

**Диференційований підхід до фізичної підготовки футболісток студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду**

Цись Д.І., Хлус Н.О., Цись Н.О.

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

**Анотація.** *Мета дослідження* – розробити структуру фізичної підготовки футболісток студентської команди впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду із застосуванням диференційованого підходу й експериментально обґрунтувати її ефективність. **Матеріал і методи.** В експерименті взяли участь 17 футболісток жіночої збірної команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка віком 18-22 роки, з кваліфікацією I-II розряду. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Початкове тестування рівня фізичної підготовленості досліджуваних футболісток вказувало на неоднорідність групи досліджуваних і необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки. З огляду на це, було сформовано 3 групи футболісток з урахуванням амплуа: захисники, півзахисники, нападники. В кожній групі застосовувалася відповідна структура фізичної підготовки: для нападників найбільшу увагу приділяли розвитку швидкісно-силових здібностей (13,3 і 14,9 % відповідно) і спритності (12,1 %), для півзахисників – розвитку витривалості (11,2 %) та силових здібностей (15,5 %), для захисників найбільше часу приділялося засобам силової спрямованості (13,9 %), в основному швидкісно-силової (12,5 %). **Висновки.** Окреслена структура фізичної підготовки футболісток різних амплуа впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду виявилася в статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) покращенні показників фізичної підготовленості, що характеризують рівень прояву швидкісної витривалості та спритності, швидкісно-силових здібностей, загальної витривалості, спеціальних швидкісно-силових здібностей у межах від 2,0 до 2,5 %.

**Ключові слова:** футболістки; амплуа; спеціалізованість засобів; спрямованість засобів; фізична підготовка.

**Вступ.** У житті студентської молоді спорт займає особливе місце, адже виконує важливі соціальні функції. Зокрема, тут варто відзначити прагнення студентів до фізичного вдосконалення, досягнення високих спортивних здобутків, бажання користуватися повагою й авторитетом серед однолітків тощо (Холодов, & Кузнецов, 2003; Романенко, Лісчишин, & Мичковська, 2019 та ін.). Враховуючи те, що футбол є одним з наймасовіших видів спорту на планеті, не дивно, що в більшості закладів вищої освіти функціонують групи підвищення спортивної майстерності саме з цього виду спорту.

Зацікавленість футболом з кожним роком зростає не тільки серед юнаків, а й серед дівчат. В останні роки набирає

обертів рух за гендерну рівність, за права жінок у різних сферах діяльності. В цих умовах яскраво простежується тенденція до розвитку тих видів спорту, де раніше брали участь переважно чоловіки, в тому числі, футболу. Зокрема, розіграш перших нагород Чемпіонату Світу й Олімпійських ігор з футболу серед жіночих збірних команд відбулися в 1991 та 1996 роках відповідно (Вікіпедія: Жіночий футбол). Про актуальність вивчення проблеми підготовки жіночих команд у футболі свідчать дослідження багатьох фахівців (Будзин, Пелехатий, & Рябуха, 2012; Супрунович, 2012; Dillern, Ingebrigsten, & Shalfawi, 2012; Самусь, 2017 та ін.).

Популяризація футболу в Україні та Світі сприяє залученню до занять молоді, яка є рушійною силою розвитку спорту. Збільшення кількості команд у закладах

вищої освіти різного рівня сприяє розширенню календаря змагань і збільшенню змагальної практики, як на обласних, так і національному рівнях. Це свідчить про стрімкий розвиток студентського футболу. Одночасно, спостерігається збільшення конкуренції, ущільнення результатів і, як наслідок, необхідність пошуку нових шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів (Шамардін, 2013; Щепотіна, Поліщук, 2018; Kostiukevych, Lazarenko, Shchepotina et al, 2019 та ін.).

У сучасних умовах розвитку багато фахівців наголошують на доцільності та перспективності індивідуалізації тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки (Вомра, & Haff, 2009; Бріскін, Товстоног, & Розторгуй, 2009; Платонов, 2013; Kozina, Sobko, Bazulyuk et al, 2015 та ін.). Разом з тим, що стосується командних ігрових видів спорту, в тому числі й футболу, цей підхід невід'ємно пов'язаний з об'єктивними труднощами (Бриль, 2001; Максименко, 2012; Kozina, Iermakov, & Pogorelova, 2012; Kostiukevych, Shchepotina, Shynkaruk et al, 2020 та ін.). У зв'язку з цим ми погоджуємося, що для ефективної підготовки команд зі спортивних ігор в умовах закладів вищої освіти, доцільніше використовувати диференційований підхід, зміст якого полягає в поєднанні колективної й індивідуальної форм підготовки шляхом застосування засобів і методів з урахуванням типологічних та індивідуальних особливостей тих, хто займається (Холодов, & Кузнєцов, 2003).

Насамперед це стосується загальної та спеціальної фізичної підготовки, рівень якої в значній мірі обумовлює можливості якісно виконувати техніко-тактичні дії в складних ігрових умовах (Щепотіна, 2017; Malikova, Doroshenko, Symonik et al, 2018).

Відповідно до теорії періодизації (Платонов, 2013), річний цикл підготовки починається підготовчим періодом, який складається з двох етапів – загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого. Якщо на загальнопідготовчому етапі вирішуються

завдання поступового відновлення функціонального стану систем організму після тривалого відпочинку, вдосконалення загальної фізичної підготовленості, підготовка організму для перенесення значних за величиною тренувальних і змагальних навантажень, то на спеціально-підготовчому етапі тренувальний процес набуває яскраво вираженого специфічного характеру. Це обумовлюється необхідністю вирішення завдань спеціальної фізичної, техніко-тактичної, інтегральної підготовки спортсменів, для оптимальної їх готовності до офіційних змагань.

Ефективне вирішення завдань фізичної підготовки футболісток на спеціально-підготовчому етапі ускладнюється необхідністю, з однієї сторони, налагодженням групових і командних взаємодій, ігрових зв'язок, тактичних комбінацій, а з іншої – розвитку спеціальних фізичних якостей з урахуванням ігрових амплуа.

За результатами аналізу науково-методичної літератури дослідження проблеми диференційованої фізичної підготовки футболісток виявляються обмеженими (Бріскін, & Пітин, 2011; Донець, 2012) і потребують подальшого вивчення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку студентського футболу. Вищезазначене свідчить про актуальність і своєчасність розробки раціональної структури фізичної підготовки жіночих футбольних команд в умовах закладів вищої освіти з використанням диференційованого підходу.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Мета дослідження** розробити структуру фізичної підготовки футболісток студентської команди впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду із застосуванням диференційованого підходу й

експериментально обґрунтувати її ефективність.

**Матеріал і методи дослідження.** В експерименті взяли участь 17 футболісток жіночої збірної команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка віком 18-22 роки, з кваліфікацією I-II розряду. Було сформовано 3 групи футболісток з урахуванням ігрового амплуа: ОГ<sub>1</sub> – захисники (n=6), ОГ<sub>2</sub> – півзахисники (n=7), ОГ<sub>3</sub> – нападники (n=4). Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у дослідженні.

Формувальний етап експерименту проводився впродовж спеціально-

підготовчого етапу підготовчого періоду (жовтень-листопад 2019 року) і передбачав впровадження в тренувальний процес досліджуваної команди розробленої структури фізичної підготовки футболісток різних амплуа.

Було розроблено програму диференційованої фізичної підготовки футболісток. Відповідно до рекомендацій фахівців, на фізичну підготовку футболісток на спеціально-підготовчому етапі відводиться 25-30 % від загального обсягу тренувальних навантажень, що становило 825 хв. Цей час був розподілений нерівномірно серед гравців різних амплуа (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Структура фізичної підготовки футболісток студентської команди різних амплуа на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду**

Спеціалізованість засобів	Педагогічна спрямованість засобів	Амплуа гравців		
		захисники	півзахисники	нападники
		Частка засобів, %		
Специфічні	Змішані	21,7	23,4	21,0
	Вибіркові	19,7	17,8	20,1
Неспецифічні	Швидкісні	13,1	11,9	13,3
	Силові	13,9	15,5	14,9
	Витривалість	10,3	11,2	9,1
	Спритність	11,8	10,7	12,1
	Гнучкість	9,5	9,5	9,5

Розвиток гнучкості футболісток здійснювався за допомогою загальнокомандної форми організації тренувальних занять, тому в структурі фізичної підготовки частка засобів розвитку гнучкості у футболісток усіх амплуа становила однакові 9,5 %. Як видно з табл. 1, найбільшу частку тренувальних засобів у структурі фізичної підготовки футболісток усіх амплуа займають специфічні змішані та вибіркові засоби, що пов'язано з вирішенням завдань спеціально-підготовчого етапу, а саме: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовкою.

При плануванні структури фізичної підготовки футболісток враховувалися такі чинники як вихідний рівень прояву певних фізичних якостей і необхідність прояву певних якостей у процесі гри відповідно амплуа. З огляду на це, у структурі фізичної підготовки нападників найбільшу увагу приділяли розвитку швидкісно-

силових здібностей (13,3 і 14,9 % відповідно) і спритності (12,1 %), так як саме гравці цього амплуа діють на вістрі атаки, і повинні спритно виходити з-під опіки суперників, «відкриватися» для передач.

Півзахисники виконують найбільший обсяг бігової роботи, тому в структурі фізичної підготовки серед гравців усіх амплуа найбільша частка засобів підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, планувалася саме для півзахисників (11,2 %). Необхідність протидієння суперникам із суперником обумовлює найбільшу частку засобів розвитку силових здібностей (15,5 %) у структурі їх фізичної підготовки.

Для захисників найбільше часу приділялося засобам силової спрямованості (13,9 %), в основному швидкісно-силової (12,5 %).

*Методи дослідження:* аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження,

педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Початкове тестування рівня

фізичної підготовленості досліджуваних спортсменок показало суттєве коливання результатів вимірювань, так як коефіцієнт варіації по більшості проведеним тестам був більший за 10 % (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Результати тестування показників фізичної підготовленості футболісток студентської команди на початку спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду**

Показники фізичної підготовленості	Статистичні показники	
	$\bar{x} \pm m$	V, %
Біг 30 м, с	4,99±0,13	10,2
Човниковий біг 180 м, с	42,94±0,84	7,8
Стрибок у довжину з місця, м	1,89±0,05	10,3
Біг 2000 м, с	532,18±13,93	10,5
Ведення м'яча по прямій, с	6,89±0,21	12,1
Удари м'яча на дальність, м	66,45±1,81	10,9

Це підтвердило гіпотезу про неоднорідність групи досліджуваних футболісток і необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки.

Встановлено, що у досліджуваних результатах тестування показників фізичної підготовленості усіх груп амплуа коефіцієнт варіації коливався в межах від 2,5 до 5,2 %, що свідчить про однорідність сформованих груп. Це давало нам підстави для продовження педагогічного експерименту з наступним отриманням об'єктивних результатів.

Окреслена структура фізичної підготовки футболісток різних амплуа впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду виявилася в статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) покращенні показників фізичної підготовленості, що характеризує рівень прояву швидкісної витривалості та спритності (човниковий біг 180 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), загальної витривалості (біг 2000 м), спеціальних швидкісно-силових здібностей (удари м'яча на дальність) у межах від 2,0 до 2,5 % (рис. 1), що свідчить про ефективність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки футболісток студентських команд.

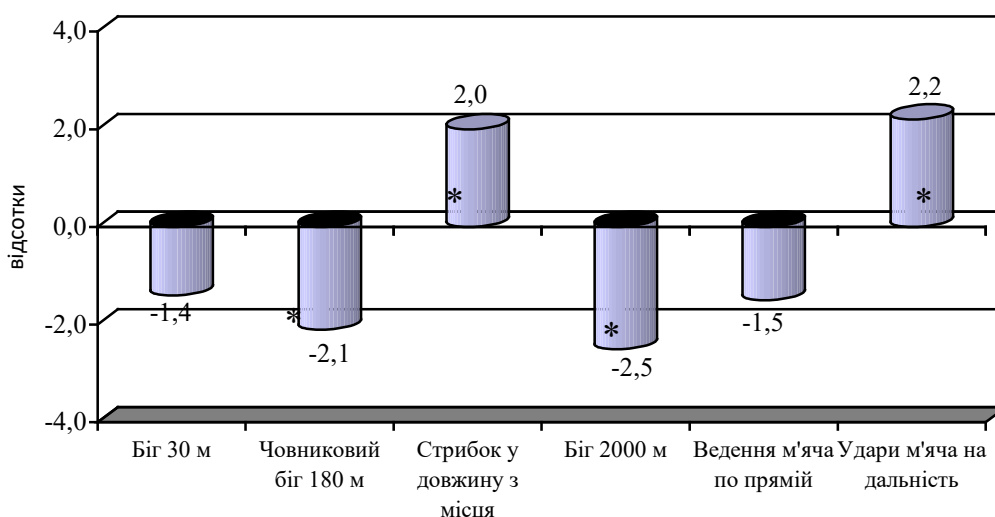
Відсутність достовірного покращення в показниках, що характеризують рівень прояву швидкості (біг 30 м) та спеціальних швидкісних здібностей (ведення м'яча по прямій), пов'язуємо з низькою ефективністю процесу виховання цих якостей у дорослому віці.

Отримані результати доповнюють наявну інформацію щодо змісту тренувального процесу спортсменів у футболі (Шамардін, 2013; Kostiukevych, Lazarenko, Shchepotina et al, 2019), зокрема, щодо змісту фізичної підготовки на спеціально-підготовчому етапі.

Розширено дані щодо можливостей використання диференційованого підходу в тренувальному процесі спортсменів командних ігрових видів спорту (Бріскін, Пітин, 2011; Максименко, 2012; Kozina, Sobko, Bazulyuk et al, 2015), в тому числі, в процесі фізичної підготовки гравців різних амплуа в футболі (Самусь, 2019).

Доповнено наукові дані щодо особливостей адаптації футболісток до тренувальних навантажень підготовчого періоду, зокрема, спеціально-підготовчого етапу, в умовах закладів вищої освіти (Самусь, 2017).

Представлені структура фізичної підготовки футболісток різних амплуа впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду та динаміка



**Рис. 1.** Зміна показників фізичної підготовленості футболісток студентської команди впродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду, %:

\* - зміна показників статистично достовірна ( $p < 0,05$ )

показників фізичної підготовленості досліджуваних спортсменок можуть слугувати орієнтиром при плануванні тренувального процесу в умовах закладів вищої освіти.

**Висновки.** 1. Аналіз літературних джерел показав, що для командних ігрових видів спорту більш прогресивним є диференційований підхід до процесу фізичної підготовки гравців, так як індивідуальний підхід пов'язаний з об'єктивними труднощами, пов'язаними зі специфікою змагальної діяльності.

2. Педагогічне тестування футболісток на початку спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду підтвердило неоднорідність групи досліджуваних (коефіцієнт варіації по всім тестам більше 10 %) і необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки.

3. На фізичну підготовку футболісток упродовж спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду планувалося 29,9 % від загального обсягу тренувальних навантажень, які було нерівномірно

розподілено серед гравців різних амплуа з урахуванням рухової діяльності в процесі гри.

4. У результаті повторного тестування показників фізичної підготовленості футболісток наприкінці спеціально-підготовчого етапу було виявлено статистично достовірне ( $p < 0,05$ ) покращення більшості показників у межах від 2,0 до 2,5 %, що свідчить про ефективність застосування запропонованої структури фізичної підготовки футболісток різних амплуа.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в обґрунтуванні структури фізичної підготовки футболісток студентських команд на різних етапах річного макроциклу.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бриль, М.С. (2001). Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы. *Теория и практика физической культуры*, 5, 32-33.
- Бріскін, Ю.А., & Пітин, М.П. (2011). Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. *Вісник Запорізького національного університету*, 1 (5), 143-151.



- Бріскін, Ю.А., Товстоног, О.Ф., & Розторгуй, М.С. (2009). Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*, 1, 20-25.
- Будзин, В., Пелехатий, Р., & Рябуха, О. (2012). До питань підходів тренувального процесу футболісток з урахуванням функціональних можливостей жіночого організму в різні фази оваріально-менструального циклу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2 (8), 33-42.
- Вікіпедія: *Жіночий футбол* [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Жіночий\\_футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/Жіночий_футбол)
- Донець, І.О. (2012). *Моніторинг фізичної підготовленості футболісток дитячо-юнацької спортивної школи у навчально-тренувальному процесі*. (Дис. канд. наук), Чернігів.
- Максименко, И.Г. (2012). Изучение перспектив индивидуализации многолетней подготовки юных спортсменов в игровых видах. *Физическое воспитание студентов*, 1, 63-65.
- Платонов, В.Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение*. Киев: Олимпийская литература.
- Романенко, О.І., Лісчишин, Г.В., & Мичковська, Л.І. (2019). Особливості побудови тренувального процесу футболістів студентських команд на загальнопідготовчому етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 4 (112), 126-129.
- Самусь, А.І. (2017). Адаптація футболісток студентських команд до тренувальних навантажень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 3 (22), 396-400.
- Самусь, А.І. (2019). Фізична підготовка футболістів студентських команд різних амплуа. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (12), 78-82.
- Супрунович, В. (2012). Вплив показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболісток із різним рівнем нейродинамічних функцій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (18), 321-324.
- Холодов, Ж.К., & Кузнецов, В.С. (2003). *Теория и методика физического воспитания и спорта*: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия».
- Шамардін, В.М. (2013). *Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації*. (Дис. докт. наук), Львів.
- Щепотіна, Н. (2017). Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 1, 89-92.
- Щепотіна, Н.Ю., & Поліщук, В.М. (2018). Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. За заг. ред. В. М. Костюкевича ((Ed.). Вінниця: ТОВ «Планер».
- Вомра, Т.О., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Dillern, T., Ingebrigsten, J., & Shalfawi, S. (2012). Aerobic capacity and anthropometric characteristics of elite-recruit female soccer players. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 6 (2), 43-49.
- Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Poseletska, K., Stasiuk, V., Shynkaruk, O., Borysova, O., Denysova, L., Potop, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., Kulchytska, I., Konnova, M., & 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 (SI6), 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>

- Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Koliadych, Y., Hatsoieva, L., Voronova, V., Vozniuk, T., Kaplinskyi, V., Diachenko, A., Chernyshenko, T., & Konnova, M. (2020). Highly qualified grass hockey sportswomen's adaptation to training intensity in the macrocycle preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (SI 1), 385-394, 2020. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1055>
- Kozina, Z.L., Iermakov, S.S., & Pogorelova A.O. (2012). The methodological basis for determining individual characteristics of volleyball players at the stage of basic training specialist. *Physical Education of Students*, 3, 53-60.
- Kozina, Zh., Sobko, I., Bazulyuk, T., Ryepko, O., Lachno, O., & Ilnitskaya, A. (2015). The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 172. doi:10.7752/jpes.2015.02027
- Malikova, A.N., Doroshenko, E.Yu., Symonik, A.V., Tsarenko, E.V., & Veritov, A.I. (2018). The ways of improvement special physical training of high-qualified women volleyball players in competitive period of annual macrocycle. *Physical Education Of Students*, 22 (1), 38-44. doi:10.15561/20755279.2018.0106.

Стаття поступила до редакції: 04.10.2020.

Опублікована: 01.11.2020.

**Аннотация.** Цись Д. И., Хлус Н. А., Цись Н. А. Дифференцированный подход к физической подготовке футболисток студенческих команд на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Цель исследования – разработать структуру физической подготовки футболисток студенческой команды в течение специально-подготовительного этапа подготовительного периода с применением дифференцированного подхода и экспериментально обосновать ее эффективность. **Материал и методы.** В эксперименте приняли участие 17 футболисток женской сборной команды Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко в возрасте 18-22 лет, с квалификацией I-II разряда. Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты.** Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности испытуемых футболисток указывало на неоднородность группы исследуемых и необходимость применения дифференцированного подхода к физической подготовке. Учитывая это, было сформировано 3 группы футболисток с учетом амплуа: защитники, полузащитники, нападающие. В каждой группе применялась соответствующая структура физической подготовки: для нападающих наибольшее внимание уделяли развитию скоростно-силовых способностей (13,3 и 14,9 % соответственно) и ловкости (12,1 %), для полузащитников – развитию выносливости (11,2 %) и силовых способностей (15,5 %), для защитников больше времени уделялось средствам силовой направленности (13,9 %), в основном скоростно-силовой (12,5 %). **Выводы.** Обозначенная структура физической подготовки футболисток различных амплуа в течение специально-подготовительного этапа подготовительного периода способствовала статистически достоверному ( $p < 0,05$ ) улучшению показателей физической подготовленности, характеризующих уровень проявления скоростной выносливости и ловкости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, специальных скоростно-силовых способностей в пределах от 2,0 до 2,5 %.

**Ключевые слова:** футболистки; амплуа; специализированность средств; направленность средств; физическая подготовка.

**Abstract.** Tsys D., Khlus N., Tsys N. Differentiated approach to physical training of female football players of student teams at the special preparatory stage of the preparatory period. The purpose of the research is to develop the structure of physical training of female football players of the student team during the special-preparatory stage of the preparatory period with the use of a

differentiated approach and to experimentally substantiate its effectiveness. **Material and methods.** 17 football players of the women's team of Glukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko aged 18-22 years, with a qualification of I-II category involved the study. Research methods: analysis of scientific-methodical and special literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results.** Initial testing of the level of physical fitness of the studied female football players indicated the heterogeneity of the group and the need to apply a differentiated approach to physical training. Thus, 3 groups of female football players were formed, taking into account the game role: defenders, midfielders, forwards. In each group the corresponding structure of physical training was applied: for forwards the greatest attention was paid to development of speed and power abilities (13,3 and 14,9% accordingly) and agility (12,1%), for midfielders – development of endurance (11,2%) and strength abilities (15.5%), for defenders most of the time was devoted to the power means (13.9%), mainly speed and power (12.5%). **Conclusions.** The outlined structure of physical training of female football players of different roles during the special preparatory stage of the preparatory period was statistically significant ( $p < 0.05$ ) improvement of physical fitness, which characterizes the level of speed endurance and agility, speed and strength abilities, general endurance, special speed and strength abilities in the range from 2.0 to 2.5%.

**Key words:** female football player; game role; specialization of means; orientation of means; physical training.

### Reference

- Bril', M.S. (2001). Individualizatsiya v sportivnykh igrakh: trudnosti, opyt, perspektivy [Individualization in sports games: difficulties, experience, prospects]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [], 5, 32-33. [in Russian].
- Briskin, Yu.A. & Pityn, M.P. (2011). Problema dyferentsiatsiyi tekhniko-taktychnoyi pidhotovky sport'smeniv v ihrovnykh komandnykh vyдах sportu [The problem of differentiation of technical and tactical training of athletes in team sports]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu* [Bulletin of Zaporizhia National University], no. 1 (5), 143-151. [in Ukrainian].
- Briskin, Yu.A., Tovstonog, O.F., & Rozgortuy, M.S. (2009). Indyvidualizatsiya pidhotovky sport'smeniv na riznykh etapakh bahatorichnoyi pidhotovky [Individualization of athletes' training at different stages of long-term training]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu* [Bulletin of Zaporizhia National University], no. 1, 20-25. [in Ukrainian].
- Budzin, V., Pelekhatiy, R., & Ryabukha, O. (2012). Do pytan' pidkhodiv trenuval'noho protsesu futbolistok z urakhuvannyam funktsional'nykh mozhlyvostey zhinochoho orhanizmu v rizni fazy ovarial'no-menstrual'noho tsykladu [On the issues of approaches to the training process of football players taking into account the functional capabilities of the female body in different phases of the ovarian-menstrual cycle]. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport* [Physical activity, health and sports], no. 2 (8), 33-42. [in Ukrainian].
- Wikipedia: *Women's football* [Women's football] [Electronic resource]. Resource access mode: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Жіночий\\_футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/Жіночий_футбол) [in Ukrainian].
- Donets, I.O. (2012). *Monitorynh fizychnoyi pidhotovlenosti futbolistok dytyacho-yunats'koyi sportyvnoyi shkoly u navchal'no-trenuval'nomu protsesi*: kand. dys. [Monitoring of physical fitness of football players of children's and youth sports school in the educational and training process: Ph.D. dis.]. Chernigiv. [in Ukrainian].
- Maksimenko, I.G. (2012). Izucheniye perspektiv individualizatsii mnogoletney podgotovki yunykh sportsmenov v igrovnykh vidakh [Study of the prospects of individualization of long-term training of young athletes in game forms]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], no. 1, 63-65. [in Russian].
- Platonov, V.N. (2013). *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskoye primeneniye* [Periodization of sports training. General theory and its practical application], Kyiv: Olympic literature. [in Russian].



- Romanenko, O.I., Lischyshyn, H.V., & Mychkovs'ka, L.I. (2019). Osoblyvosti pobudovy trenuval'noho protsesu futbolistiv student-s'kykh komand na zahal'nopidhotovchomu etapi [Features of construction of the training process of football players of student teams at the general preparatory stage]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov]. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport), no. 4 (112), 126-129. [in Ukrainian].
- Samus, A.I. (2017). Adaptatsiya futbolistok student-s'kykh komand do trenuval'nykh navantazhen'. [Adaptation of football players of student teams to training loads]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation]: zbirnyk naukovykh prats', no. 3 (22), 396-400. [in Ukrainian].
- Samus, A.I. (2019). Fizychna pidhotovka futbolistiv student-s'kykh komand riznykh amplua [Physical training of football players of student teams of different roles]. *Visnyk Kam"yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizyчне vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny* [Bulletin of Kamyanyets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health], no. (12), 78-82. [in Ukrainian].
- Suprunovych, V. (2012). Vplyv pokaznykiv taktychnoho myslennya na efektyvnist' ihrovoyi diyal'nosti futbolistok iz riznym rivnem neyrodynamichnykh funktsiy [Influence of tactical thinking indicators on the efficiency of game activity of football players with different levels of neurodynamic functions]. *Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], no. 2 (18), 321-324. [in Ukrainian].
- Kholodov, Zh.K., & Kuznetsov, V.S. (2003). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy* [Theory and methodology of physical education and sports: Textbook. manual for stud. higher. study. institutions]. Moskva: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya». [in Russian].
- Shamardin, V.M. (2013). *Tekhnologhija upravlinnja systemoju baghatorichnoji pidghotovky futboljnykh komand vyshhoji kvalifikaciji*. Dokt. Dys. [Technology of management of the system of long-term training of football teams of the highest qualification. Dokt. Dys.]. Lviv. [in Ukrainian].
- Shchepotina, N. (2017). Obgruntuvannya efektyvnosti vprovadzhennya model'nykh trenuval'nykh zavdan' dlya fizychnoyi pidghotovky kvalifikovanykh voleybolistok [ubstantiation of efficiency of introduction of model training tasks for physical training of qualified volleyball players]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya* [Actual problems of physical education and methods of sports training], no. 1, 89-92. [in Ukrainian].
- Shchepotina, N.Yu., & Polishchuk, V.M. (2018). Upravlinnia trenuval'nim procesom kvalifikovanykh voleybolistok na osnovi metodiv modeliuvannia [Management of the training process of qualified volleyball players on the basis of simulation methods]. *Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia procesom pidgotovki sportsmeniv riznoi kvalifikacii* [Theoretical and methodical bases of management of process of preparation of sportsmen of various qualification]: kolektivna monografiia, 202-227. [in Ukrainian].
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Dillern, T., Ingebrigsten, J., & Shalfawi, S. (2012). Aerobic capacity and anthropometric characteristics of elite-recruit female soccer players. *Serbian Journal of Sports Sciences*, no. 6 (2), 43-49.
- Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Shchepotina, N., Poseletska, K., Stasiuk, V., Shynkaruk, O., Borysova, O., Denysova, L., Potop, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., Kulchytska, I., Konnova, M., & 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 (SI6), 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>
- Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Koliadych, Y., Hatsoieva, L., Voronova, V., Vozniuk, T., Kaplinskyi, V., Diachenko, A., Chernyshenko, T., & Konnova, M. (2020). Highly qualified grass hockey sportswomen's adaptation to training intensity in the macrocycle preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (SI 1), 385-394, 2020. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1055>
- Kozina, Z. L., Iermakov, S. S., & Pogorelova A. O. (2012). The methodological basis for determining individual characteristics of volleyball players at the stage of basic training specialist. *Physical Education of Students*, no. 3, 53-60.
- Kozina, Zh., Sobko, I., Bazulyuk, T., Ryepko, O., Lachno, O., & Ilnitskaya, A. (2015). The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport*, no. 15(2), 172.
- Malikova, A.N., Doroshenko, E. Yu., Symonik, A. V., Tsarenko, E. V., & Veritov, A. I. (2018). The ways of improvement special physical training of high-qualified women volleyball players in competitive period of annual macrocycle. *Physical Education Of Students*, 22 (1), 38-44. doi:10.15561/20755279.2018.0106.

#### **Відомості про авторів / Information about the authors**

Цись Дмитро Іванович: кандидат педагогічних наук, старший викладач; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

Цись Дмитрій Іванович: кандидат педагогічних наук, старший преподаватель; Глуховський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: ул. Києво-Московская, 24, г. Глухов, Сумська обл., 41400, Україна.

Dmytro Tsys: candidate of pedagogical sciences, seniorteacher; Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kiev-Moscow 24, Hlukhiv, 41400, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-1137-7060>;

E-mail: [6733@ukr.net](mailto:6733@ukr.net)

Хлус Наталія Олександрівна: кандидат педагогічних наук, старший викладач; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

Хлус Наталия Александровна: кандидат наук с физического воспитания и спорта, старший преподаватель, Глуховський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: ул. Києво-Московская, 24, г. Глухов, Сумська обл., 41400, Україна.

Nataliia Khlus: candidate of physical training and sport, senior teacher, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kiev-Moscow 24, Hlukhiv, 41400, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

E-mail: [hlnatasha2020@ukr.net](mailto:hlnatasha2020@ukr.net)

Цись Наталія Олександрівна: асистент; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

Цись Наталия Александровна: асистент, Глуховський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: ул. Києво-Московская, 24, г. Глухов, Сумська обл., 41400, Україна.

Nataliia Tsys: teacher, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kiev-Moscow 24, Hlukhiv, 41400, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-5069-3659>

E-mail: [6733@ukr.net](mailto:6733@ukr.net)