця, см	214,2 ±7,0	228,7 ±6,4
Піднімання тулуба за 1 хв, разів	42,1 ±2,0	48,6 ±1,8
Біг 1000 м, хв	4,37 ±0,14	4,08 ±0,12

Таблиця 4.3

Приріст показників фізичної підготовленості за період експерименту

Тест	КГ (%)	ЕГ (%)
Біг 30 м	2,3	6,0
Човниковий біг 4×9 м	2,6	6,3
Стрибок у довжину з місця	3,8	10,1
Піднімання тулуба за 1 хв	7,4	22,1
Біг 1000 м	3,3	9,1

Можливі різні варіанти тестування, які застосовують залежно від вікової категорії, обладнання тощо.



Рисунок 4.1. Тест контролю фізичної підготовки

За результатами кожного тесту розраховувалися статистичні показники для оцінки рівня розвитку кожної команди. Після навчання в експериментальній групі проводилися повторні тести за заздалегідь визначеним планом та порівнювалися результати.

Під час останнього фізичного обстеження КГ та ЕГ було підтверджено достовірність наступних показників: біг 30 м, біг 15 м без зупинки та ходьби, біг зі змінною ногою 40 x 10 м та тест Купера.

Для визначення статистичної значущості змін компонентів під час підсумкового тесту фізичної підготовленості було використано метод порівняння середньоарифметичних значень двох неспоріднених популяцій на основі зіставлення розрахованих та табличних значень t-критерію Стюдента. В результаті виконаних статистичних операцій було виявлено, що за п'ятьма з шести показників фізичної підготовленості (спринт 30 м, спринт 15 м з місця та ходьби, човниковий біг 40 x 10 м та тест Купера) розраховане значення t-критерію Стюдента було визначено більшим за табличне значення для того ж критерію. $t_{\phi} \geq t_{\text{ст. це}}$ ще раз підкреслює ефективність вибору обраної програми тренування для ФА ЕГ.

Отримані дані свідчать про те, що обрана програма тренувань для спортсменів експериментальної групи є ефективнішою, ніж програма тренувань контрольної.

Після завершення тримісячного педагогічного експерименту в обох групах спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості. Проте в учасників експериментальної групи позитивна динаміка була більш вираженою.

Найбільші зміни в експериментальній групі відзначено у тестах на силову витривалість м'язів черевного преса (+22,1%), швидкісно-силові здібності (+10,1%) та загальну витривалість (+9,1%). У контрольній групі приріст досліджуваних показників був значно нижчим і становив від 2,3% до 7,4%.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми тренувань з футболу для чоловіків віком 20–42 роки та підтверджують доцільність її використання в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням.

Висновки до четвертого розділу

У дослідженні брали участь **20 чоловіків віком 20–42 роки**, які регулярно займалися футболом на аматорському рівні.

Отримані результати проведення експериментальної роботи свідчать про ефективність запропонованої програми тренувань з футболу для чоловіків вищезазначеного віку та підтверджують доцільність її використання в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням.

На основі аналізу науково-методичної літератури та сучасних підходів до організації занять футболом для дорослого населення розроблено такі практичні рекомендації:

1. **Індивідуалізувати тренувальний процес** відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та спортивного досвіду учасників. Це дозволяє знизити ризик травматизму та підвищити ефективність занять.
2. **Забезпечувати комплексний розвиток фізичних якостей**, поєднуючи вправи на розвиток витривалості, швидкості, сили, координації та гнучкості. Особливу увагу слід приділяти розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.
3. **Використовувати сучасні форми тренувань**, зокрема ігри на обмежених майданчиках (Small-Sided Games), інтервальні та колові тренування, які дозволяють одночасно вдосконалювати фізичну та техніко-тактичну підготовленість.
4. **Оптимізувати структуру тренувального заняття**, дотримуючись послідовності: розминка – основна частина – заключна частина. Тривалість розминки має становити 15–20 хвилин і включати профілактичні вправи для запобігання травмам.
5. **Регулярно здійснювати контроль фізичного стану** спортсменів за допомогою тестування швидкісних, силових та витривалих якостей, а також моніторингу частоти серцевих скорочень під час навантажень.

6. **Підвищувати мотивацію до занять** через використання командних ігрових вправ, внутрішніх турнірів, дружніх матчів та індивідуального оцінювання прогресу учасників.
7. **Приділяти увагу відновленню організму**, включаючи вправи на розслаблення, розтягування, дотримання режиму сну, раціонального харчування та водного балансу.
8. **Використовувати технічні засоби контролю**, такі як фітнес-браслети, пульсометри та мобільні додатки для відстеження фізичного навантаження та оцінювання результатів тренувальної діяльності.
9. **Удосконалювати техніко-тактичну підготовку** через моделювання ігрових ситуацій, аналіз відеоматеріалів та відпрацювання командних взаємодій в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності.
10. **Дотримуватися принципу поступового збільшення навантаження**, особливо під час роботи з особами середнього та старшого віку, забезпечуючи безпечну адаптацію організму до тренувальної діяльності.

Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу з футболу серед дорослих спортсменів та аматорів, покращенню їх фізичної підготовленості, функціонального стану організму, техніко-тактичної майстерності та рівня мотивації до систематичних занять футболом. Також це дозволить знизити ризик травм і створити умови для довготривалого залучення дорослого населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури та сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення засвідчив, що футбол є одним із найбільш доступних і ефективних засобів підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовленості людей зрілого віку. Регулярні заняття футболом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, сприяють розвитку основних фізичних якостей, підтриманню високого рівня працездатності та профілактиці захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Здійснено теоретичне узагальнення та практичне вирішення існуючої наукової проблеми, пов'язаної з теоретичними та методологічними засадами організації навчально-тренувальної та змагальної діяльності для дорослих футболістів-аматорів.

Встановлено, що тренувальний процес з футболу для дорослого населення повинен будуватися на основі принципів доступності, поступовості, систематичності, індивідуалізації та оздоровчої спрямованості. Особливе значення має врахування вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та попереднього спортивного досвіду осіб, які займаються футболом.

З'ясовано, що ефективна методика тренувального процесу повинна поєднувати різні види підготовки: фізичну, технічну, тактичну та індивідуальну. Фізична підготовка забезпечує розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості; технічна спрямована на вдосконалення володіння м'ячем, передач, прийому та ударів; тактична формує навички командної взаємодії та прийняття рішень в умовах ігрової діяльності; індивідуальна підготовка дозволяє коригувати рівень підготовленості окремих учасників та прискорювати процес відновлення після травм чи тривалих перерв у тренуваннях.

У результаті проведеного теоретичного аналізу була розроблена програма тренувань з футболу для дорослого населення, яка передбачає раціональний розподіл навантаження протягом тижневого циклу та включає заняття фізичною, технічною, техніко-тактичною підготовкою, розвиток швидкісно-силових якостей, навчально-тренувальні ігри та відновлювальні заходи. Запропонована структура забезпечує комплексний вплив на організм спортсменів-аматорів і створює умови для гармонійного розвитку фізичних та функціональних можливостей.

Перед початком дослідження було проведено попереднє тестування. Аналіз результатів, що характеризують фізичні якості груп спостереження, показав, що на початковому етапі експерименту між контрольною групою (КГ) та експериментальною групою (ЕГ) суттєвих відмінностей ($p > 0,05$) не спостерігалось. Далі в ЕГ було застосовано тренувальну програму, спрямовану на покращення основних фізичних якостей футболістів – швидкості, витривалості та швидкісно-силових здібностей.

Після завершення тримісячного педагогічного експерименту в обох групах спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості. Проте в учасників експериментальної групи позитивна динаміка була більш вираженою.

Найбільші зміни в експериментальній групі відзначено у тестах на силову витривалість м'язів черевного преса (+22,1%), швидкісно-силові здібності (+10,1%) та загальну витривалість (+9,1%). У контрольній групі приріст досліджуваних показників був значно нижчим і становив від 2,3% до 7,4%.

Результати дослідження показали, що розроблена програма тренувань впливає на розвиток фізичних якостей дорослих спортсменів та дозволяє їм підтримувати оптимальний загальний рівень працездатності та високу функціональну активність.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми тренувань з футболу для чоловіків віком 20–42 роки та підтверджують доцільність її використання в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням.

Отже, розроблена методика тренувального процесу з футболу для дорослого населення відповідає сучасним вимогам фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямована на всебічне вдосконалення фізичної підготовленості, підвищення рівня здоров'я та формування стійкої мотивації до систематичних занять футболом. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для організації та проведення педагогічного експерименту, результати якого наведено у наступному розділі роботи.

Отримані результати переконливо демонструють позитивний ефект від використання запропонованої навчальної програми в навчальному процесі футбольних асоціацій (ФА) та можуть бути використані для впровадження в практичну тренувальну діяльність дорослими тренерами АФК.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф. Спортивна метрологія: навчальний посібник. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. – 176 с.
2. Борисова О. В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. [методичні рекомендації]/О. В. Борисова, Р.О. Сушко. – Київ: Вид. «Науковий світ». 2016. 35 с.
3. Буц А. М., Шепеленко Т. В., Шатов А. В. Місце і значення спорту в житті людини та суспільстві. Олімпійський рух в Україні: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2014. – 27 с.
4. Валентина Тодорова. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.
5. Віхров К. Розминка футболістів: метод. посіб. К.: Комби ЛТД, 2015. 192 с.
6. Волощенко А. Б. Теорія ймовірностей та математична статистика: навч.-метод. посібник для самост. вивч. дисц. / А. Б. Волощенко, І. А. Джалладова. – К.: КНЕУ, 2015. – 256 с.
7. Гладир О. Є. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо загальної фізичної підготовки в групах спортивного вдосконалення з футболу для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» всіх спеціальностей МНАУ – Миколаїв; 2017. –31 с.
8. Голобородько Я. Літературна футбольна ліга: текстові особливості тренувального процесу. Слово і Час. 2015. № 2. С. 113 – 121.
9. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
10. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-

ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). – с. 65–69.

11. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. № 9. с. 53–56.

12. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – с. 215–221.

13. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992.

14. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2020. – с. 4-5.

15. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017 – 310 с.

16. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. – Чернівці: Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. –120 с.

17. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

18. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

19. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: навч.-метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напрямку 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – с. 194-195.

20. Линець М. М., Лекція «Побудова мезо- і макроциклів» з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» – Львів; 2015. – 10 с.

21. Линець М. М., Лекція «Побудова тренувальних занять і мікроциклів» з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» – Львів; 2015. – 11 с.
22. Люпа Б. М. Хроніки львівського футболу / Люпа Б. М., Грисьо Я. А., Яремко І. Я. – Львів: Піраміда, 2015. – Т. 1. – 596 с.
23. Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомишин В. П., Стрельбицький Л. В., Іваночко О. Ю., Хохла А. І., Новицький О. О., Романюк О. Б., Киван-Мульта Н. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: метод. Рекоменд. для самостійної роботи студентів з навчальної з дисципліни «Фізичне виховання». Львів, 2019. 20 с.
24. Маріонда І. І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія / Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Товт В. А. – Ужгород: Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.
25. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу / Уклад. Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. – Вінниця: ВНТУ, 2017. – 26 с.
26. Мітова О. О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. с. 184–190.
27. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
28. Овчаренко С., Яковенко А., Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидко-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. Спортивні ігри. 2022. № 3 (25). с. 114–121.
29. Овчаренко С. В., Матяш В.В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. с. 23-24

30. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2020. – 248 с.
31. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад.: Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. – Вінниця: ВНТУ, 2019. – 39 с.
32. Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення: лекція № 13 / уклад. Ріпак М. О. - Львів, 2020. - 10 с.
33. Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення. Особливості методики фізичного виховання дорослого населення: лекція № 10 з дисципліни «ТіМФВ» для магістрантів 5 курсу ФВВ /доцент Ріпак М. О. - Львів, 2020. - 16 с.
34. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – с. 37–44.
35. Павленчик А. О. Ряди динаміки: лекція з навчальної дисципліни «Статистика». – Львів, 2017. – с. 16.
36. Перцухов А. А., Шаленко В. В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. 1 (81). с. 47-58.
37. Письменський І. А. Фізична культура [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://stud.com.ua/29457/meditsina/fizichna_kultura.
38. Пітин М. П. Лекція «Основи методики розвитку фізичних якостей» з навчальної дисципліни «Основи теорії та методики спортивного тренування» – Львів; 2015. – 52 с.
39. Побудова тренувальних занять з футболу. Підручник з фізичної культури /доц. Войтенко С. М., ст. викл. Совик Л. А., ст. викл. Віннік Ю. В., ст. викл. Анісім П. Г., викл. Мазур Ю. М. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2017.- с. 4-5.

40. Практикум з футболу. / Під ред. Віхров К. Л., Дулібський А. В., Базилевич О. П., Костюкевич В. М. Науково - методичний комітет Федерації футболу України, Київ – 2017. – 105 с.

41. Пшибильський В. Фізична підготовленість кваліфікованих футболістів різних ігрових амплуа / В. Пшибильський, З. Ястжемский // Теорія і практика фізичної культури. – 2016. – с. 52-55.

42. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Суми: СНАУ, 2018. 120 с.

43. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / І. Ріпак, І. Карпа // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86). – С. 275–279.

44. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. – Полтава, 2017. – 36 с.

45. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2019. 776 с.

46. Соломонко В. В. Організація та методика індивідуального тренування футболістів / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко // Всеукраїнський науково-практичний журнал «Футбол-Профі». – Донецьк, 2014. – С. 4-15.

47. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

48. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.educationua.net/silovs-804-1.html>.

49. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді: навч. посіб.: у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. – ч. 2. – 359 с.

50. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

51. Тренерська виробнича практика: методична розробка / Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда; укл. Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда. – Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2014. – 28 с.

52. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо виступу спортсменів МНАУ на змаганнях високого рівня для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей/С. В. Овчарук - Миколаїв, 2021. – с. 16-17.

53. Формування здорового способу життя: навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2018. 232 с.

54. «Футбол і методика викладання»: навчально-методичні рекомендації/ укладачі: Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. – Ужгород, 2023. – 66 с.

55. Чорнобай І. М. Історія розвитку футболу / І. М. Чорнобай. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 648 с.

56. Шаленко В. В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс] / В.В. Шаленко, А.А. Перцухов //Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2020. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua>

57. Шемчак І. Використання колового тренування в процесі підготовки спортсменів. Інституційний депозитарій ВНТУ: веб-сайт. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/20382>

58. Шепеленко Т. В., Буц А. М. Мета і завдання масового спорту і спорту високих досягнень. Студентський спорт як метод загальної, прикладної і спортивної підготовки студентів: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2021. – 54 с.
59. Kindle Edition Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk. USA: Catalyst Athletics, 2017. 362 p.
60. Soriano A. M., Suchomel J. T., Comfort P. Weightlifting Overhead Pressing Derivatives: A Review of the Literature. Sports Medicine (Auckland, N.z.). 2019. Vol. 49(6). P.867–885.
61. UEFA Research Grant Programme: Regulations / UEFA Youth and Amateur Football Committee. – Nyon: Switzerland, 2014. – 7 p.