DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).10
УДК: 796.8

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ORCID 0000-0002-3732-3650
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ORCID 0000-0001-7888-1133
Данько Т.Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ
ORCID 0000-0001-9826-0852

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

У даній статті розглядаються питання рухових здібностей, які є фундаментом, на якому будуються високі досягнення в спортивній діяльності. Останніми роками жінки активно займаються різними видами спортивних єдиноборств, у тому числі вільна боротьба. Боротьба це один із найдавніших видів спорту. Боротьбу часто сприймають як мистецтво. Фізична підготовка у єдиноборствах відрізняється швидкими темпами зростання швидкісних, силових, координаційних здібностей, високими вимогами до розвитку функціональних систем організму спортсмена. У зв'язку з цим удосконалення процесу фізичної підготовки в жіночій боротьбі з урахуванням гендерних особливостей є актуальною проблемою на всіх етапах тренувального процесу.

Система багаторічної спортивної підготовки у вільній боротьбі є єдиною організаційною системою, що забезпечує наступність завдань, засобів, методів, форм підготовки спортсменів усіх вікових груп, яка заснована на цілеспрямованій руховій активності: оптимальне співвідношення процесів тренування, виховання фізичних якостей та формування рухових умінь, навичок та різних сторін; зростання обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими постійно змінюється, суворе дотримання поступовості у процесі нарощування навантажень; одночасний розвиток окремих якостей у вікові періоди, найбільш сприятливі для цього.

Етап початкової підготовки є найбільш значущим етапом підготовки, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю у вибраному виді спорту. Тренер повинен знати фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей у цьому віці. Знання особливостей розвитку хлопчиків та дівчаток дозволить не допустити фізичних та психологічних навантажень дітей.

Ключові слова: *боротьба, діти, навантаження, фізична підготовка, тренування.*

Danko Grigory, Krupenya Svitlana, Danko Taras, «Development of girls' motor skills in freestyle wrestling».
This article examines the issues of motor abilities, which are the foundation on which high achievements in sports are built. In recent years, women have been actively engaged in various types of martial arts, including freestyle wrestling. Wrestling is one of the oldest sports. Wrestling is often perceived as an art. Physical training in martial arts is characterized by rapid growth in speed, strength, coordination abilities, high requirements for the development of the functional systems of the athlete's body. In this regard, improving the process of physical training in women's wrestling, taking into account gender characteristics, is a pressing problem at all stages of the training process.

The system of long-term sports training in freestyle wrestling is a single organizational system that ensures the continuity of tasks, means, methods, and forms of training for athletes of all age groups, which is based on purposeful motor activity: the optimal ratio of training processes, education of physical qualities and the formation of motor skills, skills and various aspects; the growth of the volume of means of general and special physical training, the ratio between which is constantly changing, strict adherence to gradualness in the process of increasing loads; simultaneous development of individual qualities in the age periods most favorable for this.

The stage of initial training is the most significant stage of training, since it is at this stage that the foundation for further mastery of sportsmanship in the chosen sport is laid. The coach must know the physiological and psychological features of the development of children at this age. Knowledge of the features of the development of boys and girls will prevent physical and psychological stress on children.

Keywords: *wrestling, children, workload, physical training, training.*

Постановка проблеми. Боротьба це один із найдавніших видів спорту. Жіноча вільна боротьба розвивається у світі з 80-х років минулого століття та у 2004 році стала олімпійським видом спорту. Цілком чоловічий вид спорту в даний час є популярним серед дівчаток і дівчат [6].

Кожен вид спорту має свої особливості рухових дій, що визначаються його цільовою спрямованістю, зовнішніми умовами та правилами змагань. Для досягнення високих та стабільних результатів у спортивній боротьбі велике значення має рівень фізичної підготовленості борця, розвитку рухових здібностей. Високі результати вітчизняних спортсменів, проведення найбільших міжнародних змагань, безумовно, дають потужний поштовх до розвитку спорту в будь-якій країні, у тому числі й дитячого.

Початковий етап є першим і найважливішим етапом спортивної підготовки. Завдання початкового етапу підготовки полягають у вирішенні певних завдань: формування сталого інтересу до занять спортом, зокрема вільною боротьбою; формування широкого кола рухових умінь та навичок; освоєння основ техніки з виду спорту; вільна боротьба, наявність досвіду виступу на офіційних спортивних змаганнях з виду спорту; всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей; зміцнення здоров'я спортсменів; відбір перспективних юних спортсменів задля подальших занять з виду спорту вільна боротьба. Займаючись плануванням засобів початкового етапу підготовки необхідно слідувати сучасним тенденціям стрімкого розвитку цього виду спорту, наприклад, зміна часу бою, зміни правил поєдинків [3].

Аналіз літературних джерел. Сучасні тенденції в методиці навчання вільної боротьби дітей молодшого та підліткового віку констатує: «Підготовка борців високої кваліфікації неможлива без однієї важливої її складових частин – початкового навчання. Проблемам юнацького спорту присвячено досить багато досліджень, та все ж питання підготовки борців з дитинства залишаються недостатньо вивченими. Методика та організація процесу підготовки повинні ґрунтуватися на результатах досліджень змагальної діяльності та спортивної майстерності. Суть у тому, що якість тренувального процесу можна значно підвищити, якщо підійти до його побудови через пізнання змагальної діяльності спортсменів, а оскільки нашим контингентом є діти та підлітки, слід також приділяти особливу увагу і ігровим методам [5].

Як ми бачимо, якісно підготовлений спортсмен просто зобов'язаний мати широкий спектр навичок і умінь, які дозволять йому добиватися високих результатів у спортивних заходах. Саме у цих напрямах і слід готувати дітей та підлітків, домагаючись відпрацювання всіх зазначених елементів боротьби [2].

Мета статті. Експериментальна перевірка ефективності застосування розроблених комплексів аеробіки у навчально-тренувальному процесі дівчаток 10-11 років на початковому етапі підготовки у вільній боротьбі.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0121U107944).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Виклад основного матеріалу дослідження.

До тренувального процесу експериментальної групи дівчаток першого року навчання ми включили комплекси базової аеробіки. Вивчивши базові кроки аеробіки (приставні кроки, схресні кроки, мамбо, V-степ тощо), ми вибрали шість базових кроків. З базових кроків було складено комплекси аеробіки тривалістю 10 хвилин для підготовчої частини тренувального заняття та тривалістю 20 хвилин, які були включені до основної частини заняття. На перших заняттях комплекси розучувалися зв'язками по 32 рахунки, потім із кількох зв'язок складалися комплекси, які повторювалися з різними варіаціями.

Ускладнення базових кроків відбувалося за рахунок наступних прийомів:

- збільшення амплітуди рухів;
- виконання кроків у подвійному темпі;
- збільшення координаційного навантаження;
- виконання базових кроків зі стрибком;
- виконання базових кроків з поворотом;
- виконання кроків різними траєкторіями (кут, квадрат, діагональ, зигзаг, коло).

Комплекси аеробіки використовувалися в підготовчій частині тренувального заняття двічі на тиждень, і один раз в основній частині тренування. У комплекси аеробіки, які проводилися в основній частині заняття, до зв'язків включалися різні акробатичні елементи (перекати, перекиди, перевороти), зупинка в рівновагу після базових кроків. Ці навички є важливими для спеціальної підготовки.

Крім цього велика увага в тренувальному процесі приділяється рухливим іграм з елементами єдиноборств [4].

Дівчатка експериментальної групи виконували кроки в різних варіаціях: приставний крок зі стрибком, трикутником і квадратом;

- подвійний приставний крок по діагоналі;
- сайт-ту-сайт у різних напрямках;
- бесік-степ у поєднанні зі стрибками та поворотами;

- Ві-степ по квадрату;
- Бокс-степ з різними рухами рук.

На початку педагогічного експерименту кроки розучувалися у базовому варіанті, без музики, потім застосовувалися різні варіанти виконання кроків із правої та лівої ноги. Після цього з базових кроків аеробіки розучувалися зв'язки на 32 рахунки та виконувались по черзі з правої та лівої ноги. Після повного освоєння аеробного зв'язування: регулювати кількість повторень комплексу; виконувати комплекс під вищий темп музики; додавати до комплексу акробатичні вправи; додавати до комплексу стрибки.

Таким чином, дівчата розучували комплекс аеробіки, який виконувався у різних варіантах складності.

У процесі тренувальної діяльності використовувалися методи навчання: словесний, наочний, практичний, пояснювально-ілюстративний, ігровий та змагальний [1].

Структура тренувального заняття складалася із трьох частин: підготовча, основна, заключна. До підготовчої частини включалися загальнорозвиваючі вправи, двічі на тиждень проводилися комплекси аеробіки під музику, за тривалістю підготовча частина становила 12-15 хвилин. В основну частину включалися підводні та спеціальні вправи для навчання техніки кидків та інших технічних прийомів, тривалість основної частини у залі 55-60 хвилин. У заключну частину включалися вправи стретчинг і вправи для розслаблення м'язів, що у роботі. Тривалість завершальної частини заняття від 12-15 хвилин.

Таким чином, у тренувальний процес на початковому етапі спортивної підготовки дівчаток 10-11 років нами було розроблено комплекси аеробіки, які сприяли розвитку координаційних здібностей. Після закінчення експериментального періоду ми повторно провели тестування основних фізичних якостей учасників експериментальної та контрольної груп.

Тренувальні заняття проводилися 4 рази на тиждень по 90 хвилин. Учасники експериментальної групи займалися також 4 рази на тиждень по 90 хвилин, крім загальної програми дитячо-юнацької спортивної школи до тренувального процесу було включено спеціальні комплекси аеробіки. Комплекси проводились у підготовчій частині тренувального заняття 10-12 хвилин двічі на тиждень та 20 хвилин з елементами акробатики в основній частині заняття один раз на тиждень.

Для оцінки фізичної підготовленості дівчинки були протестовані за шістьма показниками, середньостатистичні результати яких представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати початкового тестування

Контрольні тести	КГ	ЕГ	t	p
	X±δ	X±δ		
Човниковий біг 3х10 м(с)	8,0±0,3	8,1±0,3	0,2	p>0,05
Біг 30 м(с)	5,6±0,3	5,9±0,3	0,6	p>0,05
Біг 400 м(с)	77,3±1,8	77,7±2,3	0,4	p>0,05
Вис на зігнутих руках (с)	22,3±2,9	21,3±1,7	0,3	p>0,05
Підйом тулуба лежачи на спині (кількість разів)	15,6±1,7	15,3±1,7	0,4	p>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	153,2±2,6	152,6±1,8	0,5	p>0,05

Примітка: X – середнє арифметичне значення; δ - стандартне відхилення; t – коефіцієнт достовірності; p - показник достовірності

Порівнюючи результати початкового тестування контрольної та експериментальної груп, можна відзначити, що відсутні статистично значущі відмінності у вихідних показниках, різниця значень за показниками не перевищує 10%.

Оцінка розвитку рухових здібностей дівчаток 10-11 років обох груп на початку експерименту виявила низький рівень, порівняно з нормативними показниками цієї вікової категорії. За підсумками тестування у дівчаток, які займаються вільною боротьбою, спостерігалися слабкий розвиток рухових здібностей та якостей, таких як швидкісно-силові здібності, витривалість до статичного характеру [7].

Незважаючи на нестабільні показники, випробувані були позитивно налаштовані процес підвищення рівня фізичної підготовленості. Для цього нами було розроблено експериментальну програму, до якої входили крім вправ програми дитячо-юнацької школи комплекси вправ аеробіки.

По завершенню заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості школярок, було проведено повторне тестування щодо визначення стану розвитку рухових здібностей. Мета тестування полягала у перевірці ефективності застосування розроблених комплексів аеробіки у навчально-тренувальному процесі дівчаток 10-11 років у вільній боротьбі.

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості дітей 10-11 років, які займаються вільною боротьбою, після проведеного експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати повторного тестування

Контрольні тести	КГ	ЕГ	t	p
	X±δ	X±δ		
Човниковий біг 3х10 м(с)	7,5±0,2	7,3±0,2	3,7	p<0,05
Біг 30 м(с)	5,9±0,1	5,3±0,2	3,5	p<0,05

Біг 400 м(с)	74,5±1,6	71,7±1,3	4,7	p<0,05
Вис на зігнутих руках (с)	27,0±2,2	29,3±1,2	3,5	p<0,05
Підйом тулуба лежачи на спині (кількість разів)	22,0±1,7	24,7±1,1	4,8	p<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	162,1±2,1	165,8±2,1	4,7	p<0,05

Примітка: X – середнє арифметичне значення; δ - стандартне відхилення; t – коефіцієнт достовірності; p - показник достовірності

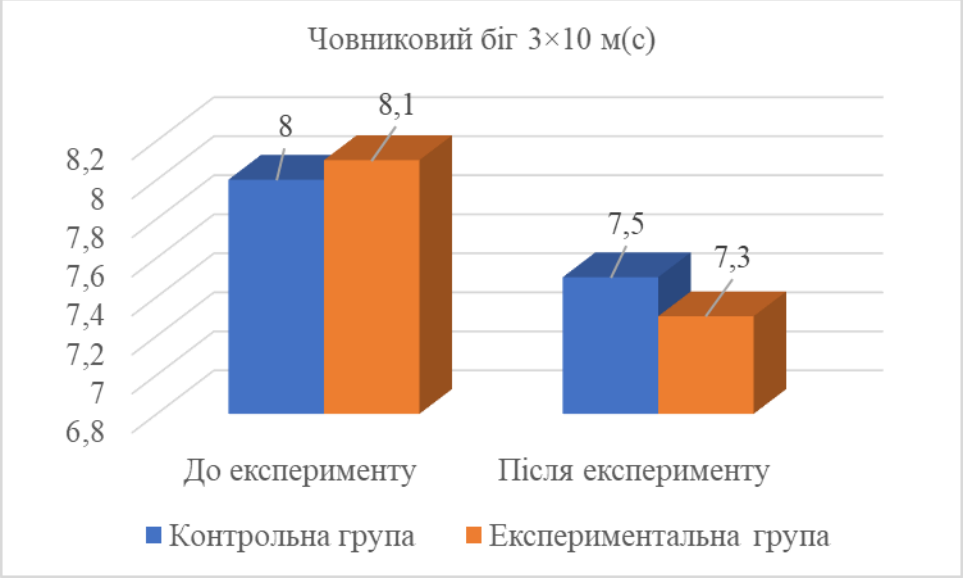


Рис. 1. Показники тесту «Човниковий біг 3х10 м» до та після експерименту

Аналіз отриманих даних показав, що між випробуваними експериментальної групи, що займаються за запропонованою нами програмою, і контрольної групи, що займаються за програмою дитячо-юнацької школи, є достовірні відмінності (p<0,05) за всіма показниками. На рис. 1 представлені результати тесту, що оцінює швидкісно-силові здібності школярок, «Човниковий біг 3×10 м».

У цьому тесті в кінці експерименту час подолання трьох десятиметрових відрізків в експериментальній групі зменшився в середньому на 0,8 с, що становить 10,3% (p<0,05), в контрольній групі показник зменшився на 0,5 с, що становить 6% (p<0,05).

На рис. 2 представлені результати тесту «Біг 30 м» до та після експерименту. Ми бачимо, що наприкінці експерименту в тесті, що оцінює рівень розвитку швидкості, час подолання тридцятиметрової дистанції у школярок контрольної групи зменшився в середньому на 0,4 с, що становить 7% (p<0,05), в експериментальній групі показник зменшився в середньому на 0,5 с, що становило 9,9% (p<0,05).

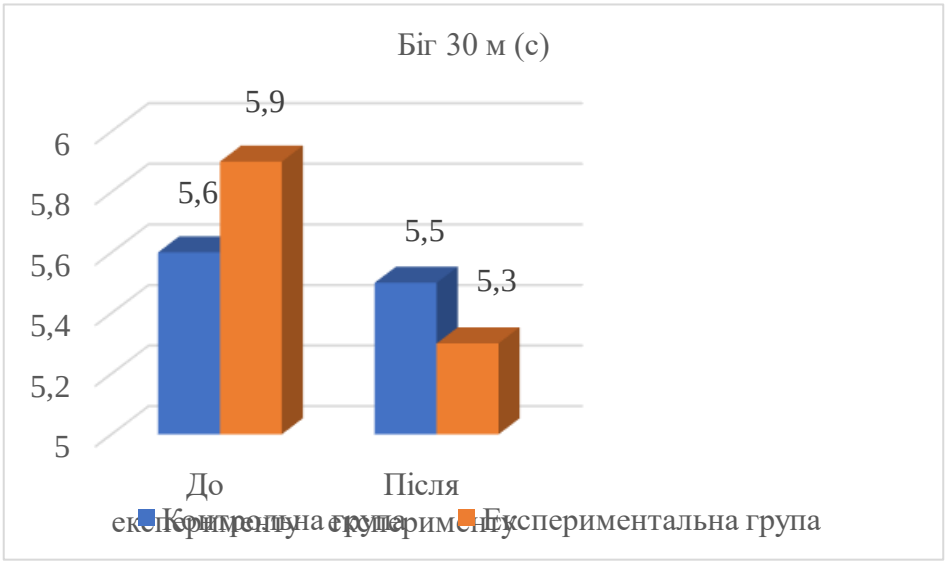


Рис. 2. Показники тесту «Біг 30 м» до та після експерименту

У бік збільшення змінилися показники тесту «Біг 400 м», що оцінює швидкісну витривалість (рис. 3). У контрольній групі час подолання дистанції в 400 метрів зменшився в середньому на 2,8 с, що становило 3,7% (при $p<0,05$), в експериментальній групі показник зменшився в середньому на 6,0 с, що становило 8,1% (при $p<0,05$).

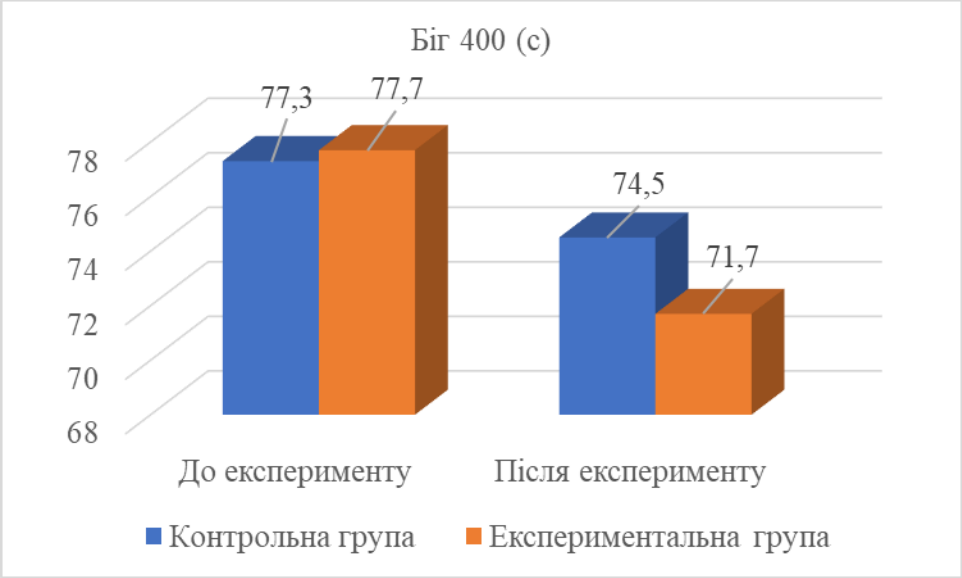


Рис. 3. Показники тесту «Біг 400 м» до та після експерименту

Далі на рис. 4 представлена динаміка показників тесту «Вис на зігнутих руках», що оцінює силу м'язів рук. Ми бачимо, що у випробуваних контрольної групи тривалість фіксації вису на зігнутих руках збільшилася в середньому на 4,7 с, що становило 18,9% ($p<0,05$), показник експериментальної групи збільшився в середньому на 8,0 с, що становило 31,6% ($p<0,05$).

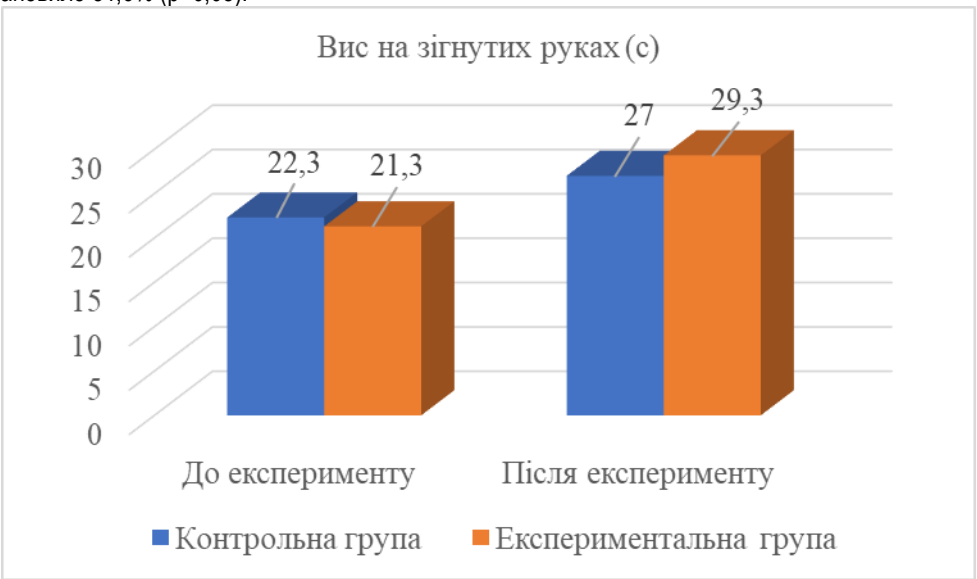


Рис. 4. Показники тесту «Вис на зігнутих руках» до та після експерименту

Наприкінці експерименту поряд з покращенням показників швидкості та швидкісно-силових здібностей дівчаток 10-11 років, які займаються вільною боротьбою, спостерігалися достовірні зміни показників сили м'язів черевного преса ($p<0,05$). Результати педагогічного експерименту показали, що у піддослідних відбулися позитивні зміни у показниках тесту «Підйом тулуба лежачи на спині» як у контрольній групі, так і в експериментальній (рис. 5).

Ми бачимо, що наприкінці експерименту показник контрольної групи збільшився в середньому на 6,4 рази, що становить 34,1% ($p<0,05$), в експериментальній групі показник збільшився в середньому на 9,4 рази, що становило 47,2 % ($p<0,05$).

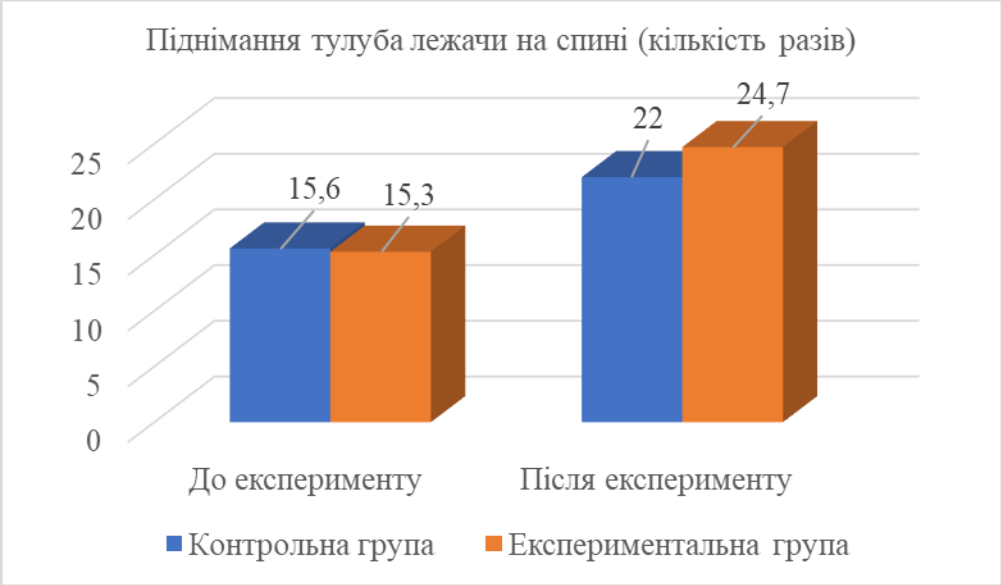


Рис. 5. Показники тесту «Підйом тулуба лежачи на спині» до та після експерименту

На рис. 6 представлені результати тесту, що оцінює швидкісно-силові здібності школярок, «Стрибок у довжину з місця». У цьому тесті в кінці експерименту довжина стрибка в експериментальній групі збільшилася в середньому на 13,2 см, що становить 8,3% ($p<0,05$), в контрольній групі показник збільшився на 8,9 см, що становить 5,6% ($p<0,05$).

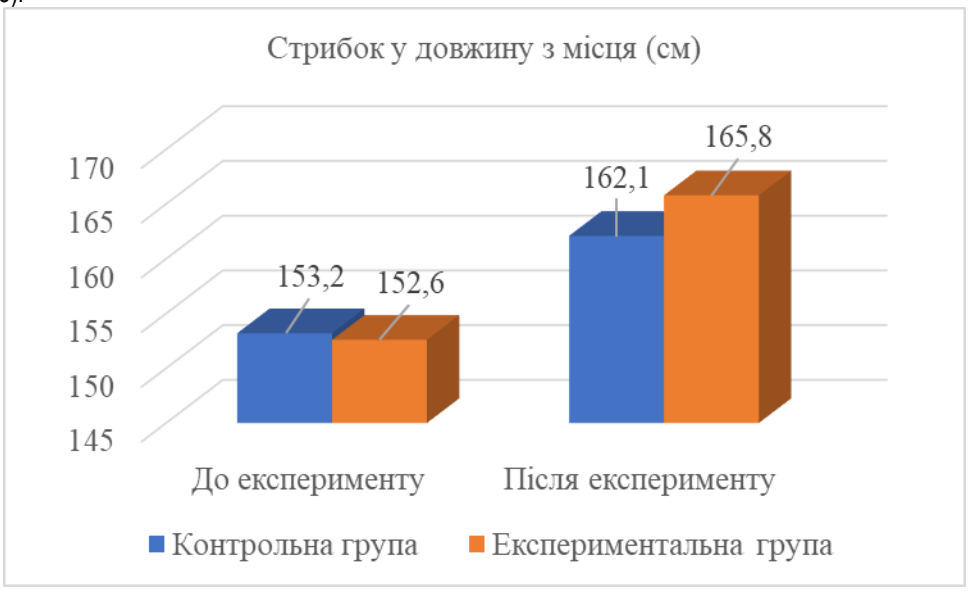


Рис. 6. Показники тесту «Стрибок у довжину з місця» до та після експерименту

Аналізуючи дані стану рухових здібностей, отримані до і після експерименту, можна дійти висновку, що розроблена нами методика позитивно впливає поліпшення фізичної підготовленості школярок 10-11 років експериментальної групи, котрі займаються вільної боротьбою.

Висновки. Завдяки багатофункціональному характеру комплекси аеробіки та музичних рухливих ігор, розроблені для дівчаток експериментальної групи, сприяють оволодінню спеціальними руховими якостями та навичками, необхідними для даного виду спорту.

Перспективи подальших досліджень. Упорядкування та раціональне розміщення у тренувальному часі розроблених комплексів аеробіки та сприяння ефективному розвитку рухових здібностей дівчаток початкової школи, котрі займаються вільної боротьбою.

Література

1.Данько, Г. В. (2011). *Вільна боротьба: Навчальний посібник* (з грифом Міністерства освіти і науки України). Київ: ТОВ «НВП “Інтерсервіс”».

2. Данько, Г. П., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2022). Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (11(157)22), 62–67.

3. Данько, Г. В., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2023). Основні напрямки техніко-тактичної підготовки борців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(164)23), 62–68.

4. Данько, Г. В., Данько, Т. Г., Єретик, А. А., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2023). Розвиток фізичних якостей підлітків у борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12(172)23), 63–69.

5. Данько, Г. В., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2024). Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1(173)24), 54–60.

6. Andreato, L. V., Andreato, T. V., Santos, J. F. S., et al. (2014). Weight loss in mixed martial arts athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts, 5*(2), 121–131.

7. Johnson, J., & Kang, H. J. (2018). Hapkido research trends: A review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18*(3), 42–50.

Reference

1.Danko, G. V. (2011). *Vilna borotba: Navchalnii posibnik* (z grifom Ministerstva osviti i nauki Ukraïni). Kiïv: TOV «NVP “Interservis”».

2.Danko, H. P., Lavrentiev, O. M., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia sportyvnoi maisternosti yunykh sportsmeniv z vilnoi borotby [Pedagogical conditions for developing sports skills of young freestyle wrestlers]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (11(157)22), 62–67.

3.Danko, H. V., Lavrentiev, O. M., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2023). Osnovni napriamky tekhniko-taktychnoi pidhotovky bortsiv [Main directions of technical and tactical training of wrestlers]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (5(164)23), 62–68.

4.Danko, H. V., Danko, T. H., Yeretyk, A. A., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2023). Rozvytok fizychnykh yakostei pidlitkiv u bortsiv vilnoho styliu [Development of physical qualities in adolescent freestyle wrestlers]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (12(172)23), 63–69.

5.Danko, H. V., Lavrentiev, O. M., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2024). Tekhnolohii vykorystannia zasobiv fizychnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu u pidlitkovomu vitsi [Technologies for using physical training tools for freestyle wrestlers in adolescence]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (1(173)24), 54–60.

6.Andreato, L. V., Andreato, T. V., Santos, J. F. S., et al. (2014). Weight loss in mixed martial arts athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts, 5*(2), 121–131.

7.Johnson, J., & Kang, H. J. (2018). Hapkido research trends: A review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18*(3), 42–50.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).11
УДК 796.015.6:796.334.012.1-053.6

Дичко Д. В.,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров’язбереження,
факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Слов’янськ / Дніпро, Україна
ORCID: http://orcid.org/0000-0003-0905-8228

СИСТЕМАТЕЗАЦІЯ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТЗАЛІ: ВІКОВІ, ГЕНДЕРНІ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАТИВНОГО ПІДХОДУ (ОБЗОР ЛІТЕРАТУРИ)

Анотація. *У статті досліджено теоретико-методичні засади та системну модель багаторічної спортивної підготовки футзалістів з урахуванням вікових, психофізіологічних та гендерних особливостей спортсменів. Проаналізовано історичний аспект становлення футзалу в Україні як передумову для формування науково обґрунтованих тренувальних програм. Виокремлено та охарактеризовано основні етапи багаторічної підготовки: початковий, попередньої базової, спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень. Детально описано змістове наповнення фізичної, психологічної, технічної та тактичної підготовки на різних вікових етапах, підкреслюючи взаємозв'язок усіх компонентів для формування висококваліфікованого гравця. Особливу увагу приділено інтеграції змагальної практики та важливості індивідуалізації тренувального процесу.*

Ключові слова: *футзал, багаторічна спортивна підготовка, періодизація, тренувальний процес, фізична підготовка, психофізіологічні особливості, гендерні аспекти.*