

ОКЛІЄВИЧ Назар

аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

<https://orcid.org/0009-0001-3864-4341>

oklinaz93@gmail.com

ГНАТЧУК Ярослав

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-9819-5069>

hnatchuk_ya@ukr.net

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Збільшується кількість дітей, які хочуть займатися футболом, зростає загальний рівень підготовленості та кількість змагань. Багато уваги приділяється підготовці футболістів у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубах, зокрема, тренування часто починаються з трьох-п'яти років. Мета: встановити рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження охоплює 73 футболістів віком 6-7 років у м. Івано-Франківськ. Науковий аналіз включає формування фізичної та технічної підготовки молодих спортсменів. Фахівці наголошують на важливості комплексного підходу до тренувань та індивідуальної реалізації потенціалу футболістів з самого початку їх кар'єри. Аналіз показує, що якісна підготовка вимагає врахування багатьох факторів. Дослідження охоплюють стан нервово-м'язової системи, розвиток швидкості у дітей, методики навчання та тренування, техніко-тактичну діяльність тощо. З розвитком футболу виникає потреба у вдосконаленні програм підготовки дітей з урахуванням нових знань та методичних підходів. Дослідження також вивчає стан готовності спортсменів до навчально-тренувальної діяльності. Проведено контроль для визначення тенденцій підготовленості юних футболістів. Отримані результати показують значну варіативність всередині груп, особливо у тестах на координацію рухів та рухливість хребта. Більший розкид результатів спостерігається у технічних вправах, таких як удари по воротах та жонгливання м'ячем. Отримані результати трохи поступаються даним попередніх досліджень, що підтверджує потребу вдосконалення тренувальних програм.

Ключові слова: підготовленість, юні футболісти, фізична підготовка, технічна підготовка, тестування, педагогічне тестування.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).66](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).66)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Популярність футболу нині є надзвичайно великою. Відбувається постійне збільшення кількості дітей, що бажають займатися цим видом спорту, підвищується загальний середній рівень підготовленості та збільшується кількість змагань з футболу для спортсменів різного рівня кваліфікації [2, 3, 5].

Все більше уваги приділяється на підготовку футболістів як у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, так і в спортивних клубах різного підпорядкування. Заняття футболом іноді розпочинають уже з трьох-п'яти [1, 7, 8, 9].

Фахівці звертають увагу, що орієнтація на досягнення довгострокової мети та повноцінна реалізація індивідуальних можливостей футболістів повинна починатися уже на перших етапах багаторічно спортивного удосконалення [11, 12, 13]. Тому актуальним є узагальнення досвіду та вивчення рівня підготовленості юних футболістів.

2. ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Якісне формування підготовленості футболістів-початківців вимагає врахування багатьох чинників. Значна кількість фахівців з футболу провели науково-методичні дослідження присвячені дослідженню різних нагальних питань. Серед них проблематика

фізичної підготовки та початкового навчання техніки гри на етапі початкової підготовки завжди займає важливе місце. Окрім того, можна стверджувати про проведені вивчення стану нервово-м'язового апарату юних футболістів різних вікових груп, методичних особливостях розвитку спритності дітей 7–9 років на уроках футболу, вивчення методик навчання й тренування юних футболістів, визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів тощо [13, 14, 15, 16, 17].

Разом із розвитком футболу як виду спорту, виникає потреба подальшого вдосконалення та урізноманітнення програм підготовки хлопчиків віком 6–7 років з урахуванням нових знань, різноманіття методичних підходів та з дотриманням закономірностей початкового навчання у футболі.

Проте удосконалення змісту варто розпочинати зі з'ясування стану готовності самих спортсменів до ведення навчально-тренувальної діяльності. Це покладено в основі цього дослідження.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: встановити рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення системи підготовки кваліфікованих юних футболістів в період перебування в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Для вирішення мети було застосовано педагогічне тестування фізичної підготовленості та залучено тести: «Присідання за 10 с», к-сть разів; «Ловіння лінійки», см; «Теплінг-тест ногами за 10 с», к-сть разів; «Нахил сидячи», см; «Стрибок у довжину», см; «Човниковий біг з перенесення тенісних м'ячиків», с; «Стрибки на скакалці за 30 с», к-сть разів; «Піднімання в сід за 30 с», к-сть разів; «Біг 15 м з місця», с. Для

встановлення технічної підготовленості застосовано контрольні вправи: «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)», с; «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», к-сть разів; «Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій», с; «Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах», с; «Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м», к-сть разів (2 зони); «Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)»; «Удари м'яча на дальність», м; «Жонглювання м'ячем», к-сть разів.

До дослідження було залучено 73 футболісти віком 6–7 років на етапі початкової підготовки, що займалися у спортивних секціях м. Івано-Франківська.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для системи підготовки юних футболістів існує досить багато чинників, які потрібно враховувати при плануванні тренувальних навантажень. Окрім того сам зміст, незалежно від пріоритетних напрямків повною мірою повинен узгоджуватися з індивідуальними особливостями спортсменів.

Контроль проводився з метою з'ясування загальних тенденцій у підготовленості юних футболістів першого року навчання етапу початкової підготовки (табл. 1). Метою було вивчити можливість подальшого комплексного впливу на ті чи інші аспекти підготовки.

Таким чином ми можемо говорити про не високі середньо групові показники фізичної підготовленості серед дітей віком 6–7 років.

Окрім того відзначимо, що усередині груп іноді спостерігаються значення коефіцієнту варіації, які значно виходять за межі прийнятних. Це спостерігається за результатами тестів «ловіння лінійки» (визначення координат рухів кисті) та «нахил сидячи» (рухливість хребетного стовпа) –34,67 та 46,01% відповідно. До того ж й стандартне відхилення від середнього результату було досить значним.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних футболістів віком 6–7 років (n=73)

№ з/п	Тест	Показники			
		\bar{X}	σ	$V\sigma$	\bar{X}
1	Присідання за 10 с, к-сть разів	9,90	1,39	14,04	10
2	Ловіння лінійки, см	31,78	11,02	34,67	31
3	Теплінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	28,16	3,50	12,43	28
4	Нахил сидячи, см	5,26	2,42	46,01	6
5	Стрибок у довжину, см	131,27	7,58	5,77	132,0
6	Човниковий біг з перенесення тенісних м'ячиків, с	10,87	0,22	2,02	10,8
7	Стрибки на скакалці за 30 с, к-сть разів	17,30	2,46	14,22	17
8	Піднімання в сід за 30 с, к-сть разів	14,14	1,17	8,27	14,0
9	Біг 15 м з місця, с	3,50	0,16	4,57	3,50

Такий високий розкид результатів усередині групи юних футболістів ми пояснюємо специфікою зазначених тестів. У першому випадку засновано координаційно складний тест для дітей. Тут має значення рівень психомоторного та фізіологічного розвитку дитини. У віці 6–7 років наявні суттєві відмінності паспортного та біологічного віку дітей. Тому за зовні схожих параметрів тілобудови, нейрорегуляторна система може працювати по різному та, відповідно, в окремих випадках виникають труднощі у виконанні тесту та результаті.

У другому випадку, тест «нахил сидячи», спрямований на встановлення рівня рухливості хребетного стовпа. Незадовільні показники варіативності результатів усередині групи пов'язані із тим, що серед усіх учасників тестування були ті, які показали позитивний результат, проте була частина, яка не змогла дотягнутися до позитивного значення (перевершує «0» – початок шкали) та показували від'ємне значення результату. Це вплинуло на розрахункове значення коефіцієнту варіації.

Для решти результатів зафіксовано перебування значень коефіцієнту варіації в межах від 2,02–14,04%, що задовольняє вимоги до досліджень такого типу.

Якщо аналізувати абсолютні значення рівня фізичної підготовленості за визначеними дев'ятьма тестами, що ми можемо констатувати їхнє перебування у межах, що не відрізняються від даних науково-методичної літератури. Однак здебільшого результати перебувають на рівні нижньої межі результатів, що висвітлені фахівцями з футболу у попередніх дослідженнях [4, 6, 10, 13]. Частково таку ситуацію ми пов'язуємо із тим, що до нашого дослідження залучено хлопчиків першого року навчання. Водночас у попередніх дослідженнях вказуються результати дітей такого ж віку, проте вони перебувають на другому-третьому роках, або іноді вказало лише на тому, що контингент відповідає етапу початкової підготовки у футболі.

Інший блок педагогічного тестування футболістів віком 6–7 років був пов'язаний з вивчення технічної підготовленості спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості юних футболістів віком 6–7 років (n=73)

№ з/п	Контрольна вправа	Показники			
		\bar{X}	σ	$V\sigma$	\bar{X}
1	Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м), с	15,66	1,09	6,96	15,60
2	Комплексне оцінювання вміння ведення м'яча та виконання удару по воротах, к-сть разів	3,73	1,10	29,49	4,0
3	Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій, с	5,99	0,39	6,51	5,92
4	Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах, с	15,78	0,69	4,37	15,70
5	Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м, к-сть разів (2 зони)	2,67	0,70	26,22	3,0
6	Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)	4,53	0,89	19,65	5,0
7	Удари м'яча на дальність, м	17,34	2,63	15,17	17,00
8	Жонгливання м'ячем, к-сть разів	8,59	1,91	22,23	9

До педагогічного тестування було залучено тих самих спортсменів, що й до контролю фізичної підготовленості. Це дало змогу в подальшому зіставляти показники між собою та об'єктивно розраховувати коефіцієнт кореляції.

Із загальної кількості, рекомендованих фахівцями контрольних вправи було залучено та обговорено результати восьми з них.

На підставі отриманих результатів можна побачити, що ситуація з відмінностями результатів усередині групи юних футболістів суттєво відрізняється від тієї, що спостерігалася для контролю фізичної підготовленості.

Одразу в п'ятьох контрольних вправах спостерігається вищі за граничні показники коефіцієнту варіації. Тобто за результатами тестів «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», «Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м», «Удари м'яча на точність з 11 м», «Удари м'яча на дальність», «Жонгливання м'ячем» значення становили 15,17–29,49%, що не дає можливості називати отримані групові значення однорідними.

Проте у випадках інших контрольних вправ («Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій», «Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах», «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)») значення коефіцієнту варіації перебували у межах нормативних (4,37–6,96%).

Достатньо очевидно проглядається, що більшої щільності (однорідності) набули результати тих контрольних вправ, які у своїй структурі містили ведення або його елемент. Тобто можна констатувати, що для юних футболістів першого року навчання володіння технікою ведення є достатньо врівноваженим елементом підготовленості для спортсменів. Це може бути пов'язане із недостатнім досвідом виконання ведення м'яча поза межами тренувальної групи (секції) або ж з тим, що самостійне оволодіння технікою ведення відрізняється від систематизованого навчання у межах спортивної секції.

При цьому для першої групи контрольних вправи (з високим коефіцієнтом варіації) більш характерні елементи ударів та, в одному випадку – жонгливання. На наш погляд ці технічні елементи є достатньо

розповсюдженні для вуличного футболу, шкільного тощо. Вони є суб'єктивно значно популярнішими для дітей та легше засвоюються. Тому досвід виконання до моменту педагогічного тестування у хлопчиків 6–7 років був різний. Це й спричинило до відмінностей у результатах всередині загальної групи юних футболістів.

Варто зазначити, що отримані результати несуттєво, проте поступаються зазначеним у спеціальній науково-методичній літературі з футболу. Здебільшого фахівців отримували дещо більші результати за вказаними контрольними вправами [4, 6, 10, 11]. Однак, здебільшого ці дані отримані з залученням хлопчиків більшого вікового діапазону (віком 6–8 років) або дещо старшого віку (7–8 років). Тому можна говорити про підтвердження тенденцій для рівня технічної підготовленості юних футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Педагогічне тестування футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки вказало на суттєві розбіжності результатів усередині за значенням коефіцієнту варіації для тестів на визначення фізичної підготовленості: «ловіння лінійки» (визначення координат рухів кисті) та «нахил сидячи» (рухливість хребетного стовпа) – 34,67 та 46,01% відповідно. Для решти результатів зафіксовано значення коефіцієнту варіації в межах від 2,02–14,04%, що задовольняє вимоги до досліджень такого типу.

Більший розкид результатів спостерігався для контролю технічної підготовленості. В п'ятьох контрольних вправах («Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», «Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м», «Удари м'яча на точність з 11 м», «Удари м'яча на дальність», «Жонгливання м'ячем») значення становили 15,17–29,49%, що не дає можливості називати отримані групові значення однорідними.

За абсолютними значеннями середніх результатів рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки не

мав суттєвих відмінностей від даних попередніх досліджень.

Перспективи подальших досліджень полягають у з'ясуванні щільності

взаємозв'язків між параметрами фізичної та технічної підготовленості.

Література

1. Авраменко В. Г., Гончаренко В. І., Джус О. М., Костиюкевич В. М., Ніколаєнко В. В. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2003. 106 с.
2. Байрачний О., Дейнеко І. Роль та значення рухливих ігор в процесі психологічного та психофізіологічного розвитку юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 15. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 11 (171). С. 12–16.
3. Булич О., Наумчук В. Педагогічні умови формування техніко-тактичних дій юних футболістів на етапі початкової підготовки. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. тез доп. II наук.-практ. семінару студ., аспірантів і молодих вчених. 2022. С. 7–8.
4. Гринченко І.Б., Наконечний В.О., Сікора В.В., Карпунець Т.В. Методика формування «відчуття м'яча» у юних футболістів 8-9 років на початковому етапі підготовки. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018. №4, С. 23–29. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536452>
5. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання грі в футбол. Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук пр. Вінниця, 2020. Вип 9, № 28. С. 168–177. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-168-177
6. Кузьменко С., Скрипка І. Історичний аспект підготовки футболістів груп початкової підготовки. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2023, № 3. С. 23–26. DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.5
7. Мозговий О.І. Проблеми розвитку дитячо-юнацького футболу та шляхи їх вирішення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009, №8. С. 110–113.
8. Ніколаєнко В. Організаційно методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2014. № 1 (25). С. 76–80.
9. Оклієвич Н. О., Яців Я. М., Пітин М.П., Дедишин І. М. Наукове обґрунтування компонентів системи підготовки кваліфікованих футболістів різних вікових груп: теоретичний аналіз. Olympicus. 2024. №3. С. 101-111. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.14>
10. Пітин М., Артм'юк Н. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. Львів: ЛДУФК, 2011. № 1 (3). С. 33–40.
11. Радченко О. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Спортивні ігри, № 1 (23) 2022. С. 43–55. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.05>
12. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Вип. 6(49). 2014. С.146–155.
13. Яворська, Т. Є., Денисовець, Д. А., Філіна, В. А. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування. Спортивна наука. 2018. С. 116–123.
14. Trecroci A, Duca M, Formenti D, Alberti G, Iaia FM, Longo S. Short-Term Compound Training on Physical Performance in Young Soccer Players. Sports (Basel). 2020. № 8(8). Pp. 108. doi: 10.3390/sports808108.
15. Karahan M. Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. Biol Sport. 2020. № 37(3). Pp. 305–312. doi: 10.5114/biolSport.2020.96319.
16. Nakonechnyi R., Khimenes Kh., Antonov S., Pityn M., Zadorozhna O., Karpa I. Effectiveness of interactive tasks in tactical training of 11-12-year-old football players. Journal of Physical Education and Sport. 2023, Vol. 23 (issue 8), 254, pp. 2220 – 2229. DOI:10.7752/jpes.2023.08254
17. Silva JR. The soccer season: performance variations and evolutionary trends. PeerJ. 2022 Oct 5;10:e14082. doi: 10.7717/peerj.14082.

References

1. Avramenko, V. H., Honcharenko, V. I., Dzhus, O. M., Kostyukovich, V. M., & Nikolaenko, V. V. (2003). Futbol: navchal'na prohrama dlia DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSM [Football: training program for youth sports schools, specialized schools of Olympic reserve, high sports skill schools]. Kyiv. 106 p. [in Ukrainian]
2. Bairachny, O., & Deineko, I. (2023). Rol ta znachennia rukhlyvykh ihor v protsesi psykhohichnoho ta psykhofiziologichnoho rozvytku yunyk futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [The role and importance of outdoor games in the psychological and psychophysiological development of young footballers at the initial training stage] . Naukovyi chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Seriiia 15. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. Vyp. 11 (171), 12–16. [in Ukrainian]
3. Bulych, O., & Naumchuk, V. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia tekhniko-taktychnykh dii yunyk futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Pedagogical conditions for the formation of technical and tactical actions of young footballers at the initial training stage]. Suchasni tendentsii rozvytku fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: zb. tez dop. II nauk.-prakt. seminaru stud., aspirantiv i molodykh uchenykh, 7–8. [in Ukrainian]

4. Hrynchenko, I. B., Nakonechnyi, V. O., Sikora, V. V., & Karpunets, T. V. (2018). Metodyka formuvannia "vidchuttia miacha" u yunyk futbolistiv 8-9 rokov na pochatkovomu etapi pidhotovky [Methodology for developing the "feel of the ball" in young footballers aged 8-9 years at the initial training stage]. *Zdorovia, sport, reabilitatsiia*, №4, 23–29. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536452> [in Ukrainian]
5. Dulibskyi, A. (2020). Osoblyvosti sportyvnoho vidboru na etapi pochatkovoї pidhotovky i spetsializovanoho navchannia hri v futbol [Features of sports selection at the stage of initial training and specialized learning in football]. *Fizychna kultura sport ta zdorovia natsii: zb. nauk pr. Vinnytsia*, Vyp. 9, № 28, 168–177. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-168-177
6. Kuzmenko, S., & Skrypka, I. (2023). Istorychnyi aspekt pidhotovky futbolistiv hrup pochatkovoї pidhotovky [Historical aspect of training footballers in initial training groups]. *Olimpiiskyi ta parolimpiiskyi sport*, № 3, 23–26. DOI 10.32782/olimpsspu/2023.3.5 [in Ukrainian]
7. Mozhovyi, O. I. (2009). Problemy rozvytku dytyacho-iunatskoho futbolu ta shliakhy yikh vyrishennia [Problems of developing youth football and ways to solve them]. *Pedahohika, psykhohija ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, №8, 110–113. [in Ukrainian]
8. Nikolaenko, V. (2014). Orhanizatsiino-metodychni pidkhody do pobudovy navchal'no-trenaval'noho protsesu na etapi pochatkovoї pidhotovky futbolistiv: porivnial'nyi analiz [Organizational and methodological approaches to the construction of the educational and training process at the initial training stage for footballers: comparative analysis]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr.*, № 1 (25), 76–80. [in Ukrainian]
9. Okliievych, N. O., Yatsiv, Ya. M., Pytyn, M. P., & Dedyshyn, I. M. (2024). Naukove obgruntuvannia komponentiv systemy pidhotovky kvalifikovanykh futbolistiv riznykh vikovykh hrup: Teoretychnyi analiz [Scientific substantiation of the components of the training system for qualified football players of different age groups: Theoretical analysis]. *Olympicus*, 3, 101-111. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.14> [in Ukrainian]
10. Pityn, M., & Artymiuk, N. (2011). Tekhnichna pidhotovlenist futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Technical preparedness of footballers at the initial training stage]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport: nauk. zhurnal*, № 1 (3), 33–40.
11. Radchenko, O. V., Chyzh, A. H., & Konstankevych, V. P. (2022). Pokaznyky tekhnichnoi pidhotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Indicators of technical preparedness of footballers at the initial training stage]. *Sportyvni ihry*, № 1 (23), 43–55. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.05> [in Ukrainian]
12. Shevchenko, A. Yu., & Boichenko, S. V. (2014). Struktura i zmist protsesu pidhotovky yunyk futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Structure and content of the training process for young footballers at the initial training stage]. *Naukovi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): [zb. nauk. pr.]*, Vyp. 6(49), 146-155. [in Ukrainian]
13. Yavorska, T. Ye., Denysovets, D. A., & Filina, V. A. (2018). Metodyka rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunyk futbolistiv na pochatkovomu etapi trenuvannia [Methodology for developing coordination abilities in young footballers at the initial training stage]. *Sportyvna nauka*, 116–123. [in Ukrainian]
14. Trecroci, A., Duca, M., Formenti, D., Alberti, G., Iaia, F. M., & Longo, S. (2020). Short-Term Compound Training on Physical Performance in Young Soccer Players. *Sports (Basel)*, 8(8), 108. doi: 10.3390/sports8080108.
15. Karahan, M. (2020). Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. *Biol Sport*, 37(3), 305–312. doi: 10.5114/biolport.2020.96319.
16. Nakonechnyi, R., Khimenes, Kh., Antonov, S., Pityn, M., Zadorozhna, O., & Karpa, I. (2023). Effectiveness of interactive tasks in tactical training of 11-12-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 23(8), 2220–2229. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08254>
17. Silva, J. R. (2022). The soccer season: performance variations and evolutionary trends. *PeerJ*, 10, e14082. doi: 10.7717/peerj.14082.

Abstract

OKLIEVYCH Nazar, HNATCHUK Yaroslav
Khmelnitskyi National University

PHYSICAL AND TECHNICAL READINESS OF FIRST-YEAR FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

The number of children wishing to engage in football is increasing, as is the overall level of preparedness and the number of competitions. Significant attention is given to the training of football players within the system of youth sports schools and various sports clubs, with training often starting as early as three to five years old. To determine the level of physical and technical readiness of first-year football players at the initial training stage. Theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature data, abstraction, historical method, comparison, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. The study involves 73 football players aged 6-7 years in Ivano-Frankivsk. The scientific analysis includes the formation of physical and technical training of young athletes. Specialists emphasize the importance of a comprehensive approach to training and the individual realization of football players' potential from the very beginning of their careers. The analysis shows that quality preparation requires considering many factors. The research covers the state of the neuromuscular system, the development of agility in children, training and coaching methods, technical-tactical activities, and more. With the development of football, there is a need to improve children's training programs by incorporating new knowledge and methodological approaches. The study also examines the readiness of athletes for

educational and training activities. Control was conducted to determine trends in the readiness of young football players. The results show significant variability within groups, especially in tests on movement coordination and spinal mobility. Greater variability in results is observed in technical exercises such as goal kicks and ball juggling. The obtained results slightly lag behind previous studies, confirming the need to improve training programs.

Keywords: readiness, young football players, physical training, technical training, testing, pedagogical testing.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2025 р.