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.

Аналіз наукових джерел. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в системі багаторічної підготовки футболістів на сьогодні накопичено чималий обсяг інформації, що дозволяє раціоналізувати методику тренування, зокрема є ряд наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки футболістів [5], Де описано технологію побудови тренувальних занять оздоровлення і загартування, формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту (Нестерова А., 2008; Бондар А. С., Котляр С. М., Тихонова Н. В , 2014; В.Костюкевич, 2010) [6; 12].

Метою статті є обґрунтування впливу футбольних тренувань на фізичний і психологічний розвиток дітей

Методи дослідження: Аналіз літературних джерел з питань впливу футбольних тренувань на фізичний і психологічний розвиток дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Фізична активність є одним із ключових компонентів здорового способу життя, гармонійного росту та розвитку дітей. Малорухливий спосіб життя збільшує ризик надмірної маси тіла та ожиріння, сприяє виникненню хронічних захворювань і може негативно впливати на тривалість та якість життя в дорослому віці. Тому так важливо мотивувати дітей займатися руховою активністю а саме футболом, щоб це стало мрією з дитинства, яка принисе всебічний розвиток, емоції, азарт та задоволення від перемог.

Тренування футболіста відрізняється від інших спортивних тренувань, а саме такими діями, як: біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Тобто мова йде про необхідність наявності всебічного фізичного розвитку гравця, а також високого рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та інших якостей.

Найбільш сприятливими періодами для тренувань важається вік хлопчиків, так і дівчат від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває з 11 до 14 15 років. До цього віку фактично настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані впливу чи заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Вирішальним фактором у тренувальному процесі є структура, зміст і методи, які повинні бути спрямованими на всебічний фізичний розвиток дитини.

Тренувальний процес повинен базуватися на індивідуальному підході, прогресивному збільшенні навантажень, високій інтенсивності, ігрових методах навчання та забезпеченні оптимальної підготовленості до змагань.

Основні складові високої якості тренувань: Комплексність підготовки: Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки (сила, швидкість, витривалість, координація) з технічними та тактичними вправами. Висока інтенсивність та ігровий метод:Використання ігрових та змагальних методів для розвитку реакції, орієнтації та прийняття рішень у реальних умовах. Індивідуалізація: Розробка навантажень відповідно до віку, кваліфікації та позиції гравця на полі. Дисципліна та ментальний розвиток: Виховання відповідальності, вміння працювати в команді, взаємодопомога та психологічна стійкість. Науковий підхід: Постійне вдосконалення методів тренування, аналіз змагальної діяльності та оптимальний баланс навантаження і відновлення. Залучення до спорту забеспечує дитині фізичне загартовування, виховує спритність, чіткість і швидкість реакції, підвищує активність.

Великий обсяг рухів у футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим що підтримує інтерес до занять із фізичноговихування. Емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій у футболі приваблюють дітей до цієї гри.

Отже особливим вектором у підготовці юних спорцменів є мотиваційний компонент, який відіграє ключову роль, спорту. Така важливість мотивації для спортсменів у футболі полягає в тому, що вона є вирішальним фактором у ефективності та результативності спортсменів на полі. У футболі, де кожен матч та тренування відіграють ключову роль та вимагають високого рівня психологічної та фізичної підготовки, мотивація стає основним бустером для спортсмена, домагаючи останньому витримувати складні фізичні наван-таження, при цьому зберігаючи психологічну стійкість та емоційну стабільність. Окрім того, мотивація є вирішальним фактором для досяг-нення високої результативності безпосередньо під час гри, допомагаючи гравцям зберегти концентрацію під час періодів матчу, а також підтримувати стратегію гри та дисципліну, встановлену тренерським складом.

Великий об'єм і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень у футболі, необхідність швидких і точних диференціювань вимагають значного розвитку сили і рухливості нервових процесів. Висококваліфіковані футболісти в своїй більшості (близько 80%) відносяться до сильного типу нервової системи, оскільки у спортсменів із слабкою нервовою системою нижче ефективність тренувальної і змагальної діяльності, вони погано переносять часті виступи на змаганнях. У футболі не можуть добитися помітних результатів флегматики і меланхоліки, перевагу тут мають холерики і сангвініки

Одним із завдань тренера є виявлення індивідуально-типологічних властивостей футболістів. Це допоможе правильно побудувати індивідуальну програму розвитку певних здібностей і стабільного формування позитивних якостей футболіста. Основою є правильно побудоване, організоване заняття з тренування, яке допоможе зміцнити фізичний, і морально – психологічний взаємозв'язок, який укріплює довіру між тренером і гравцем, а також здатність розвинути найбільш відповідні якості для гравця. У зв'язку з цим існує ряд переваг індивідуального тренування, серед яких: індивідуалізується дозування навантаження, індивідуалізується керівництво, корекція і контроль, забезпечується виховання самостійності і відчуття відповідальності, розвиваються такі вольові якості, як наполегливість і віра в себе, збільшуються можливості тренера робити ефективний вплив на того, хто тренується [5].

Організація швидкого темпу гри, її тривалість, напруженість боротьби, готовність до виконання відповідних дій при дефіциті часу, результативний характер кожного прийому і великої відповідальності будь-якої дії, а також присутність великого числа глядачів, що бурхливо реагують, визначають насиченість гри сильними і різноманітними

емоціями, одні з яких роблять позитивний вплив, а інші негативне [7]. Емоційний стан гравця у процесі гри змінюється в залежності від ходу двобою і часом доходить до стадії афектів або повної апатії. Усякий бурхливий емоційний стан або самозаспокоєність зараз же негативно відбивається на якості технічних прийомів і тактичних дій гравця. Гра у футбол пред'являє великі вимоги до вольових якостей спортсменів. При рівній технічній і тактичній майстерності перемагає команда, гравці якої виявляють велику волю до перемоги. У процесі навчально-тренувальної роботи і змагань перед спортсменами виникає багато об'єктивних і суб'єктивних перешкод, подолання яких вимагає розвитку різних вольових якостей.

Отже вивчення спортивної психології у футболі є невідємним і нероздільним етапом у підготовці юних футболісті для формування фізичних якостей. Фахівці в галузі психології спорту наголошують на важливості інтеграції й упровадження досягнень психології у практику підвищення ефективності підготовки спортсменів (Moore, 2016; Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley, 2016; Swann, Telenta, Draper, Liddle, Fogarty, Hurley, Vella, 2018).

Гра у футбол вдосконалює, перетворює природні дані людини: фізичні якості, рухові навички, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування, пізнання. 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 тощо.

Під час тренування забезпечується правильний фізичний розвиток, формуються такі позитивні навички і риси характеру, як вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність і почуття відповідальності. Слід також враховувати, що заняття футболом – благодатний ґрунт для розвитку рухових якостей.

Заняття фізичними вправами робить позитивний вплив на серцево-судинну систему, позитивно впливають на зміни складу крові, покращують діяльність травної та видільної систем. Такий комплексний вплив систематичних занять фізичними вправами на людину виражається в поліпшенні її фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Зазначимо, що важливим є створювати нові методи до організації проведення тренувань із використанням засобів і методів для підвищення фізичного, психологічного стану юних спорцменів . На підґрунті розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного, психологічного здоров'я пропонувати диференційовані підходи до розподілу їх на групи для занять.

Не менш важливим є визначення командної мети, яку власне будує сам тренер, враховуючи індивідуальні можливості кожного гравця команди; яка допомагає в усвідомлені індивідуального внеску в досягнення командного результату. Не можна забувати і про згуртовність, яка спрямована на результат.

Психолог, зі свого боку, може використовувати тренінгову роботу з формування та розвитку згуртованості, а також, індивідуальну та групову роботу по розвитку емпатії спортсменів, що дозволяє відчувати партнерів по команді, формуванню навичок розв'язання конфліктів, ефективного формулювання мети тощо. Використання в

Спортивна діяльність - це фізична, або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Охарактеризувавши наукову літературу, ми можемо зробити висновок, що надважливо мотивувати, зацікавлювати дітей до гри у футбол. Спрямувавши колективні зусилля, ми виховаєм не лише спорцмена, який буде до сягати високих результатів, але виховаєм 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».

Література

1.Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Монографія. Харків, 2006. № 4. С. 14-16.

2.Качан В., Лежньова О.Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. Спортивні ігри. 2023. No (21). С. 22–30. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2021-3.03.3

3.Кулюк Н., Кравченко І. Організація методики покращення фізичних якостей студентів-футзалістів. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. No 1. С. 28–35. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.1.4

4. Наконечний РБ, Хіменес ХР. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 4: 8–13. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-

5. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Задорожна ОР, Нерода НВ, Бріскін ЮА, Передерій АВ, Смирновський СБ, Антонов СВ, Линець ММ, автори-розробники. Комп'ютерна програма: Комп'ютерна гра для тактичної підготовки футболістів —Ігрик Я.Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяль-ності на етапі попередньо-базової підготовки. Спортивні ігри. 2019. No4(14). С. 48–57.

6.Наконечний Р., Хіменес Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попе-редньої базової підготовки в футбольнихх організаціях Львова. Спортивні ігри. 2023. No4(30). С. 24–35.11. 7.Перевозник В.І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. Слобожан-ський науково-спортивний вісник. 2014. No4(42). С. 50–53.

7.Приймак С., Рябченко В., Ткаченко І. Функціональна підготовленість організму людини до реалізації спортивної діяльності // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. No3К(162). С. 324–328. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).67.

8. Kuznetsova Z., Mutaeva I., Ibragimov I., Islamova N., Safina A. Model characteristics of physical, functional readiness, psycho-emotional state and competitive activity of weightlifters in dynamics of four years. BIO Web of Conferences. 2020;26:00030. DOI: https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600030.

References

1.Beliak Yu. (2006). Kharakterystyka suchasnykh prohram ozdorovchoho fitnesu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk. monohr [Characteristics of modern health fitness programs] / Maistruk A., Zinchenko N. Xarkiv. [in Ukrainian].

2. Kachan V., Lezhnova O. (2023). Pedahohichnyi kontrol funktsionalnoi pidhotovlenosti futbolistiv studentskykh komand [Pedagogical control of functional fitness of football players of student teams]. Sportyvni ihry. No. 3(21). P. 22–30. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2021-3.03.[in Ukrainian].

3. Kulyk N.A., Kravchenko I.M. (2023). Orhanizatsiia metodyky pokrashchennia fizychnykh yakostei studentiv-futzalistiv [Organization of methods for improving physical qualities of student futsal players]. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport. No. 1. P. 28–35. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.1.4. [in Ukrainian].

4. Nakonechnyi RB, Khimenes KhR. Prerequisites for quality implementation of tactical training of football players 11 12 years old. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2021; 4: 8–13. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13. Ukrainian.

5. Nakonechnyi RB, Khimines KhR, Zadorozhna OR, Neroda NV, Briskin YuA, Perederii AV, Smyrnovskyi SB, Antonov SV, Lynets MM, avtory-rozrobnyky. Computer program: Computer game for tactical training of football players "Game situations". Avtorske svidotstvo Ukrainy № 114072. 2022 Serp. 9. Ukrainian.

6.Perevoznik, V.I. (2014). Dynamics of development of speed abilities of young football players 12, 13, 14 years old. Slobozhanskyi naukovo-sportivniy visnyk. No4(42), Pp. 50-53.

7.Pryimak S, Riabchenko V, Tkachenko I. Functional readiness of the human body for sports activities. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after MykhailoDrahomanov. Series 15. 2023;3K(162)):324–328. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).67.

8. Kuznetsova Z., Mutaeva I., Ibragimov I., Islamova N., Safina A. Model characteristics of physical, functional readiness, psycho-emotional state and competitive activity of weightlifters in dynamics of four years. BIO Web of Conferences. 2020;26:00030. DOI: https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600030.

Стаття надійшла до редакції / Received 05.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.09.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).25
УДК: 615.825:616:351-002.3

Русин Л. П.,
кандидат медичних наук,
доцент кафедри основ медицини державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород
https://orcid.org /0000-0002-0839-1072
Задирака А. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту забезпечення державної безпеки Національної академії Національної гвардії України
https://orcid.org/0009-0002-5539-4476
Ванюк Д. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя
http://orcid.org/0000-0002-6069-074X
Матвіїшин Я. І.,
начальник служби фізичної підготовки і фізкультурно-спортивної реабілітації відділу підготовки військової частини А 5145 (15 армійський корпус), м. Рівне
https//orcid.org/0009-0002-5405-4779
Хацаюк О. В.,
заслужений тренер України,
слухач групи 6101, навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ
https//orcid.org/0000-0002-4166-9099

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПАРАПРОКТИТІ: ПІДХОДИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ

У статті представлено наукове обґрунтування методики фізичної реабілітації пацієнтів після хірургічного лікування парапроктиту. Актуальність дослідження визначається недостатньою розробленістю структурованих програм післяопераційного відновлення, які враховують специфіку аноректальної ділянки, больовий синдром, стан післяопераційної рани та індивідуальну переносимість фізичного навантаження.