Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). Kiyiv: Publishing house of Mykhailo Dragomanov UDU, 2024. 9(182)2024. 26-31. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).03.

2.Dragunov, L. O., Eremenko, O. A., & Ulan, A. M. (2025). Suschasni tendensii ta problem spesialnoi fizischnoi pidgotovki u plavanni// [Modern trends and problems of special training in swimming]. Academic visions. 44/2025. 1-7. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16853828

3. Skiba, Illiya, Balamutova, Nataliya (2025). Zastosuvanniya spesialnih zasobiv na sushi ta void dliya rozvitku spesialnoyi vitrivalosti u plavsiv 13-14 rokiv. [The use of special tools on land and water to develop special endurance in swimmers aged 13-14]. Physical Culture and Sports. Challenges of Modernity: Collection of Abstracts of the V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, November 21, 2025, Kharkiv: KhNPU named after G. S. Skovoroda. pp. 313 – 316. [in Ukrainian].

4.Skiba, Illiya, Balamutova, Nataliya (2025). Rozrobka metodiki rozvitcu spesialnoyi vitrivalosti u plavsiv 13-14 rociv za dopomogoyu spesialnih zasobiv. [Development of a methodology for developing special endurance in swimmers aged 13-14 using special equipment.]. Physical Culture and Sports. Challenges of Modernity: Collection of Abstracts of the V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, November 21, 2025, Kharkiv: KhNPU named after G. S. Skovoroda. pp. 317 – 327. [in Ukrainian].

5.Krusevich, V. G. (2019). Metodika rozvitku vitrivalosti u yunih sportsmeniv. [Methodology for developing endurance in young athletes]. Kiyiv: NUFVS. 228 p. [in Ukrainian].

6.Krukov, Yu. M., Tovstopiatko, F. F. (2020). Rozvitok spesialnoyi vitrivalosti plasiv. [Development of special endurance in swimmers.]. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sports.* No. 1 (2020) pp. 117-122. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-16

7..Liyashenko, V. M., Zubko, V. V. (2021). Osoblivosti pidvizchenniya shvidkisnoi vitrivalosti u ditey seredniogo shkilnogo viku, yaki zaymayutsia plavanniyam. [Features of increasing speed endurance in middle school children who swim]. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). Kiyiv: Publishing house of Mykhailo Dragomanov UDU, 2021. 4 (134)2021. C. 84 – 87. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).20

8.Lines, M. M. (2015). Osnovi metodiki rozvitcu vitrivalosti. [Basics of endurance development techniques]. LDUFK. 2015. 9 p. [in Ukrainian].

9. Pertushko, M. I., Zshoffchak, E. C., Suchenko, I. V., Mordvintsev, G. O. & Zvonar, V. V. (2016). Metidika rozvitku vitrivalosti u plavsiv. [Methodology for developing endurance in swimmers]. Uzhhorod. 32 p. [in Ukrainian].

10.Marques, M. C., Yáñez-García, J. M., Marinho, D. A., González-Badillo, J. J., & Rodríguez-Rosell, D. (2020). In-Season Strength Training in Elite Junior Swimmers: The Role of the Low-Volume, High-Velocity Training on Swimming Performance. *Journal ofHumanKinetics*,74,71–84. .DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0015

Стаття надійшла до редакції / Received 06.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 12.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).03

Балан Б. А.
ст. викладач кафедри футболу
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-9282-1276

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17–21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

З огляду на тривалість і складність підготовки юних спортсменів, не всі футбольні клуби ведуть активну діяльність з формування резерву, воліючи при цьому робити акцент на активну трансферну політику, спрямовану на придбання досвідчених гравців, здатних відразу ж демонструвати необхідний результат. Аналізуючи матеріали власних досліджень та зіставляючи їх із вже наявними відомостями у літературі, нам вдалося виявити, що існуюча вітчизняна практика підготовки юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий. Останні дослідження доводять, що системне впровадження принципів індивідуалізації тренування є важливим елементом довгострокової системи підготовки футболістів, профілактики перевтоми і травматизму.

Аналіз функціональної готовності юних футболістів 17-21 років визначив значущу відмінність за досліджуваними морфологічними показниками загалом та відповідно до ігрового амплуа гравців зокрема, що фундаментує індивідуально-диференційований підхід підготовки футболістів у період переходу до професійних команд.

Таким чином, тренер завжди повинен усвідомлювати свою роль у справі виховання моральних та етичних норм поведінки футболістів 17-21-річного віку, розуміти свої функції у цілеспрямованому впливі на духовний розвиток особистості, використовувати прийоми педагогічного впливу, спрямовані на розвиток дисципліни, організованості та ініціативи. Тренеру слід вивчати стійкі риси особистості підопічного, його

інтелект і психічну надійність, бути поінформованим про відносини спортсмена з батьками, друзями, дорослими тощо.

Ключові слова: *футбол, індивідуалізація, аналіз, фізична підготовленість, футболісти 17-21 років, період переходу до професійних команд, ефективність змагальної діяльності.*

Balan B. A. Peculiarities of individualization of training of football players aged 17–21 during the transition to professional teams. *Given the duration and complexity of training young athletes, not all football clubs are actively involved in the formation of reserves, preferring to focus on an active transfer policy aimed at acquiring experienced players who can immediately demonstrate the necessary results. Analyzing the materials of our own research and comparing them with existing information in the literature, we managed to find that the existing domestic practice of training young talents indicates the absence of a system of gradual transition from youth football to adult football. Recent studies prove that the systematic implementation of the principles of individualization of training is an important element of a long-term system of training football players, prevention of overfatigue and injuries.*

The analysis of the functional readiness of young football players aged 17-21 years identified a significant difference in the studied morphological indicators in general and in accordance with the playing role of the players in particular, which underlies the individually differentiated approach to training football players during the transition to professional teams.

The coach must always be aware of his role in educating the moral and ethical norms of behavior of football players aged 17-21 years, understand his functions in the purposeful influence on the spiritual development of the individual, use methods of pedagogical influence aimed at the development of discipline, organization and initiative. The coach should study the stable personality traits of the ward, his intelligence and mental reliability, be informed about the athlete's relationship with parents, friends, adults, etc.

Keywords: *football, individualization, analysis, physical fitness, football players aged 17-21 years, the transition period to professional teams, the effectiveness of competitive activity.*

Постановка проблеми. Однією з центральних проблем, яка сьогодні існує у футболі та інших командних видах спорту, є процес становлення молодих гравців і перехід їх до основного складу команди для виступу у відповідальних змаганнях [5; 7; 17]. Як показує практичний досвід, існуюче протиріччя між поетапним, довготривалим процесом підготовки молодого резерву команди і одночасною необхідністю демонстрації високих результатів, від яких залежить кар'єра тренера і популярність клубу, вимагає пошуку науково обґрунтованих механізмів і шляхів її вирішення.

Аналіз літературних джерел показує, що з огляду на тривалість і складність підготовки юних спортсменів, не всі футбольні клуби ведуть активну діяльність з формування резерву, воліючи при цьому робити акцент на активну трансферну політику, спрямовану на придбання досвідчених гравців, здатних відразу ж демонструвати необхідний результат [12; 16]. Аналізуючи матеріали власних досліджень та зіставляючи їх із вже наявними відомостями у літературі, нам вдалося виявити, що існуюча вітчизняна практика підготовки юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР НУФВСУ на 2026-2030 р.р. по темі 2.21 «Інноваційні підходи в системі багаторічної підготовки футболістів в умовах воєнного і післявоєнного стану»

Мета дослідження - удосконалення методично-організаційних засад індивідуалізації підготовки футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, що вивчаємо; контент-аналіз; педагогічне спостереження; статистичної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході дослідження було виявлено, що під час проведення навчально-тренувальних занять в професійних командах практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів 17 – 21-річного віку – а це психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень.

Таким чином, вимоги професійного футболу для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а в подальшому до передчасного припинення активної спортивної діяльності. Варто відзначити, що для молоді 17-річного віку наступає складний «перехідний» період - заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол. Результати 94% юнаків, які закінчили навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах, з природних причин, пов'язаних з морфологічними й функціональними особливостями організму, далекі від стандартів професійних команд [7; 9]. Вони не в змозі успішно конкурувати з дорослими спортсменами, які морфологічно, функціонально й психічно сформувалися.

Отримані дані чітко демонструють, що найраціональніший підхід вирішення проблеми управління підготовкою футболістів в період переходу до професійних команд повинен базуватися на планомірній методиці тренування, яка забезпечуватиме ефективне становлення спортивної майстерності, систематичне зростання функціональних можливостей і належну їх реалізацію [3; 4; 11].

Виходячи з вищевикладеного, однією з актуальних проблем футболу в даний час окреслилася необхідність вдосконалення системи проведення змагань, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в період переходу футболістів 17 – 21-річного віку до професійних команд.

Відсутність регулярної ігрової практики на професійному рівні для багатьох перспективних українських футболістів призводить до зниження рівня їх спортивної майстерності та вмотивованості, що має негативні наслідки насамперед для них самих і позначається на рівні виступів юнацької і молодіжної збірних [2; 7].

Для вирішення даної проблеми було визначено методично-організаційні умови, якісне перетворення яких призведе до ефективного управління підготовкою футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд:

- для системи підготовки: сформувати єдину методику підготовки молодих талановитих футболістів після завершення навчання в ДЮСШ, СДЮШОР (розширити стадію базової підготовки з встановленням оптимального режиму навчально-тренувальної роботи);

- для системи змагань: організувати проведення чемпіонату серед команд до 19 та до 21-річного віку (встановити оптимальний режим і формат змагальної практики).

В результаті перевірки ефективності обґрунтуваної програми підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд було виявлено, що в результаті планомірної підготовки гравців у відповідності з проведенням змагань серед команд віком до 19 та до 21 року в м. Києві вдалося продовжити футбольну діяльність талановитим спортсменам.

Проведений аналіз функціональної готовності юних футболістів 17-21 років визначив значущу відмінність за досліджуваними морфологічними показниками загалом та відповідно до ігрового амплуа гравців зокрема, що фундаментує індивідуально-диференційований підхід підготовки футболістів у період переходу до професійних команд.

Таким чином, проведені дослідження свідчать що у футболі юнаки виходять на рівень спорту вищих досягнень у 19 – 21-річному віці після 10 – 12-ти років регулярних тренувань [2; 3; 4]. Тобто період переходу футболістів з дитячо-юнацького футболу у професійний займає від трьох до п’яти років і передбачає створення умов для максимальної здатності спортсмена до досягнення найвищих результатів. В окремих випадках спостерігається зменшення або збільшення часу підготовки, обумовленого індивідуальними особливостями становлення спортивної майстерності футболіста.

Системний аналіз отриманих даних дозволив структурувати інформацію за основними факторами успішної гри команди – талант гравця, його мотивація, позитивна робоча атмосфера, кваліфікований тренувальний процес та удача [1; 6; 13].

Як наслідок, сучасний тренувальний процес для футболістів середнього рівня підготовленості в період переходу до професійних команд повинен включати об’єм індивідуальних тренувань не менше 50% від загального часу, а для талановитих спортсменів – 25-30%.

Однією з ключових передумов високої ефективності індивідуального тренування футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд є підвищення техніко-тактичної майстерності гравців [8; 10].

Спортсмен привчається самостійно підвищувати свою майстерність, дізнається, які вправи приміняти для вдосконалення певної рухової дії.

Останні дослідження доводять [2; 11; 15], що в індивідуальному тренуванні футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд вирішуються наступні завдання:

- розвиваються кращі якості гравця з врахуванням його індивідуальних особливостей виконання технічних прийомів без порушення структури руху;
- виправляються недоліки в фізичній, технічній, тактико-технічній підготовленості;
- розвивається творча ініціатива гравців;
- вдосконалюються основні техніко-тактичні рухи, які відповідають ігровофу профілю футболіста, його основним ігровим функціям;
- гравцю надається допомога в освоєнні спеціальних прийомів, які потрібні при виконанні функцій, які поручені йому в команді загалом і певному матчі зокрема;
- вдосконалюються усі рухові якості до оптимального рівня;
- відновлюються втрачені якості та навички після травм або ж інших непередбачуваних перервах у тренуваннях і змаганнях.

Водночас в індивідуальному тренуванні футболістів в період переходу до професійних команд можливі наступні форми:

- проведення індивідуальним методом частини командного тренування;
- індивідуальне тренування, в якій приймає участь вся команда;
- індивідуальне тренування, в якій приймає участь частина команди;
- індивідуальне тренування з окремими гравцями.

Індивідуальне тренування, в якій приймає участь вся команда, організовується також по-різному:

- кожен гравець займається окремо, отримавши заздалегідь завдання та рекомендовані засоби;
- гравці, отримавши завдання заздалегідь, займаються групами по 2-4 чоловіки;
- частину тренування гравці займаються окремо, потім в групах по 2-4 чоловіки;
- гравці займаються в групах по 2-4 чоловіки, отримавши конретне завдання.

У сучасній літературі [3; 14; 17] все частіше підкреслюється важливість впровадження самостійних тренувань футболістів високої кваліфікації, які повинні включати наступні види підготовки – фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну, інтегральну. Особливості застосування тренерських навичок при індивідаулізації підготовки футболістів у період переходу до професійних команд все частіше підкреслю важливість впровадження

наступних розділів протоколу: пояснення завдання заняття (сформулювати завдання, пояснити деталі, враховуючи особливості індивідуалізації підготовки); організація та методика виконання вправи (підібрати засоби для ефективного вирішення поставленого завдання, підготувати місце проведення заняття та організувати гравця або групу гравців); демонстрація вправи (показати, як виконувати вправу і домагатися правильного її виконання, ефективно керувати процесом, дотримуючись методики підготовки); виправлення помилок у виконанні (вносити корективи, роблячи акцент на правильному виконанні, зупинити виконання і показати, як необхідно зробити); активність (бути в хорошому фізичному стані, займати правильну позицію і давати вказівки); конспект тренування (відобразити вправу схемою, викласти послідовність її виконання і відмітити організаційно-методичні аспекти).

Висновок. У ході дослідження було встановлено, що подолання зазначених вище викликів полягає у вивченні індивідуальних відмінностей у підготовці футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. У розумінні індивідуальності слід виходити з характеристик функціонального оптимуму, що є основою досягнення запланованих результатів.

Звідси необхідно знати, по-перше, що досягнення бажаного результату та підвищення спортивної майстерності не дається просто, тому що для одних гравців навантаження недостатні та невчасні, а для інших – малі або час їх застосування втрачено. По-друге, ніколи не слід давати характеристику руховим здібностям футболістів 17-21-річного віку без урахування їх біомеханічних індивідуальних особливостей.

Тільки триєдиний підхід – соматичний, функціональний та біомеханічний – основа правильного створення індивідуально-диференційованого підходу у виборі засобів тренування.

Перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження свідчать, що для молоді настає складний «перехідний» період – заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол. Закінчення етапу, по можливості, має збігатися з досягненням спортсменом нижньої межі вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів. Тому, подальші дослідження мають важливе значення для оптимізації тренувального процесу і змагальної діяльності перспективних футболістів, що враховуватиме необхідна відповідна програма підготовки та умови для продовження спортивної кар'єри.

Література

1. Байрачний О.В., Левчук О.П. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. Sport Science Spectrum. 2024; 2: 41–46. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6

2. Балан Б. А. Тенденції розвитку футболу на сучасному етапі та їх врахування у підготовку футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(196), 21-26. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).04

3. Балан Б. А. Організаційно-практичні особливості раціональної підготовки футболістів 17 – 21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10(170), 32-37. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).07

4. Балан Б. А. Фактори ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(182), 2024. 202. 32-35. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).04

5. Балан Б. А. Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17-18-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024.10 (183). С. 34–39. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06

6. Дорошенко І., Сватьєв А., Шамардін В., Корольов Д., Дорошенко Е. Система рейтингового оцінювання показників професійної діяльності тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу. Спортивна наука та здоров´я людини. 2024; 2(12): 81-94. DOI: https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.26.

7. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23-26.

8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 2020. 704 с.

9. Шинкарук О. А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. ТМФВ №2,2020: 47-58

10. Balan B., Lisenchuk G., Leleka V., Bogatyrev K., Adamenko O., Bairachny O. Relationships between technical-tactical and physical preparedness of 13–14-year-old skilled football goalkeepers.Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 22 (issue 6), Art 466, pp. 3439 – 3444. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06466

11. Coaching program Fitness UEFA. Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2023 - 10 p.

12. Michels R. Team Building: The Road to Success. Cardinal Publishing Group, 2001. 298 p.

13. Meyer T., Demond V., Scharhag J. Cardiocirculatory Stress in Professional Football (Soccer) Coaches. Clin J Sport Med. 2022. 32(4). 414-417. DOI: https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001013

14. Michailidis Y. Correlations of Aerobic Capacity with External and Internal Load of Young Football Players during Small-Sided Games. Sensors (Basel). 2024. 1. 24(7). 2258. DOI: https://doi.org/10.3390/s24072258

15. Sobol, E., Doroshenko, I., Svatyev, A., Doroshenko, E., Tsyganok, V., & Shamardin, V. Analysis of Factors of Sports Migration and the Effectiveness of Competitive Activity of Football Players. Journal of Learning Theory and Methodology. 2024;*5*(1), 13–19. DOI: https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.02

16. Vargas F. S. Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFC

de Barcelona. Barcelona The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. 27 p.

References

1. Bayrachny, O.V., Levchuk O.P.(2024). Fenomen liderstva v sportyvnykh komandakh: znachennia ta osoblyvosti formuvannia [The phenomenon of leadership in sports teams: the meaning and features of formation]. Sport Science Spectrum. 2024; 2: 41–46. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6 [in Ukrainian].

2. Balan, B. A. (2023). Orhanizatsiino-praktychni osoblyvosti ratsionalnoi pidhotovky futbolistiv 17 – 21-richnoho viku v period perekhodu do profesiinykh komand. [Trends in the development of football at the present stage and their consideration in the training of football players 17-21 years old during the transition to professional teams]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (10(170), 32-37 DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).04 [in Ukrainian].

3. Balan, B. A. (2023). Orhanizatsiino-praktychni osoblyvosti ratsionalnoi pidhotovky futbolistiv 17 – 21-richnoho viku v period perekhodu do profesiinykh komand [Organizational and practical features of rational training of football players 17-21 years old during the transition to professional teams]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (10(170), 32-37. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).07

4.Balan, B. A.(2024). Faktory efektyvnosti zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh futbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen[Factors of the effectiveness of competitive activity of qualified football players at the stage of preparation for higher achievements]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 9(182). 202. 32-35. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).04 [in Ukrainian].

5. Balan, B.A. Fizychna pidhotovlenist yak faktor efektyvnosti zmahalnoi diialnosti futbolistiv 17-18-richnoho viku v period perekhodu do profesiinykh komand.[Physical fitness as a factor of the effectiveness of competitive activity of football players aged 17-18 during the transition to professional teams.] Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 2024.10 (183). S. 34–39. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06 [in Ukrainian].

6. Doroshenko, Ihor, Svatiev, Andriy, Shamardin, Valery, Korolev, Denis, Doroshenko, Eduard. Systema reityntovoho otsiniuvannia pokaznykiv profesiinoi diialnosti treneriv dytiacho-yunatskoho ta amatorskoho futbolu. [System of rating evaluation of indicators of professional activity of coaches of children's, youth and amateur football]. Sports science and human health. 2024; 2(12): 81-94. DOI: https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.26. [in Ukrainian].

7. Nikolayenko, V., Balan, B. Praktychni aspekty vdoskonalennia trenuvalnoi diialnosti ta systemy provedennia zmahan na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen u futboli [Practical aspects of improving training activities and the system of conducting competitions at the stage of preparation for higher achievements in football]. Theory and methods of physical education and sports. 2013. No. 2. P. 23-26. [in Ukrainian].

8. Platonov, V. M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. First printing house, 2020. 704 p. [

9. Shynkaruk, O. A. Poshuk ta rozvytok sportyvnoho talantu: retrospektyvnyi ta suchasnyi analiz [Search and development of sports talent: retrospective and modern analysis]. TMFV No. 2, 2020: 47-58 [in Ukrainian].

10. Balan, B., Lisenchuk, G., Leleka, V., Bogatyrev, K., Adamenko, O., Bairachny, O. Relationships between technical-tactical and physical preparedness of 13–14-year-old skilled football goalkeepers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 22 (issue 6), Art 466, pp. 3439 – 3444. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06466

11. Coaching program Fitness UEFA. Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2023 - 10 p.

12. Michels R.(2001) Team Building: The Road to Success. Cardinal Publishing Group, 2001. 298 p.

13. Meyer T., Demond V., Scharhag J. Cardiocirculatory Stress in Professional Football (Soccer) Coaches. Clin J Sport Med. 2022. 32(4). 414-417. DOI: https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001013

14. Michailidis Y. Correlations of Aerobic Capacity with External and Internal Load of Young Football Players during Small-Sided Games. Sensors (Basel). 2024. 1. 24(7). 2258. DOI: https://doi.org/10.3390/s24072258

15. Sobol, E., Doroshenko, I., Svatyev, A., Doroshenko, E., Tsyganok, V., & Shamardin, V. Analysis of Factors of Sports Migration and the Effectiveness of Competitive Activity of Football Players. Journal of Learning Theory and Methodology. 2024;5(1), 13–19. . DOI: https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.02

16. Vargas F. S. Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFC de Barcelona. Barcelona The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. 27 p.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 13.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026