***Опубліковано / Published** 28.09.2026*

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).23
УДК 355.233.1-055.2:796.015

Родіонов М.О.
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія (м. Одеса)
https://orcid.org/0000-0002-3278-3359
Савчук В.О.
старший викладач кафедри військового лідерства, Військова академія (м.Одеса)
https://orcid.org/0009-0007-6485-2869
Детинченко С.М.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військова академія (м. Одеса)
https://orcid.org/0009-0007-3697-5124
Червонюк А.Ю.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військова академія (м. Одеса)
https://orcid.org/0009-0000-0716-0937
Пестерев М.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, ІВМС НУ «ОМА» м. Одеса
https://orcid.org/0000-0002-0834-4188
Бобчинець О.О.
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, ІВМС НУ «ОМА» м. Одеса
https://orcid.org/0009-0007-2720-1821

РОЛЬ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ЖІНОК-ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Праця присвячена обґрунтуванню та експериментальній перевірці ефективності використання засобів високоінтенсивних інтервальних навантажень (ВІІТ) як інтегрованого інструменту фізичного розвитку та цілеспрямованого виховання командно-лідерських якостей у дівчат-курсанток ВВНЗ в умовах воєнного стану. На основі аналізу праць вітчизняних та іноземних фахівців, а також нормативних вимог оборонного відомства, розкрито теоретико-методологічні засади інтенсифікації процесу фізичного виховання жінок. Описано авторську експериментальну методику, що базується на поєднанні швидкісно-силових кросфіт-комплексів мілітарної спрямованості із соціально-педагогічним моделюванням ситуацій командної взаємодії. Представлено результати педагогічного експерименту (n = 44), які доводять статистично достовірну перевагу розроблених режимів ВІІТ над традиційною програмою підготовки. Встановлено, що подолання умов гострого фізичного втомлення та гіпоксемічного стресу під час групових занять із почерговим виконанням функцій керівника розрахунку стимулює розвиток рішучості, ініціативності, стрес-стійкості та навичок кризового менеджменту курсанток, що забезпечує передумови для формування адаптивного стилю військового лідерства.

***Ключові слова:** лідерство, жінки-військовослужбовці, високоінтенсивні навантаження, фізична підготовка, витривалість, курсантки, військова академія.*

Rodionov M. O., Savchuk V. O., Detynchenko S. M., Chervoniuk A. Y., Pesterev M. V., Bobchynets O. O. The Role of High-Intensity Physical Activity in the Formation of Leadership Qualities of Future Female Officers in the Process of Special Training.*The scientific article focuses on the theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of high-intensity interval training (HIIT) as an integrated pedagogical tool for optimizing general physical fitness and targeted development of command and leadership qualities in female cadets of higher military educational institutions under the legal regime of martial law. The active processes of gender integration within the Armed Forces of Ukraine demand a qualitative modernization of physical training programs for female military personnel, transitioning from traditional low-intensity aerobic loads to short, high-power functional training regimens. The study presents an experimental methodology based on military-oriented crossfit complexes combined with the deliberate modeling of group command situations. The pedagogical experiment was conducted at the Military Academy (Odesa) with 44 female cadets. The results demonstrate statistically significant improvements in speed, strength, and cardiorespiratory endurance within the experimental group compared to the control group, which trained under the standard manual. Furthermore, the study explores the psycho-pedagogical mechanism of leadership development under physical stress. Alternating the role of a squad leader during group interval training forces female cadets to overcome barriers of self-doubt and sharp fatigue. It stimulates accountability, rapid decision-making, and crisis management skills. The findings empirically prove that high-intensity hypoxia acts as a powerful*

catalyst for team cohesion and adaptive military leadership, preparing future female officers to manage tactical units in extreme environments.

Keywords: *leadership, female military personnel, high-intensity training, physical fitness, endurance, female cadets, military academy, team cohesion.*

Постановка проблеми. Стрімка гендерна інтеграція в підрозділах Збройних Сил України під час відбиття повномасштабної збройної агресії кардинально збільшила частку жінок на первинних командних посадах [1; 5]. Означена тенденція висуває якісно нові вимоги до рівня їхньої психофізичної готовності, оскільки реалізація військового лідерства в бойовій обстановці відбувається в умовах хронічного стресу, дефіциту часу та граничного фізичного виснаження [5; 6]. Чинна практика фізичного виховання дівчат-курсанток у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ), яка базується на положеннях діючої Інструкції з фізичної підготовки, досі зберігає переважно рекреаційну або підтримувальну спрямованість, орієнтуючись на тривалі обсяги роботи помірної потужності [1; 4]. Такий підхід не забезпечує належної готовності до умов сучасного високоінтенсивного бою. Потреба у швидкому кумулятивному адаптаційному ефекті в умовах лімітованого навчального часу вимагає розробки та впровадження інноваційних тренувальних режимів, де подолання фізичного навантаження є стимулювальним чинником для розвитку вольових та керівних якостей майбутніх жінок-офіцерів [3; 6]. Дослідження цього взаємозв'язку є невід'ємною складовою загальної програми модернізації системи військової освіти та нормативних вимог щодо підвищення боєздатності Збройних Сил України відповідно до положень Наказу Міністерства оборони України № 225.

Аналіз літературних джерел. Проблематика оптимізації рухової активності, адаптації військовослужбовців до специфічних умов професійної діяльності та формування лідерських якостей перебуває в центрі уваги багатьох вітчизняних та іноземних фахівців. Питання інтеграції жінок до лав Збройних Сил України та загальні виклики їхньої фізичної підготовки ґрунтовно проаналізовано у праці Р. Ковальчука та П. Жучі [1]. Автори акцентують увагу на дефіциті спеціалізованих тренувальних програм, які б ураховували анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму в умовах інтенсифікації бойової підготовки [1].

Динаміку та особливості розвитку рухових здібностей жінок-курсантів безпосередньо на етапах навчання у ВВНЗ досліжено у роботі В. Слюсарчука [4]. Автор емпірично довів нерівномірність розвитку загальної фізичної підготовленості дівчат під час навчання у військових академіях, що актуалізує пошук нових засобів підвищення інтенсивності занять [4].

У контексті вивчення управлінських та соціально-психологічних якостей військовослужбовиць значну цінність становлять дослідження Т. Храбан та О. Сілка [5]. Вони розглядають трансформацію моделей військового керівництва та формування так званого «гібридного лідера» в сучасних умовах екстремального психоемоційного стресу [5]. Окреслений вектор суттєво доповнюється міжнародним аналізом F. J. Odiete [6]. Авторка доводить, що трансформаційний та адаптивний стилі лідерства є переважаючими серед жінок-офіцерів, забезпечуючи високу ефективність згуртованості підрозділів (team cohesion) та управління в умовах кризових ситуацій і високого психоемоційного стресу [6].

Окремим фундаментальним етапом у розробці та теоретико-методичному обґрунтуванні режимів високої інтенсивності стали наукові праці М. Родіонова [3]. Автором було експериментально доведено високу кумулятивну ефективність використання засобів високоінтенсивних інтервальних навантажень (ВІІТ) для цілеспрямованого форсованого розвитку комплексу ключових рухових якостей курсантів мілітарного профілю (зокрема, швидкісно-силового та витривалісного компонентів) [3]. Проте зазначена методика розроблялася та перевірялася переважно на чоловічому контингенті курсантів-розвідників, залишаючи відкритим питання адаптації цих режимів до специфіки підготовки дівчат-курсанток та вивчення їхнього потенціалу як засобу формування військово-лідерських якостей.

Разом з тим, попри вагоме наукове значення зазначених праць [1; 3; 4; 5; 6], взаємозв'язок між залученням жінок-курсантів до високоінтенсивних фізичних навантажень (зокрема інтервального характеру) та процесом безпосереднього виявлення й гартування їхніх командно-лідерських якостей у вищих військових навчальних закладах залишається нерозкритим.

Мета статті (постановка завдань): Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання високоінтенсивних фізичних навантажень як інтегрованого засобу підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості та цілеспрямованого формування командно-лідерських якостей у дівчат-курсанток під час їхнього навчання у вищих військових навчальних закладах в умовах правового режиму воєнного стану [2; 3; 5].

Матеріали і методи: Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань у дослідженні було застосовано комплексну систему взаємодоповнюючих методів, розподілених за теоретичним та емпіричним рівнями:

- *Методологічний аналіз:* теоретичний базис роботи сформовано шляхом компаративного аналізу положень Інструкції МОУ та концептуальних підходів до виховання мілітарного лідерства країн-членів НАТО.
- *Педагогічне тестування:* застосовано для оцінки динаміки розвитку базових рухових якостей (швидкості, витривалості, сили) відповідно до нормативів оборонного відомства, а також психолого-педагогічне тестування методом експертного оцінювання дій курсанток під час виконання групових завдань у стресових умовах.
- *Математична обробка:* статистична значущість міжгрупових та внутрішньогрупових розбіжностей оцінювалася за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних (динаміка всередині груп) та незалежних (порівняння ЕГ і КГ) вибірок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Військової академії (м. Одеса). У ньому взяли участь дівчата-курсантки молодших курсів навчання. Було сформовано дві групи:

контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Фізичне виховання курсанток КГ здійснювалося за традиційною програмою, регламентованою Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Натомість у практику фізичного виховання дівчат ЕГ було впроваджено розроблену експериментальну методику, що базувалася на застосуванні комплексів високоінтенсивних інтервальних навантажень (HIIT/BIIT).

Програма інтенсифікації процесу фізичного виховання дівчат-курсанток ЕГ базувалася на інтеграції комплексів BIIT, адаптованих за обсягом та характером відпочинку до вимог Наказу Міністерства оборони України № 225. Основний акцент було зміщено з тривалих аеробних навантажень низької потужності на короткі, серійні блоки вправ швидкісно-силового та військово-прикладного характеру. Комплекси виконувалися наприкінці підготовчої або в основній частині занять і моделювали граничні режими фізичного та психоемоційного напруження.

У межах експериментальних занять нормативні рухові завдання, передбачені діючою Інструкцією (зокрема, Вправа № 20 та елементи човникового бігу), виконувалися не поодинці, а у складі згуртованих малих тренувальних груп. Гранична інтенсивність тренувального процесу забезпечувалася за рахунок жорсткого скорочення пасивного відпочинку до моменту, коли ЧСС курсанток стабілізувалася на рівні 120–130 уд/хв, після чого одразу слідувала чергова серія вибухової роботи. Головним педагогічним акцентом стало те, що управління кожною малою тренувальною групою (контроль хронометражу, утримання темпу та мотивація групи в умовах гострого кисневого боргу) почергово покладалося на кожну з дівчат ЕГ. Це дозволило використати психофізіологічний стрес від високоінтенсивного навантаження для формування командної відповідальності та оперативного лідерського реагування [5; 6].

Для оцінки ефективності розробленої методики було проведено порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості та шкал прояву лідерського потенціалу дівчат ЕГ та КГ. Тестування фізичних якостей здійснювалося за нормативними критеріями Наказу МОУ № 225 [2] (біг на 100 м — швидкість; згинання та розгинання рук в упорі лежачи — Вправа № 20, сила; біг на 1 км — Вправа № 1, витривалість). Рівень лідерських якостей оцінювався за інтегрованою методикою експертного оцінювання командних дій у балах (від 1 до 5). Динаміку отриманих результатів до та після завершення педагогічного експерименту відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості та лідерських якостей курсанток у ході експерименту (n = 44)

Показники та тести	Група	До експерименту (X ± m)	Після експерименту (X ± m)	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості (p)
Біг на 100 м (сек)	КГ ЕГ	17,4 ± 0,15 17,3 ± 0,14	17,1 ± 0,12 16,5 ± 0,11	1,56 4,49	p > 0,05 p < 0,01
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	КГ ЕГ	22,4 ± 0,82 22,3 ± 0,79	24,6 ± 0,75 28,4 ± 0,68	1,98 5,85	p > 0,05 p < 0,001
Біг на 1 км (хв: сек)	КГ ЕГ	5:06 ± 0,06 5:08 ± 0,05	4:52 ± 0,05 4:48 ± 0,04	6,91 9,37	p > 0,001 p < 0,001
Лідерський потенціал (бали, 1–5)	КГ ЕГ	2,6 ± 0,14 2,7 ± 0,12	2,8 ± 0,13 4,3 ± 0,10	1,11 9,54	p > 0,05 p < 0,001

Обговорення результатів. Аналіз результатів фінального тестування підтвердив наявність глибоких адаптаційних змін у показниках курсанток експериментальної групи за всіма контрольованими параметрами. Особливо чітко перевага розробленої програми прослідковується у швидкісному тесті на 100 метрів. Якщо в контрольній групі приріст середнього результату виявився незначним та статистично недостовірним ($t = 1,56$; $p > 0,05$), то в експериментальній групі під впливом серійного виконання вибухових завдань час дівчат покращився з 17,3 ± 0,14 сек до 16,5 ± 0,11 сек ($t = 4,49$; $p < 0,01$).

У тесті на загальну витривалість (біг на 1 км — Вправа № 1) курсантки експериментальної групи під впливом високоінтенсивних інтервальних комплексів покращили середній час на 20 секунд, досягнувши показника 4,48 ± 0,04 хв ($t = 9,37$; $p < 0,001$). Фізіологічно така суттєва перевага над контрольною групою, де приріст виявився менш вираженим ($t = 6,91$; $p < 0,001$), обумовлена регулярним моделюванням режимів гострого кисневого боргу. Це значно інтенсивніше стимулює серцево-судинну систему та підвищує поріг анаеробного обміну. Отримані дані змушують переглянути традиційні тези щодо низької ефективності інтенсифікації тренувань для жіночого контингенту ВВНЗ, висвітлені у дослідженнях В. Слюсарчука [4]: за умови правильного інтервального дозування адаптаційні резерви жіночого організму розкриваються значно швидше.

Форсований приріст показників силової витривалості в експериментальній групі на 27,4% ($t = 5,85$; $p < 0,001$) під час виконання Вправи № 20 [2] доводить доцільність акцентованого залучення швидких гліколітичних м'язових волокон через мілітарні кросфіт-комплекси. Паралельне зростання експертної оцінки лідерського потенціалу дівчат експериментальної групи з 2,7 до 4,3 балів ($t = 9,54$; $p < 0,001$) емпірично підтверджує, що регулярне подолання бар'єра втоми в ролі керівника експериментальною групою знижує рівень тривожності та підвищує суб'єктивну оцінку готовності до прийняття рішень. Натомість у контрольній групі зміни лідерських якостей виявилися випадковими та недостовірними ($t = 1,11$; $p > 0,05$).

Отриманий педагогічний ефект повністю корелює із міжнародним досвідом F. J. Odiete [6] щодо формування адаптивного стилю військового керівництва у жінок через механізми контрольованого стресового пресингу. Результати експерименту також розширюють теоретико-методологічні положення системи застосування режимів високої інтенсивності у процесі підготовки військовослужбовців, раніше обґрунтованої М. Родіоновим [3], та доводять її високу дієвість як надійного інструменту гендерно-орієнтованого виховання командних якостей майбутніх офіцерів.

Висновки.

1. У ході дослідження встановлено, що модернізація системи фізичного виховання дівчат-курсанток у вищих військових навчальних закладах потребує впровадження інноваційних тренувальних режимів, здатних в умовах лімітованого навчального часу забезпечити виражений адаптаційний ефект [1; 3; 4]. Обґрунтовано, що інтеграція комплексів високоінтенсивних інтервальних навантажень (ВІІТ) дозволяє ефективно реалізувати нормативні вимоги чинного Наказу Міністерства оборони України № 225.
2. Експериментально доведено перевагу розробленої методики. Впровадження комплексів ВІІТ у практику підготовки курсанток експериментальної групи забезпечило статистично достовірне ($p < 0,01$; $p < 0,001$) покращення показників швидкості, сили (Вправа № 20) та загальної витривалості (Вправа № 1) порівняно із традиційною програмою підготовки [2; 4].
3. Виявлено, що виконання групових високонавантажувальних вправ із почерговим покладанням на курсанток функцій командира є ефективною умовою формування військово-лідерських якостей [5; 6]. Показник лідерського потенціалу дівчат експериментальної групи зріс до 4,3 ± 0,10 балів ($p < 0,001$), що підтверджує ефективність поєднання механізмів біологічної та соціально-психологічної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності [3; 5; 6].

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження у зазначеному напрямку доцільно пов'язати з вивченням впливу високоінтенсивних інтервальних навантажень на стан специфічних адаптаційних резервів серцево-судинної та дихальної систем дівчат-курсанток старших курсів [3; 4] під час тривалого перебування в польових умовах та під впливом тривалого дефіциту сну.

Література

1. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Серія: педагогічні науки*. 2023. Том 34. № 3. С. 113–131. DOI: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1500
2. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 року №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ: Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf
3. Родіонов М. О. Методика розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних навантажень у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / УДУ ім. Михайла Драгоманова. Київ, 2025. 235 с. URL: https://udu.edu.ua/images/data_file/viddil_aspirant/Rady/Rodionov/Rodionov_dis.pdf
4. Слюсарчук В. Загальна фізична підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів на етапах навчання у військових академіях. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 19. С. 54–60. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.54-60
5. Храбан Т., Сілко О. Жіноче лідерство у Збройних Силах: виклики та перспективи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Том 74. № 4. С. 161–168. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-161-168
6. Odiete F. J. Leadership Styles and Effectiveness of Female Officers in the US Military: A Historical Perspective and Recent Developments. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*. 2024. Vol. 37. No. 9. P. 95–104. DOI: https://doi.org/10.9734/jesbs/2024/v37i61331

Reference

1.Kovalchuk, R., Zhucha, P. (2023). Fizychna pidhotovka zhinok v armii: problemy ta perspektyvy [Physical training of women in the army: problems and prospects]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriia: pedahohichni nauky*, 34(3), 113–131. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1500 [in Ukrainian].
2.Ministry of Defense of Ukraine. (2021). "Pro zatverdzhennia Instruktsii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy" [On approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]: Order of the Ministry of Defense of Ukraine dated August 05, 2021 No. 225. Retrieved from https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf [in Ukrainian].
3.Rodionov, M. O. (2025). "Metodyka rozvytku rukhovykh yakostei kursantiv-rozvidnykiv zasobamy vysokointensyvnykh navantazhen u protsesi fizychnoho vykhovannia" [Methodology of development of motor qualities of cadet-scouts by means of high-intensity loads in the process of physical education] (Candidate's thesis, Pedagogical Sciences). Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv. Retrieved from https://udu.edu.ua/images/data_file/viddil_aspirant/Rady/Rodionov/Rodionov_dis.pdf [in Ukrainian].
4.Sliusarchuk, V. (2020). Zahalna fizychna pidhotovlenist divchat – maibutnikh ofitseriv na etapakh navchannia u viiskovykh akademiiakh [General physical fitness of girls – future officers at the stages of study in military academies]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universitetu imeni Ivana Ohienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny*, (19), 54–60. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.54-60 [in Ukrainian].

5.Khraban, T., Silko, O. (2023). Zhinoche liderstvo u Zbroynykh Sylakh: vyklyky ta perspektyvy [Female leadership in the Armed Forces: challenges and prospects]. *Visnyk Natsionalnoho universitetu oborony Ukrainy*, 74(4), 161–168. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-161-168 [in Ukrainian].

6.Odiete, F. J. (2024). Leadership Styles and Effectiveness of Female Officers in the US Military: A Historical Perspective and Recent Developments. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*, 37(9), 95–104. DOI: https://doi.org/10.9734/jesbs/2024/v37i61331

Стаття надішла до редакції / Received 02.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 20.09.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).24
УДК: 325.10:245.012.6

Романова В.І.
кандидат наук з фізичної культури і спорту
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
https://orcid.org/0000-0003-0079-9855
Рахманов М.М.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне.

ВПЛИВ ФУТБОЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ФІЗИЧНИЙ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ

Охарактеризовано актуальне питання особливостей та впливу тренувальних занять на фізичний та психологічний розвиток дітей.

Висвітлено, що футбол є складовою фізичної підготовки, адже гармонійно розвиває силу, витривалість, швидкість і координацію, зміцнюючи здоров'я та формуючи активний спосіб життя. Зясовано, що для юних футболістів, це не лише гра, а стиль життя. Розглянуто сучасні літературні джерела описано технологію побудови тренувальних занять оздоровлення і загартування, формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту. Окремо підкреслено психологічний вплив занять, що проявляється у розвитку мотивації до регулярної фізичної активності, формуванні стійких ціннісних орієнтацій на здоров'я, підвищенні рівня самоконтролю та емоційної стабільності. Визначено, що найактивнішим фактором формування особистості тут виступає колектив. А команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчаться один в одного. Завдяки правильному організованому тренуванню, ми виховуєм не лише спорцмена, який буде досягати високих результатів, але вихоуєм особистість де фізична витривалість невід'ємна від психологічної стійкості. Кожне тренування загартовує не лише тіло, а й характер, виховуючи здатність зберігати холодний розум у найзапекліші моменти гри».

Ключові слова: *Футбол, тренування, фізичний, психолгічий, розвиток, дітей, мотивація, якості..*

Victoria Romanova, Rakhmanov Muzafardzhon The impact of football training on the physical and psychological development of children. Relevance. *The current issue of the features and impact of training sessions on the physical and psychological development of children is discussed. It is highlighted that football is part of physical training, as it harmoniously develops strength, endurance, speed, and coordination, while strengthening health and promoting an active lifestyle. It has been found that for young football players, it is not just a game, but a way of life. Modern literary sources have been reviewed, and the technology for designing training sessions for health improvement and hardening, as well as for promoting a healthy lifestyle through physical culture and sports, has been described. The psychological impact of these activities is highlighted separately, showing up in the development of motivation for regular physical activity, the formation of stable value orientations toward health, and increased self-control and emotional stability. It's been determined that the most active factor in shaping a person here is the group. And a team exists if everyone shares a common goal; if everyone works together; if there's psychological compatibility; if the mentor's teaching skills are at a pretty high level; and if team members learn from each other. Thanks to properly organized training, we develop not only an athlete who will achieve high results, but also a person whose physical endurance is inseparable from psychological resilience. Each training session strengthens not only the body but also character, fostering the ability to keep a cool head in the fiercest moments of the game.*

Key words: *Football, training, physical, psychological, development, children, motivation, qualities.*

Постановка проблеми. Футбол є важливою складовою фізичної підготовки, адже гармонійно розвиває силу, витривалість, швидкість і координацію, зміцнюючи здоров'я та формуючи активний спосіб життя. Футбол для юних футболістів, це не лише гра, а стиль життя. Футбол вчить: працювати в команді, слухати Особливе місце в низці соціальних чинників футболу займає здоров'я і виховання – найбільш важливі показники, що закладаються в дитячо-юнацькому віці. У разі правильної організації занять футболом його оздоровчий і виховний впливи можуть зіграти велику роль у становленні особистост , не здаватися після поразок, бути відповідальним.