7. Pervachuk O.I., Pervachuk R.V. (2024). Prohrama psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv – osnova hotovnosti do viiskovo-profesiinoi diialnosti [The program of psychological preparedness of servicemen is the basis of readiness for military and professional activities]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, 2(174)24: 127-133. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29) [Ukrainian].

8. Ponomarov V., Hunchenko V., Vorontsov O., Tkachuk O., Abramenko O., Potapchuk S., Kuzhel M., Stepankov S., Andreiev S. (2023). Stan orhanizatsii i realizatsii zaniat z rukopashnoho boiu ta psykholohichnoi pidhotovky kursantiv [The state of organization and implementation of hand-to-hand combat and psychological training of cadets]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka, 28(4): 232-239. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).232-239 [Ukrainian].

9. Romanchuk S.V., Svyshch Ya.S., Shchur T.H., Arabskyi A.P., Borzylo O.Iu., Bilyk V.A., Oderov A.M. (2024). Fizychna pidhotovka – yak osnovnyi kryterii otsinky boiezdatnosti kursantiv u protsesi viiskovo-profesiinoi diialnosti [Physical training as the main criterion for assessing cadets' combat capability in the process of military professional activity]. V: Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2024;12(185)24: 166–169. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35 [Ukrainian].

10. Yahupov V.V (2024). Metody doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Research methods in physical education and sports]: navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: «Yevro-Volyn». 2024. 556 p [Ukrainian].

11. Oderov A., Korchagin M., Romanchuk S. et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612 [Montenegro].

12. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 5(1), 93-102 http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05 [Poland].

13. Tychyna I., S.Romanchuk, Ponomarov et.al. (2024). Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 24(2), 338-345. https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040 [Romania].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).24
УДК 796.332.071

Оклієвич Назар Орестович
аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,
ORCID ID: 0009-0001-3864-4341,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Пітин Мар'ян Петрович
доктор наук з фізичного виховання спорту, професор,
кафедра теорії спорту та фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Човган Ростислав Ярославович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
кафедра фізичного виховання
ORCID ID: 0000-0003-4168-1773,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Третяк Дмитро Ярославович
доктор філософії 017 фізична культура і спорт, доцент,
кафедри психології та суспільствознавчих дисциплін
імені академіка УАН о. Івана Луцького
ORCID ID: 0000-0002-7025-671X
Університет Короля Данила.

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Анотація*. Узагальнення закордонного досвіду до побудови підготовки юних футболістів варто розпочати з вивчення відмінностей.* ***Мета:*** *узагальнити закордонний досвід та практичні підходи до підготовки юних футболістів першого року навчання.* ***Методи:*** *теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння.* ***Результати.*** *Закордонні фахівці пропонують фізичну підготовку (робота з розвитку сили, витривалості та швидкості); тактичну (використання різновидів методу моделювання); технічну (вправи з контролем м'яча, передачами, ударами та оборонними навичками); ментальну (робота з розуміння та психології гри, розвитку самооцінки та впевненості в собі) та інноваційні підходи (полягають використані сучасних технологій).* ***Висновки****. Узагальнюючи інформацію з закордонних джерел можна констатувати, що у тренуванні дітей віком 6–7 років основою є певні особливості дітей, де серед основних прояви егоїстичності та зосередженості на собі (домінуюче бажання мати м'яч у своїй володінні), коротка тривалість уваги (використання коротких та чітких*

демонстрації), будують діяльність на основі зорової інформації (залучати здебільшого демонстрування та візуалізацію), швидко втомлюються, але й швидко відпочивають (надавати часті, проте короткі перерви), потреба в русі та грі (організація активних ігор без довгих перерв), бажання вразити інших (потребує підтримання та схвального ставлення зі сторони тренера).

***Ключові слова**: юні футболісти, підготовка, досвід, зміст, закордонні фахівці, відмінності.*

***Okliievych Nazar, Maryan Pityn, Rostyslav Chovhan, Dmytro Tretyak. Foreign Experience and Practical Approaches to Training Young Football Players in Their First Year of Training.** Summary of Foreign Experience in Building Training Programs for Young Football Players To begin summarizing foreign experience in building training programs for young football players. **Objective:** to summarize foreign experience and practical approaches to training young football players in their first year of training. **Methods:** theoretical analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, abstraction, historical method, comparison. **Results:** Foreign experts propose considering the following components of training: physical training: includes work on developing strength, endurance, and speed; tactical training: involves the use of various types of simulation methods that help children understand the role of each player on the field and the interaction between players; technical training: should include exercises on ball control, passing, shooting, and defensive skills using simulation and programming methods; mental training: involves work on understanding and psychology of the game, developing self-esteem and self-confidence, with basic methods being motivation and support; innovative approaches: involve the use of modern technologies, such as video analysis, biometric sensors, and multimedia tools to improve the learning and training process. **Conclusions:** Summarizing information from foreign sources, it can be stated that for training children aged 6–7 years, entertainment and learning through training are necessary, where the main focus is on children enjoying the process with simple and clear instructions. The basis for this is certain characteristics of children, where the main ones are manifestations of selfishness and self-centeredness (dominant desire to have the ball in their possession), short attention span (use of short and clear demonstrations), activity based on visual information (engage mostly in demonstrations and visualization), quick fatigue but also quick recovery (provide frequent but short breaks), need for movement and play (organization of active games without long breaks), desire to impress others (requires support and approval from the coach).*

***Keywords:** young football players, training, experience, content, foreign experts, differences.*

Постановка проблеми. **Аналіз літературних джерел.** Узагальнення закордонного досвіду та практичних підходів до побудови підготовки юних футболістів варто розпочати з констатації суттєвої відмінності [2; 3; 4]. Вона пов'язана з тим, що орієнтація системи підготовки юних футболістів у провідних країнах пов'язана не з фундаменталізмом науково-методичних та програмно-нормативних підходів, а зі значною варіативність засобів та методів підготовки [1; 5; 7].

Для досвіду України характерне накопичення нормативного баласту та вказівок, які значною мірою, пов'язані з вираженою спрямованістю до отримання максимального спортивного результату на усіх етапах багаторічної підготовки. Водночас закордонні фахівці наголошують на необхідності пошуку індивідуальних задатків, формування індивідуальності спортсменів уже на перших роках навчання [2; 4; 6].

Ще одним аспектом цієї суперечності у підходах є намагання українських фахівців будувати одразу командну гру з розподілом обов'язків та функцій гравців на полі. Досить протилежним виглядають узагальнені пропозиції закордонних фахівців стосовно переходу від індивідуальної майстерності до групових взаємодій 2х2, 3х3 та інших, а вже в подальшому до командних взаємодій та побудови схеми гри [2; 3].

В окремих публікаціях ми зустріли твердження про помилковість розвитку у юному віці рівня витривалості й кондиційних можливостей, тобто здатності до високого рівня прояву фізичної підготовленості. Навпаки, частими є рекомендації стосовно швидкого бігу, більшої рухливості і накопичення ігрового досвіду на майданчику [1; 2; 3; 4].

Мета дослідження: узагальнити закордонний досвід та практичні підходи до підготовки юних футболістів першого року навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну закордонну науково-методичну інформацію із проблематики змістового наповнення системи підготовки юних футболістів першого року навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз певного обсягу науково-методичної, науково-популярної та навчально-методичної інформації з закордонних джерел дав нам змогу продемонструвати певні особливості підготовки юних футболістів у віці 6–7 років. В окремих випадках маємо розширення групових характеристик до 5–8 років, адже у різних організаціях та клубах були наявні відмінності поділу спортсменів за віковими групами [8; 9; 10; 11; 12].

Навички у футболі вимагають практики, важкої роботи, креативності та впевненості в собі і зазвичай відшліфовуються з затратами часу і завдяки значній кількості повторень. Багато дітей від 6 до 8 років починають вступати до місцевих або шкільних команд або навіть професійних академій у цьому віці, і часто індивідуальна впевненість, технічні здібності, маніпуляція м'ячем і навички є основними фундаментами, необхідними для гравців у командному футболі [8; 13; 15].

Ці основи та отримані фундаментальні навички можна засвоїти через систематичні тренування, активності під час канікул, такі як спортивні табори, або практикуючи вдома самостійно, з друзями або з батьками.

Відзначимо, що система підготовки в Україні більш орієнтована на отримання навичок виключно завдяки заняттям в організованих секціях. Тим самим нехтуючи важелями опосередкованого впливу на спортивну майстерність юних футболістів [14; 15].

Звернемо увагу на організаційні структури, як долучаються до підготовки футболістів в інших країнах. Адже відомо, що система дитячо-юнацьких спортивних шкіл для них не є притаманною.

Отже основний акцент робиться на спортивну підготовку у межах футбольних академій. Загалом існує дуже багато національних та міжнародних футбольних академій. Вони пропонують програми для молодих гравців. Основними перевагами занять для юних футболістів (початківців) є те, що такі академії надають структуроване футбольне навчання, тренування під професійним контролем та можливість взаємодії з професійними клубами [8–15].

Також організації з підготовки футболістів можна розглядати на кількох рівнях. Одні з них варто прирівняти до футбольних шкіл-інтернатів, які окрім зазначеного надають й забезпечують комбінацію навчання та тренувань. Такі приклади організації навчально-тренувального та соціально-вихованого процесів пропонують високий рівень навчання та тренувань під професійним контролем.

Інші складові – це міжнародні тренування та змагання, де молоді футболісти беруть участь у міжнародних тренуваннях та змаганнях, що допомагає їм розвивати свої навички та здобувати досвід [8; 9].

Також достатньо розповсюджений формат підготовка до професійного рівня. Це пов'язане з тим, що академії та школи-інтернати ведуть підготовку молодих гравців упродовж багатьох років, аж до досягнення ними професійного рівня, надаючи їм можливість пройти перегляди в значній кількості професійних клубів.

Важливим складником у цьому є наявність достатньої підтримки та менторства, адже багато академій надають їх для молодих гравців, щоб допомогти в подальшому досягти своїх цілей.

Основними (базовими) складовими методики підготовки футболістів віком 6-7 років, згідно виявленої інформації є різні види підготовки. Зазначимо, що для української системи підготовки на перших роках навчання футболу увага є більш концентрованою на двох компонентах – фізичній та технічній підготовці. Усім іншим приділяється значно менше уваги та обсягів у тренуваннях [8; 14; 15].

Отже, закордонні фахівці пропонують розглядати такі компоненти підготовки на перших роках занять футболом [8–15]:

- фізична підготовка, яка повинна включати роботу з розвитку сили, витривалості та швидкості. У її межах запропоновано використовувати такі методичні прийоми, як біг на короткі та довгі дистанції, вправи з вагами та розтяжки;
- тактична підготовка, яка полягає у використанні різновидів методу моделювання, що допомагає дітям розуміти роль кожного гравця на полі та взаємодію між гравцями. Окрім того це містить тренування у малих групах для покращення командної гри шляхом підвищення індивідуального розуміння тактики;
- технічна підготовка, яка повинна включати вправи з контролем м'яча, передачами, ударами та оборонними навичками та з використанням методів моделювання та програмування;
- ментальна підготовка, яка включає роботу з розуміння та психології гри, розвитку самооцінки та впевненості в собі, а базовими розглядається використання методи мотивації та підтримки;
- інноваційні підходи, які полягають використані сучасних технологій, таких як відеоаналіз, біометричні датчики та мультимедійні інструменти для покращення процесу навчання та тренувань.

Загальну рухову підготовку дитина повинна здобувати задовго до початку занять футболом, це можуть бути різноманітні активності, які іноді, не пов'язані з конкретними видами спорту. Дитина повинна вміти бігати швидко або працювати над лазінням, стрибками та повзанням, піднімаючи частоту серцевих скорочень та розвиваючи варіабельність серцево-судинної системи.

Загалом дітям у такому юному віці потрібні професійно підготовлені тренери, які є енергійними мотиваторами і можуть передавати (насичувати) ними юних футболістів.

Звичайно існує потреба підвищувати кондиції дітей та покращувати показники здоров'я дитини, підвищувати можливості роботи серця, працюючи над фізичним розвитком, який запобігає перенавантаженню.

Нічого не приносить більше задоволення або не удосконалює функціональні можливості більше, ніж ретельно сплановані кондиційні вправи, які веселі, але відповідно налаштовують час роботи та відпочинку. Спритність, реакція та фізичний розвиток на тлі втоми мають значно більші прирости показників. (Функціональна та фізична підготовка не повинні мати надто високі вимоги до технічного виконання та бути схожим на тренування провідних команд. Такий підхід суттєво гальмує розвиток та може занедбати молодих спортсменів, адже вікова група 6–8 років має зовсім інші індивідуальні особливості та закономірності розвитку організму [12; 13; 15].

У більшості фахівці футболу мають спільну думку стосовно того, що сучасні діти загалом мають погану фізичну підготовленість. Тобто вони відносно не в оптимальній формі і не їдять достатньо добре. Порівняно до цього, раніше в частині рухової активності на свіжому повітрі перед школою, під час школи та після школи переваги були значно більшими, а отже і опосередкований вплив на функціональні можливості. Це, своєю чергою, забезпечувало базис підготовленості для занять різними видами спорту, у тому числі й футболом [2; 3; 6; 11; 12].

У загальному випадку, діти у попередніх часових відтинках (до діджиталітазії) не були в такому положенні, щоб їм доводилося значно покращувати свою фізичну форму для початку занять футболом. Можна стверджувати, що вони мали достатній базовий рівень фізичної підготовленості, який дозволяв їм грати і робити майже все на відповідно початковому рівні занять.

Це також позначалося знано меншими витратами часу для виходу на вищий (відмінний) рівень фізичної підготовленості (форму) для занять футболом та й загалом будь-яким видом спорту.

Нині створене дещо інше середовище, де батьки та діти розглядають організовані заняття спортом як основне джерело рухової активності та цілеспрямованих фізичних вправ.

Підсумком низки науково-популярних публікацій є виявлення кількох рис для сучасного тренувального процесу у футболі.

Перша з них полягає в тому, що, хоча серед дітей можуть бути різні типи тіло будови та набору задатків, усі вони повинні зазначати впливу рухової активності. Можливо, це повинно відбуватися в ігровій формі для конкретного виду

спорту, але це дає можливість уникати малорухливого способу життя.

Друга спільна риса – це той факт, що найкращі тренери, які присутні на ринку здебільшого мають досвід та працювали лише з більш кваліфікованими та елітними спортсменами та гравцями у футболі. Це свідчить, що наявні протиріччя зі специфіки роботи та можливої орієнтації на як мінімум два протилежні типи спортсменів – тих, яким притаманний малорухливий спосіб життя та тих, які мають підвищену рухливість та спеціалізований характер діяльності.

Разом із тим, вони також мають спільну рису, адже лише кращі тренери можуть дати результат у вигляді підвищення спортивної майстерності юним гравцям. До того ж більшість сьогоднішніх молодих гравців фактично не мають базової фізичної підготовки та атлетизму, вони досить часто мають високий рівень втомлюваності або низьку реактивність («енергетичність»), недоїдають і схильні до травмування [2].

Саме це спонукало нині фахівців говорити про створення програм із фізичної підготовки та підвищення кондиційних можливостей дітей і суттєвого збільшення обсягів «напівнасильницьких» бігових вправ на тренуваннях. На думку більшості непоінформованих батьків та тренерів, діти за допомогою цього повинні "прийти у форму" та стати більш фізично підготовленими [8; 10; 11].

Протилежним та продуктивним методичним підходом є необхідність комплексного підходу до фізичної активності.

Комплексна та різноманітна програма занять дасть змогу будь-якому молодому спортсмену бути в кращій формі без фізично виснажливих кондиційних вправ тільки заради підвищення рівня фізичної підготовленості. Однак комплексний підхід дасть змогу спонукати до мотиваційних рішень юних спортсменів, які здебільшого можуть підтримуватися упродовж усього спортивного й не лише життя. Ми називаємо це розвитком фізичної культури, навчання отримувати задоволення, докладаючи зусилля й одночасно підвищуючи індивідуальний рівень готовності до спортивних занять футболом [10; 15].

Сучасна парадигма занять футболом також полягає в заміни фізичної активності на свіжому повітрі спеціально організованими заняттями спортом, що повинно бути замінене створенням середовища, яке включає в себе соціальні та фізичні активності на тлі становлення особистості.

Інші методичні підходи у тренуванні дітей у футболі вказують на необхідність постійного удосконалення різних складових системи підготовки. Що одразу входить в дисонанс з наявним програмно-нормативним забезпеченням підготовки футболістів в Україні.

Досить часто при роботі з юними спортсменами (дітьми, які лише розпочинають свій спортивний шлях) доводить стикатися з низкою суперечностей. Наприклад, щодо очікувань, індивідуальних особливості дітей, постійної потреби нових та оновлених ідей для тренувального процесу, тобто які вправи пропонувати, які з них будуть більш ефективними, корисними, доречними [7; 12].

Багато інформації з закордонних методичних джерел вказують на необхідність звернення уваги початку тренувань не лише на пропозицій стандартних ситуацій, подачі та командної гри через комплекси динамічних та привабливих вправ, але й завдяки іншим пріоритетам в початковому навчанні. Так, наголошується, що тренер повинен знати та враховувати, що розваги дітей та навчання через тренування є важливими. Необхідно досягати ситуацій при яких діти насолоджуватимуться кожною секундою на полі та перебувають в стані заохочення до оволодіння тим, що передбачено у робочому плані.

Переконливими є характеристики дітей віком від 6 до 8 років. У першу чергу варто зазначити, що діти цього віку дуже різняться за своїм досвідом у футболі, своїм сприйняттям своїх футбольних здібностей та задоволення від гри, своєю впевненістю у фізичній конкуренції, своїми стилями навчання та своєю атлетичністю в плані рівноваги та координації. Під час планування занять тренерам потрібно включати способи адаптації кожної активності, щоб всі діти відчували задоволення, успіх та можливість виражати себе.

Окрім зазначеного, діти в цьому віковому діапазоні повинні практикуватися з м'ячем вдома або на шкільному майданчику, і важливо, щоб тренери розширювали навчання занять, даючи дітям щось технічне для домашнього завдання. Це звільняє час на самій сесії для активностей, які включають елементи прийняття рішень, пов'язаних з грою. Основні теми в цьому віці повинні бути гнучкість, рівновага та координація, а також розвиток навичок [8; 10; 12; 13].

Доповненням до характеристики дітей 6–7 років може бути те, що саме у цьому віці вони здебільшого починають займатися футболом, але увага не повністю зосереджена на футболі. Це більше рухові активності із використанням різноманітних засобів та елементів футболу.

Важливі речі, які потрібно знати та враховувати при роботі з дітьми віком 6–7 років на тренуваннях з футболу [6; 8; 14; 15].

- Часто особистісними характеристиками дитини у цьому віці виступає зосередженість на собі, дитина хоче бути в центрі уваги, мати м'яч у своєму володінні та не хоче ділитися ним з іншими.
- Мала тривалість уваги, тому будь-які тривалі словесні пояснення не є бажаними, а потрібно обирати швидку та чітку демонстрацію та переходьте одразу до дії.
- Сприйняття інформації відбувається на основі зорового контакту, тобто вони складно опрацьовують інформацію, яку не можуть побачити.
- Швидко втомлюються, ще швидше відпочивають, що вказує на необхідність надання їм перерви, коли дитина втомлена.
- Потреба в русі та грі, що пов'язана з необхідністю активних та анімаційних ігор без довгих перерв та чекання в черзі.
- Бажання вразити інших, що особливо стосується тренера та батьків. Важливо, що діти у віці 6-8 років часто відкриті до вивчення нових елементів та формування навичок, активно шукають нові дії, щоб оволодіти ними. Основні навички, якими можуть оволодівати юні футболісти у цьому віці зосереджені на 3 основних напрямках: маніпуляція

м'ячем, повороти та навички для обігравання гравців. Всі ці навички можна практикувати вдома, але найкраще їх вивчати в відповідному тренувальному середовищі.

Висновки. Узагальнюючи інформацію з закордонних джерел можна констатувати, що у тренуванні дітей віком 6–7 років є необхідними розваги та навчання через тренування, де головний акцент робиться на тому, щоб діти насолоджувалися процесом із використанням простих та зрозумілих вказівок. Основою для цього є певні особливості дітей, де серед основних прояви егоїстичності та зосередженості на собі (домінуюче бажання мати м'яч у своїй володінні), коротка тривалість уваги (використання коротких та чітких демонстрації), будують діяльність на основі зорової інформації (залучати здебільшого демонстрування та візуалізацію), швидко втомлюються, але й швидко відпочивають (надавати часті, проте короткі перерви), потреба в русі та грі (організація активних ігор без довгих перерв), бажання вразити інших (потребує підтримання та схвального ставлення зі сторони тренера).

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування науково-методичних підходів до тренування юних футболістів на національному рівні.

Література

1.Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління технікотактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис … д-а наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 44 с.

2.Дулібський, А. В. Спортивний відбір, селекція та ігрова орієнтація футболістів у Нідерландах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2023 (9(169), 50-56.

3.Мітова О.О., Матяш В.В. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. № 11. С. 72-76.

4.Окенюк І. Напрямки оптимізації ефективності спортивного тренування з футболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2014. Вип. 18. С. 159-163.

5.Пітин М.П., Артим'юк Н.І. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. Львів: ЛДУФК, 2011. № 1 (3). С. 33-40.

6.Тітова Г., Бобошко В., Можин С.. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Серія: Фізична культура. 2019. Випуск 33 . С. 96-102. doi: 10.15330/fcult.33.96-102

7.Яворська, Т. Є., Денисовець, Д. А., Філіна, В. А. (2018) Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування. Спортивна наука. 2018. pp. 116-123.

8.Football skills for a 6-8-year old to learn. Retrieved from https://www.wemakefootballers.com/news/football-skills-for-a-6-8-year-old-to-learn (accessed January, 2025).

9.Fun U8 Football Drills For Kids. Retrieved from https://footballdna.co.uk/8-fun-u8-football-drills-for-kids/ (accessed January, 2025).

10. 7 Fun U8 Soccer Drills for Kids. Retrieved from https://www.soccerdrive.com/blog/1/7-fun-u8-soccer-drills-kids (accessed January, 2025).

11. The Strong Female Athlete BookTrain With Me In Tampa Online Coaching Explore https://soccerisation.com/2023/03/08/grassroots-soccer/ (accessed January, 2025).

12. Conditioning for Youth Soccer Players: Stop Jogging Laps. Retrieved from https://ericasuter.com/conditioning-for-youth-soccer-players-stop-jogging-laps/ (accessed January, 2025).

13. 7 Best Soccer Drills for 8 Year Olds. Retrieved from https://opengoaaalusa.com/blogs/news/soccer-drills-for-8-year-olds?srsltid=AfmBOoqgizQcs3aMlHPk82lM5GoW_YBaVWgjqMjqg6vWoosQ70BRdnrV (accessed January, 2025).

14. Fun Soccer Drills for 5-year-olds. Retrieved from https://www.tocafootball.com/journal-post/fun-soccer-drills-for-5-year-olds (accessed January, 2025).

15. 28 Soccer Drills for 6-Year-Olds. Retrieved from https://abcdeelearning.com/soccer-drills-for-6-year-olds/ (accessed January, 2025).

References

1. Doroshenko, E.Y. (2014). Theoretical and methodological foundations of managing technical and tactical activities in team sports games: Abstract of the doctoral dissertation in physical education and sport: 24.00.01. Kyiv, 44.

2. Dulybskyi, A. (2023). Sports selection, selection and game orientation of football players in the Netherlands. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. (9(169), 50-56). https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).10

3. Mitova, O.O., Matyash, V.V. (2011). Analysis of the sequence of teaching technical skills to young football players. Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports. Kharkiv: KHOVNOKU – KHDADM. No. 11, 72-76.

4. Okenyuk, I. (2014). Directions for optimizing the effectiveness of sports training in football. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Works. Issue 18, 159-163.

5. Pityn, M., Artym'yuk, N. (2011). Technical preparedness of football players at the initial stage of training. Physical Activity, Health and Sport: Scientific Journal. Lviv: LDUFK. No. 1 (3), 33-40.

6. Titova, H., Boboshko, V., Mozhin, S. (2019). Sports selection at the initial stages of training young football players. Bulletin of the Precarpathian University. Physical Culture. Series: Physical Culture. Issue 33, 96-102. doi: 10.15330/fcult.33.96-102

7. Yavorska, T. Ye., Denysovets, D. A., Filina, V. A. (2018). Methodology for developing the coordination abilities of young football players at the initial stage of training. Sports Science. 2018, 116-123.

8. Wemakefootballers. (n.d.). Football skills for a 6-8-year old to learn. Retrieved from https://www.wemakefootballers.com/news/football-skills-for-a-6-8-year-old-to-learn

9.Footballdna. (n.d.). Fun U8 Football Drills For Kids. Retrieved from https://footballdna.co.uk/8-fun-u8-football-drills-for-kids/

10. Soccerdrive. (n.d.). 7 Fun U8 Soccer Drills for Kids. Retrieved from https://www.soccerdrive.com/blog/1/7-fun-u8-soccer-drills-kids

11. Soccerisation. (2023). The Strong Female Athlete BookTrain With Me In Tampa Online Coaching Explore. Retrieved from https://soccerisation.com/2023/03/08/grassroots-soccer/

12. Suter, E. (n.d.). Conditioning for Youth Soccer Players: Stop Jogging Laps. Retrieved from https://ericasuter.com/conditioning-for-youth-soccer-players-stop-jogging-laps/

13. Opengoaaalusa. (n.d.). 7 Best Soccer Drills for 8 Year Olds. Retrieved from https://opengoaaalusa.com/blogs/news/soccer-drills-for-8-year-olds?srsltid=AfmBOoqgizQcs3aMlHPk82lM5GoW_YBaVWgjqMjqg6vWoosQ70BRdnrV

14. Tocafootball. (n.d.). Fun Soccer Drills for 5-year-olds. Retrieved from https://www.tocafootball.com/journal-post/fun-soccer-drills-for-5-year-olds

15. Abcdeelearning. (n.d.). 28 Soccer Drills for 6-Year-Olds. Retrieved from https://abcdeelearning.com/soccer-drills-for-6-year-olds/

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).25
УДК 796. 796.01. 796.6. 797

Омельченко Олена Станіславівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувачка кафедри водних видів спорту,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна
Кондратенко Вікторія Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, Університет митної справи та фінансів, Дніпро, Україна
Міфтахутдінова Діна Артурівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії та методики спортивної підготовки, директор, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, ОШВСМ, Дніпро, Україна
Могильний Ігор Миколайович,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ У ТРИАТЛОНІ

У статті розглянуто особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки. З'ясовано, що фізична підготовка – це процес, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки атлетів у триатлоні. На всіх етапах спортивного вдосконалення фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів.

***Мета дослідження**. Визначити особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки. Застосовано **методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, педагогічний аналіз. **Результати дослідження**. Показано, що фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму спортсмена. Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. **Висновки.** Визначено особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки.*

***Ключові слова:** триатлон, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, атлети.*

***Omelchenko O., Kondratenko V., Miftakhutdinova D., Mohylny I. Features of physical training of athletes in triathlon.** The article examines the features of physical training of triathlon athletes at different stages of sports training. Physical training is the basis of sports training of triathlon athletes. It was found that physical training is a process aimed at developing and improving physical qualities and developing functional capabilities, which create favorable conditions for improving all aspects of triathlon athletes' training. At all stages of sports improvement, physical training occupies a central place in the athletes' training system. This is due to the fact that the athlete ultimately realizes various aspects of preparedness (technical, tactical, mental, etc.) simultaneously with the manifestation of physical qualities - strength, speed, coordination, endurance and flexibility. It was found that this is most evident in the training of high-class athletes, but physical training occupies a central place in the structure of the training process and at other stages of long-term sports improvement.*

Purpose of the study. To determine the features of the physical training of athletes in triathlon at different stages of sports training. The research methods used are: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical analysis. Research results. It is shown that physical training is divided into general and special. General physical training is aimed at the versatile development of physical qualities, functional capabilities of the athlete's body systems, the coherence of their manifestations in the