

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРШОМУ ЦИКЛІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Межвинський Артем,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0003-4961-3070>;

email: artemko03331@gmail.com

Анотація. *Актуальність.* Однією з основних проблем підготовки кваліфікованих футболістів є побудова тренувального процесу річного макроциклу. Особливо важливою вбачається визначення впливу на їх підготовленість різних засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості. Цим обумовлена актуальність проведеного дослідження.

Мета дослідження – визначити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річного макроциклу.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні брали участь кваліфіковані футболісти здобувачі вищої освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (n=21). Спортивна кваліфікація футболістів – 1-й розряд. Середній вік – $19,8 \pm 1,28$ років.

Дослідження проводилося в спортивному сезоні 2024-2025 н.р.

Використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Встановлена структура 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів. Визначено співвідношення використання загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних (техніко-тактичних) і змагальних вправ на загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду, а також у змагальному та перехідному періодах підготовки кваліфікованих футболістів.

Встановлено динаміку впливу на підготовленість гравців навантажень різної спрямованості упродовж 1-го циклу річного макроциклу – аеробних, аеробно-анаеробних, анаеробно-алактичних, анаеробно-гліколітичних.

Висновки. Контроль змагальних обсягів і співвідношення засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості дозволяє оптимально планувати тренувальні впливи на підготовленість кваліфікованих футболістів у межах структурних утворень тренувального процесу.

Ключові слова: футбол, студентські футбольні команди, теорія періодизації, спортивне тренування, структурні утворення тренувального процесу, тренувальні засоби, навантаження різної спрямованості.

STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS IN THE FIRST CYCLE OF THE ANNUAL MACROCYCLE

Mezhvinskyi Artem

Annotation. Topicality. One of the main problems of training qualified football players is the construction of the training process of the annual macrocycle. It is especially important to determine the impact on their preparedness of various training methods and loads of different orientations. This determines the relevance of this study.

The purpose of the study is to determine the structure and content of the training process of qualified football players in the first cycle of the annual macrocycle.

Material and methods of the study. The study involved qualified football players-students of Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi (n=21). The sports qualification of the football players is 1st category. The average age is $19,8 \pm 1,28$ years.

The study was conducted in the 2024-2025 sports season.

The following research methods were used: theoretical analysis of literary sources; pedagogical observation; methods of mathematical statistics.

Research results. The structure of the 1st cycle of the annual macrocycle of training qualified football players was established. The ratio of the use of general preparatory, special preparatory, preparatory (technical and tactical) and competitive exercises at the general preparatory and special preparatory stages of the preparatory period, as well as in the competitive and transitional periods of training, of qualified football players.

The dynamics of the impact on the fitness of players of loads of different orientations during the 1st cycle of the annual macrocycle – aerobic, aerobic-anaerobic, anaerobic-alactic, anaerobic-glycolytic – has been established.

Conclusions. Control of competitive volumes and the ratio of training work tools and loads of different orientations allows for optimal planning of training effects on the preparedness of qualified football players within the structural formations of the training process.

Key words: football, student football teams, periodization theory of sports training, structural formations of the training process, training tools, loads of different orientations.

Постановка проблеми. Проблема побудови тренувального процесу спортсменів є однією із самих важливих у загальній системі їх підготовки (Платонов, 2021).

Найбільш ефективним науково-методичним підходом до підготовки спортсменів у межах річних тренувальних циклів є теорія періодизації спортивного тренування (Костюкевич, 2007; Шамардін, 2013; Platonov, 2015).

На основних принципах теорії періодизації спортивного тренування будуються структурні утворення тренувального процесу – тренувальні заняття, мікроцикли, мезоцикли, етапи, періоди, макроцикли (Платонов, 2021; Kostiukevich, & Stasiuk, 2017). Безумовно, означена проблема не є вичерпною для подальших досліджень у будь-якому виді спорту, включаючи футбол.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Побудова тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту має свої особливості, що, насамперед, обумовлені тривалим календарем змагань. З іншого боку, важливо враховувати систему проведення змагань у річному макроциклі. Залежно від одно, двох чи трьохциклової системи проведення змагань визначається стратегія річної підготовки спортсменів.

Аналіз літературних джерел підтвердив передбачення, що в командних ігрових видах спорту переважно використовується двохциклова система підготовки спортсменів у річному макроциклі. Зокрема, дослідження у цьому напрямі наукового пошуку проведені у футзалі І. Стасюком (2013, 2014), в хокеї на траві – С. Конновим (2022, 2023, 2024). Що стосується футболу, то проблема аналізу структури та змісту тренувального процесу в річному макроциклі розглядається як для футболістів високої кваліфікації (Костюкевич, 2007; Шамардін, 2013), так і для кваліфікованих футболістів (Стасюк, В., 2018а; 2018б; Костюкевич, Щепотіна, & Стасюк, 2019; Гудима, Перепелиця, & Борячук, 2024; Kostiukevych, et. all, 2017, 2019). Однак, варто зазначити, що для дослідження структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти має бути продовжено з урахуванням особливих умов, в яких зараз знаходиться наша країна.

Мета дослідження – визначити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річного макроциклу.

Матеріал та методи дослідження. В дослідженні брали участь кваліфіковані футболісти – студенти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (n=21). Спортивна кваліфікація футболістів – 1-й розряд. Середній вік гравців – $19,8 \pm 1,28$ років. Від футболістів отримано згоду на участь у дослідженнях згідно з Гельсінською декларацією прав людини 2008 року.

Дослідження проводилося в спортивному сезоні 2024-2025 років.

Науковий пошук здійснювався на основі таких методів дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив розробити робочу гіпотезу дослідження, визначити структуру тренувального процесу кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу.

Основним завданням педагогічного спостереження було визначення обсягу засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості в структурних утвореннях тренувального процесу кваліфікованих футболістів – мікроциклах, мезоциклах, етапах, періодах і макроциклу.

Для статистичного аналізу результатів дослідження використовувалася описова математична статистика з визначенням середнього арифметичного ($\bar{x}$), середнього квадратичного відхилення (S), коефіцієнту варіації (V) (Vincent, 2005).

Відповідно до робочої гіпотези дослідження 1-й цикл річного макроциклу розглядався з точки зору аналізу показників тренувального процесу кваліфікованих футболістів. Важливо було визначити обсяг і співвідношення засобів тренувальної, а також розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості в основних структурних одиницях тренувального процесу.

У табл. 1 представлено загальний обсяг і співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу.

Таблиця 1.

Загальний обсяг (хв) і співвідношення засобів тренувальної роботи (%) кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу

Мезоцикли	Засоби, хв (%)				Усього, хв
	ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6
Загально-підготовчий етап (ЗПЕ)					
Утягувальний мезоцикл	1130 (89,7)	-	100 (7,9)	30 (2,4)	1260
Базовий розвивальний мезоцикл	840 (68,9)	80 (6,6)	140 (11,5)	160 (13,0)	1220
Усього за ЗПЕ	1970 (79,4)	80 (3,2)	240 (9,7)	190 (7,7)	2480
Спеціально-підготовчий етап (СПЕ)					
Базовий контрольно-підготовчий мезоцикл	840 (68,9)	80 (6,6)	140 (11,5)	160 (13,0)	1220
Передзмагальний мезоцикл	615 (58,0)	120 (11,3)	170 (16,0)	155 (14,7)	1060

1	2	3	4	5	6
Усього за підготовчий період	3425 (71,3)	280 (5,9)	550 (11,6)	505 (10,6)	4760
Усього за змагальний період	2871 (44,0)	513 (7,9)	1685 (25,8)	1455 (22,3)	6524
Усього за перехідний період	580 (100,0)	-	-	-	580
Разом за 1-й цикл річного макроциклу	6876 (57,9)	793 (6,7)	2235 (18,8)	1960 (16,6)	11864 (198 год)

Примітка: ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – підвідні (техніко-тактичні вправи); ЗВ – змагальні вправи

Аналіз табл. 1 дозволяє визначити відповідні тенденції в розподілі тренувальних засобів у межах різних структурних утворень тренувального процесу. Зокрема, спостерігалось зменшення використання загально-підготовчих вправ (ЗПВ) з 79,9% у загально-підготовчому етапі до 44,0% – у змагальному періоді. Одночасно збільшилося використання підвідних (техніко-тактичних) і змагальних вправ. Так, у ЗПЕ ці вправи складали, відповідно, 9,7% і 7,7%, тоді як у змагальному періоді співвідношення їх використання становило 25,7% і 23,8%. (рис.1).



Рис. 1. Динаміка та співвідношення засобів тренувальної роботи в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, у %: 1 – загально-підготовчий етап; 2 – спеціально-підготовчий етап; 3 – підготовчий період; 4 – змагальний період; 5 – перехідний період

Важливо наголосити на різному розподілі засобів тренувальної роботи упродовж загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовчого

періоду підготовки кваліфікованих футболістів. Насамперед, варто зазначити, що на СПЕ значно зменшилося використання ЗПВ у порівнянні зі ЗПЕ – з 79,9% до 63,8% (16,1%) з одночасним збільшенням на СПЕ використання спеціально-підготовчих з 3,2 до 8,8% (5,6%), підвідних – з 9,7 до 13,6% (3,9%) та змагальних – з 7,7 до 13,8% (6,1%) вправ. Ці зміни, перш за все свідчать про поступову адаптацію гравців до умов специфічної діяльності. З іншого боку, превалююче використання загально-підготовчих вправ на ЗПЕ було необхідне для підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів через використання бігової роботи, атлетизму, стретчингу тощо. На СПЕ тренувальна робота більшою мірою була спрямована на адаптацію гравців до умов змагальної діяльності. Перш за все, це стосувалося передзмагального мезоциклу, в якому спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи становили відповідно 11,3, 16,0 і 14,7% (див. табл.1).

Безумовно, у змагальному періоді 1-го циклу річного макроциклу спостерігалася суттєва різниця у співвідношенні засобів тренувальної роботи порівняно з підготовчим періодом цього циклу (див. рис.1). Так, використання ЗПВ зменшилося з 71,9 до 44,0% (27,9%). У той же час збільшилось співвідношення СПВ – 35,9 до 7,9% (2,0%) ПВ – з 11,6 до 25,8% (14,2%) та ЗВ – з 10,6 до 23,3% (12,7%).

Що стосується перехідного періоду 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, то в цьому періоді використовувалися лише загально-підготовчі вправи, що обумовлювалося основними завданнями періоду – відновлення спортивної працездатності гравців.

Загалом, загальний обсяг використання засобів рухової активності кваліфікованих футболістів упродовж 1-го циклу річного макроциклу становив 11864хв ($\approx$ 198 год.), з яких 6876 хв ($\approx$ 115 год.; 57,9 %) відводилося на загально-підготовчі вправи, 793 хв ($\approx$ 13 год.; 6,7 %) – на спеціально-підготовчі вправи 2235 хв ($\approx$ 37 год.; 18,8 %) – на підвідні (техніко-тактичні) вправи, 1960 хв ($\approx$ 33 год.; 16,6%) – на змагальні вправи.

Отже, аналіз використання засобів тренувальної роботи в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів (констатувальний експеримент) дозволив більш цілеспрямовано здійснити планування тренувального процесу в 2-му циклі річної підготовки гравців (формувальний експеримент). Як уже зазначалося тренувальні впливи в процесі підготовки кваліфікованих футболістів здійснюються через використання засобів тренувальної роботи та тренувальних навантажень різної спрямованості.

Загальний обсяг і співвідношення тренувальних навантажень кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу представлено в табл. 2.

Таблиця 2.

Загальний обсяг (хв) і співвідношення тренувальних навантажень (%) кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річного макроциклу

Мезоцикли	Спрямованість навантажень, хв (%)				Усього, хв
	аеробна	аеробно-анаеробна	анаеробно-алактатна	анаеробно-гліколітична	
Загально-підготовчий етап (ЗПЕ)					
Утягувальний мезоцикл	795(63,1)	465(36,9)	-	-	1260
Базовий розвивальний мезоцикл	700(59,0)	390(31,9)	80(6,6)	50(2,5)	1220
Усього за ЗПЕ	1495(60,3)	355(34,5)	80(3,2)	50(2,0)	2480
Спеціально-підготовчий етап (СПЕ)					
Базовий контрольно-підготовчий мезоцикл	700(59,0)	390(31,9)	80(6,6)	50(2,5)	1220
Передзмагальний мезоцикл	530(50,0)	370(34,9)	95(8,9)	65(6,2)	1060
Усього за СПЕ	1230(53,9)	760(33,3)	175(7,7)	115(5,1)	2280
Усього за підготовчий період	2725(57,2)	1615(33,9)	255(7,7)	165(3,5)	4760
Усього за змагальний період	2710(41,5)	3150(48,3)	418(6,4)	246(3,8)	6524
Усього за перехідний період	580(100,0)	-	-	-	580
Разом за 1-й цикл річного макроциклу	6015(50,7)	4765(40,2)	673(5,7)	411(3,4)	11864 (198 год)

З табл. 2 видно, що для основних структурних одиниць тренувального процесу характерне різне співвідношення використання аеробних, аеробно-анаеробних, аеробно-алактатних і анаеробно-гліколітичних навантажень. Зокрема, в утягувальному мезоциклі використовувалися лише аеробні (63,1 %) та аеробно-анаеробні (36,9 %) навантаження. Це було обумовлено завданнями поступової адаптації гравців до тренувальних навантажень, використання анаеробних навантажень у цьому мезоциклі вважалося недоцільним, що могло б вплинути на процеси поступової адаптації гравців до специфічних навантажень. Тобто, спеціально-швидкісна, швидкісно-силова підготовка спортсменів має здійснюватися на достатній базовій підготовці, основи якої закладаються упродовж утягувального та базового розвивального мезоциклів. Це також стосується швидкісної витривалості, яку не рекомендується вдосконалювати на ранніх мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу (Платонов, 2021).

Починаючи з базового розвивального мезоциклу використовувалися комплексні впливи через застосування аеробних – 59,0 %, аеробно-анаеробних – 31,3 %; анаеробно-алактатних – 6,6 % та анаеробно-гліколітичних – 2,5 % навантажень.

Тенденції до зміни співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості спостерігалася на інших етапах 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів (рис. 2.).

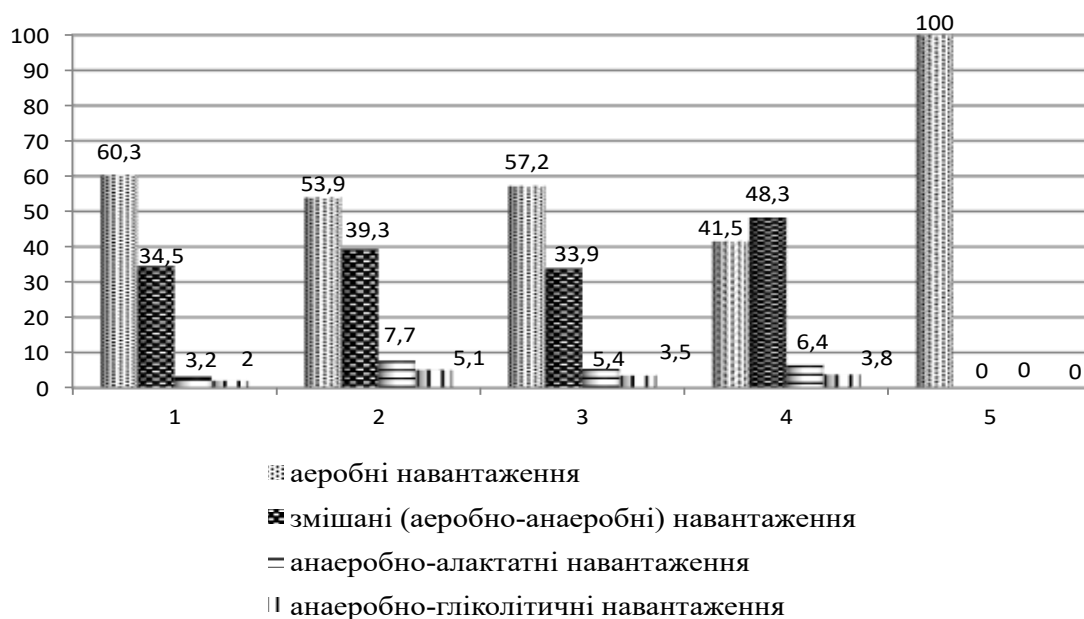


Рис. 2. Динаміка та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, %: 1 – загально-підготовчий етап; 2 – спеціально-підготовчий етап; 3 – підготовчий період; 4 – змагальний період; 5 – перехідний період

Аналіз рис. 2 дозволяє стверджувати, що зміна співвідношення навантажень різної спрямованості між загально-підготовчим і спеціально-підготовчим етапами свідчить про підвищення рівня адаптації футболістів до специфічних навантажень. Так, аеробні навантаження на СПЕ порівняно з ЗПЕ зменшилися з 60,3 до 53,9 % (3,9 %) з одночасним збільшенням аеробно-анаеробних – з 34,5 до 39,3 % (4,8 %), анаеробно-алактатних – з 3,2 до 7,7 % (4,5 %) та анаеробно-гліколітичних – з 2,0 до 5,1 % (3,1 %).

Загальна структура тренувальних навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів характеризувалася використанням аеробного (57,2 %), аеробно-анаеробного (33,9 %), анаеробно-алактатного (5,4 %) та анаеробно-гліколітичного (3,5 %) впливу.

У змагальному періоді зміни навантажень були обумовлені структурою та змістом цього періоду. Для цього періоду підготовки кваліфікованих футболістів було характерно використання аеробних (41,5 %), аеробно-анаеробних (48,3 %), анаеробно-алактатних (6,4 %) і анаеробно-гліколітичних (3,8 %) навантажень.

У перехідному періоді планування навантажень кваліфікованих футболістів здійснювалася переважно на основі аеробного впливу, що сприяло

позитивним відновним процесам. Загалом, упродовж 1-го циклу річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів частка аеробних навантажень склала – 50,7 %, аеробно-анаеробних – 40,2 %, анаеробно-алактатних – 5,7 % та анаеробно-гліколітичних навантажень – 3,4 %. Таким чином, визначення структури та змісту тренувальних впливів на основі різних засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості у 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів дозволить підвищити ефективність тренувальних впливів у 2-му циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Дискусія. Побудова тренувального процесу спортсменів є основною складовою в їх загальній системі спортивної підготовки. Як уже зазначалося, найбільш доцільно будувати тренувальний процес спортсменів на основі теорії періодизації спортивного тренування. Відповідно до календаря змагань спортивного сезону 2024-2025 р.р. студентської футбольної команди було обрано двохциклову систему підготовки у річному макроциклі.

У нашому дослідженні представлено результати, отримані в 1-му циклі річного макроциклу. В процесі педагогічного спостереження реєструвалися співвідношення використання засобів тренувальної роботи – загально-підготовчих (ЗПВ), спеціально-підготовчих (СПВ), підвідних (ПВ) і змагальних (ЗВ) вправ, а також частки впливу на підготовленість футболістів аеробних, аеробно-анаеробних, анаеробно-алактатних і анаеробно-гліколітичних навантажень. Саме за допомогою засобів тренувальної роботи та тренувальних і змагальних навантажень здійснюються тренувальні впливи на підготовленість спортсменів (Костюкевич, 2007; Платонов, 2021).

У нашому дослідженні були доповнені дані В. Стасюка (2018, а; 2018, б) щодо співвідношення засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості в структурних утвореннях тренувального процесу студентської футбольної команди. З іншого боку отримані дані щодо співвідношення в макроциклі засобів тренувальної роботи (ЗПВ – 57,9 %, СПВ – 6,7 %, ПВ – 18,8 %, ЗВ – 16,6 %) та тренувальних навантажень (аеробних – 50,7 %, анаеробно-анаеробних – 40,2 %; анаеробно-алактатних – 5,7 %; анаеробно-гліколітичних – 3,4 %), загалом, співпадають з даними інших науковців, які здійснювали науковий пошук з означеної проблеми в командних ігрових видах спорту (Стасюк, І., 2014; Стасюк, В., 2018,в; Коннов, 2023; Kostiukevych, Stasiuk, Shchepotina, & Dyachenko, 2017; Kostiukevych, et. all, 2019). Тобто, можна стверджувати, що для командних ігрових видів спорту характерна відповідна тенденція розподілу тренувальних засобів і тренувальних навантажень у структурних утвореннях макроциклу.

Висновки. Побудова підготовки кваліфікованих футболістів має здійснюватися на основі оптимального співвідношення засобів тренувальної роботи та навантажень різної спрямованості в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Співвідношення засобів тренувальної роботи в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів становить: 57,9 % – загально-підготовчі вправи; 6,7 % – спеціально-підготовчі вправи; 18,8 % – підвідні (техніко-тактичні) вправи; 16,6 % – змагальні вправи.

Тренувальні навантаження різної спрямованості в 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів становили: 50,7 % – аеробні; 40,2 % – аеробно-анаеробні; 5,7 % – анаеробно-алактатні; 3,4 % – анаеробно-гліколітичні.

Перспективи подальших досліджень означеної проблеми будуть пов'язані з науковим пошуком визначення параметрів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів у річному макроциклі.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гудима Степан, Перепелиця Олександр, & Борячук Андрій (2024). Експериментальне обґрунтування моделі підготовки футболістів високої кваліфікації у втягувальному мезоциклі річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2. 68-83. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-5>.

2. Коннов, С. (2022). Побудова мезоциклів у змагальному періоді підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)

3. Коннов, С. (2023). Загальні параметри тренувальної роботи висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді змагального мікроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 15(34), 321-334.

4. Коннов, Станіслав (2024). Побудова підвідних мікроциклів у тренувальному процесі висококваліфікованих хокеїстів на траві. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 3. 71-65. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-3-6>.

5. Костюкевич, В., Щепотіна, Н., & Стасюк, В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 8(27), 145-156.

6. Платонов, В.М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування: підручник*. Київ: Перша друкарня.
7. Стасюк, В. (2018). Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 1, 41-46.
8. Стасюк, В.А. (2018). *Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі*. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Дніпро.
9. Стасюк, І.І. (2014). *Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки*. (Автореферат: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Дніпропетровськ.
10. Шамардін, В. М. (2013). Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту. (Автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту). Львів.
11. Stasiuk, I.I. (2013). Construction training process of highly skilled players in minifootball for competition period. *Pedagogics, psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 19(18), 99-106.
12. Platonov, V.M. (2015). Periodizarea antrenamentului sportive. Teoria generala si applicative ei practice. Bucuresti: Ed. Discobolul.
13. Kostykevich, V., Shchepotina, N., Kulchytska, I., Vozniuk, T., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 63, 427-443.
14. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Poseletska, K., Stasiuk, V., Shynkaruk, O., ... Iakovenko, O. (2019). Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 329, 2192-2199. doi:10.7752/jpes.2019.s6329
15. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical education of students*, 21(6), 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.
16. Vincent, W.J. (2005). *Statistics in Kinesiology* (3 rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

REFERENCES

1. Gudyma Stepan, Perepelytsia Oleksandr, & Boryachuk Andriy (2024). Experimental substantiation of the model of training of highly qualified football players in the retractive mesocycle of the annual macrocycle. Current problems of

physical education and methods of sports training, 2. 68-83. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-5>.

2. Konnov, S. (2022). Construction of mesocycles in the competitive period of training of highly qualified field hockey players. *Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific papers*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)

3. Konnov, S. (2023). General parameters of training work of highly qualified field hockey players in the competitive period of the competitive microcycle. *Physical culture, sport and health of the nation: Collected scientific works*, 15(34), 321-334.

4. Konnov, Stanislav (2024). Construction of sub-microcycles in the training process of highly qualified field hockey players. *Current problems of physical education and sports training methods*, 3. 71-65. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-3-6>.

5. Kostyukevich, V., Shchepotina, N., & Stasyuk, V. (2019). Theoretical and methodological approaches to programming the training process of athletes in a macrocycle. *Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works*, 8(27), 145-156.

6. Platonov, V.M. (2021). *Modern system of sports training: textbook*. Kyiv: First printing house.

7. Stasyuk, V. (2018). Construction of the training process of qualified football players in the first cycle of annual training at the stage of the ascertaining experiment. *Current problems of physical education and sports training methods*, 1, 41-46.

8. Stasyuk, V.A. (2018). *Programming the training process of qualified football players in the annual macrocycle. (Dissertation of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports)*. Dnipro.

9. Stasyuk, I.I. (2014). *Building the training process of highly qualified players in mini-football in the annual training cycle. (Abstract: dissertation of the candidate of sciences in physical education and sports)*. Dnipropetrovsk.

10. Shamardin, V. M. (2013). *Management technology of the system of long-term training of football teams of the highest sports qualification. (Author's thesis of the doctor of sciences in physical education and sports)*. Lviv.

11. Stasiuk, I.I. (2013). Construction training process of highly skilled players in minifootball for competition period. *Pedagogics, psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 19(18), 99-106.

12. Platonov, V.M. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportive. Teoria generala si applicative ei practice*. Bucuresti: Ed. Discobolul.

13. Kostykevich, V., Shchepotina, N., Kulchytska, I., Vozniuk, T., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of

the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 63, 427-443.

14. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Poseletska, K., Stasiuk, V., Shynkaruk, O., ... Iakovenko, O. (2019). Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 329, 2192-2199. doi:10.7752/jpes.2019.s6329

15. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical education of students*, 21(6), 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.

16. Vincent, W.J. (2005). *Statistics in Kinesiology* (3 rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

Стаття надіслана до редколегії 18.06.2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.