



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 796.332–053.4:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17173326>

Взаємозалежність когнітивних здібностей і якості виконання технічних дій у футболістів молодшого віку

Пришляк Віталій Михайлович,

доктор філософії, аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна,
<https://orcid.org/0009-0004-5303-5917>

Прийнято: 06.09.2025 | Опубліковано: 22.09.2025

***Анотація.** Актуальність дослідження зумовлено зростанням ролі когнітивних процесів у формуванні спортивної майстерності юних футболістів, що визначає здатність до швидкого прийняття рішень, просторової орієнтації та ефективного виконання технічних дій у динамічних умовах гри. Традиційні практики, орієнтовані переважно на фізичну та технічну підготовку, не забезпечують належного рівня адаптивності спортсменів молодшого віку до непередбачуваних ігрових ситуацій, що обґрунтовує потребу у когнітивно орієнтованих методиках тренування. **Мета** статті полягає у науковому обґрунтуванні взаємозв'язку пізнавальних здібностей та якості виконання технічних дій у футболістів молодшого віку й визначенні напрямів підвищення ефективності спортивної підготовки шляхом інтеграції когнітивного тренування в навчально-тренувальний процес. **Методологія дослідження** ґрунтується на системній*



практиці з використанням аналізу наукових джерел, узагальнення сучасних практик дитячо-юнацького футболу, зокрема структурно-функціонального аналізу когнітивних процесів у взаємозв'язку з техніко-тактичною діяльністю. Досліджено методи осмисленого тренування, що поєднують розвиток уваги, пам'яті, мислення та антиципації з відпрацюванням технічних елементів гри. **Результати** дослідження показали, що когнітивні здібності не функціонують ізольовано, а утворюють цілісну систему, що визначає швидкість і точність виконання технічних завдань. Виявлено закономірності впливу уваги, оперативної пам'яті, просторового сприйняття та пізнавальної гнучкості на якість ведення м'яча, виконання передач і ударів. Доведено, що інтеграція когнітивних завдань у тренувальний процес забезпечує підвищення результативності, зменшення кількості технічних помилок та сприяє розвитку здатності діяти в умовах багатозадачності. **Висновки.** Ефективність розвитку технічних навичок у футболістів молодшого віку прямо залежить від рівня сформованості їхніх когнітивних здібностей. Виявлено методичні, організаційні та мотиваційні перешкоди інтеграції пізнавальних практик: відсутність стандартизованих програм, недостатня підготовка тренерів та обмеження ресурсів. Перспективи подальших досліджень полягають у створенні стандартизованих методик оцінювання когнітивних здібностей у спорті, розробленні цифрових платформ для моніторингу прогресу пізнання та аналізі довготривалого впливу когнітивного тренування на результативність і стабільність змагальної діяльності юних футболістів.

Ключові слова: когнітивне тренування, увага, оперативна пам'ять, антиципація, просторове сприйняття, когнітивна гнучкість.



Interdependence of cognitive abilities and the quality of technical performance in young football players

Vitalii Pryshliak,

Doctor of Philosophy, Postgraduate, Department of Olympic and Professional Sports, Sports Games and Tourism, Kharkiv National Pedagogical University

named after G.S. Skovoroda, Kharkiv, Ukraine,

<https://orcid.org/0009-0004-5303-5917>

Abstract. *The relevance of the research is determined by the increasing role of cognitive processes in shaping the sports mastery of young football players, which defines their ability to make rapid decisions, orient in space, and perform technical actions effectively under dynamic game conditions. It has been established that traditional approaches, focused mainly on physical and technical training, do not ensure a sufficient level of adaptability of young athletes to unpredictable game situations, which substantiates the need for cognitively oriented training methods. The **purpose of the article** is to provide a scientific rationale for the interrelation between cognitive abilities and the quality of technical performance in young football players and to determine directions for improving the effectiveness of sports training through the integration of cognitive training into the educational and training process. The **research methodology** employed a systematic approach, utilizing the analysis of scientific sources, generalization of modern youth football practices, and a structural-functional analysis of cognitive processes in relation to technical and tactical activities. Methods of cognitive training that combine the development of attention, memory, thinking, and anticipation with the practice of technical elements of the game were investigated. The **results** of the research showed that cognitive abilities do not function in isolation but form an integral system that determines the speed and accuracy of technical skills execution. Regularities of the*



*influence of attention, working memory, spatial perception, and cognitive flexibility on the quality of ball control, passing, and shooting were identified. It has been proven that integrating cognitive tasks into the training process increases performance, reduces the number of technical errors, and develops the ability to act under multitasking conditions. The **conclusions** confirmed that the effectiveness of technical skill development in young football players directly depends on the level of cognitive abilities. Methodological, organizational, and motivational barriers to integrating cognitive approaches were identified, including the absence of standardized programs, insufficient coach preparation, and a lack of resources. The prospects for further research are seen in the development of standardized methods for assessing cognitive abilities in sports, the creation of digital platforms for monitoring cognitive progress, and the analysis of the long-term impact of cognitive training on the performance and stability of competitive activity in young football players.*

Keywords: *cognitive training, attention, working memory, anticipation, spatial perception, cognitive flexibility.*

Постановка проблеми. У сучасному футболі для дітей молодшого віку дедалі більшого значення набуває не лише розвиток фізичних якостей і технічних умінь, а й формування когнітивних здібностей, що визначають швидкість мислення, концентрацію уваги, здатність до передбачення та прийняття рішень у динамічних умовах гри. Попри очевидний прогрес у вивченні когнітивних процесів у спорті, наукова проблема полягає у недостатньому розкритті механізмів їхньої взаємодії з техніко-тактичною діяльністю та відсутність комплексних методик, що б одночасно формували як пізнавальні, так і технічні навички. Практична значущість теми визначається потребою у створенні тренувальних програм, що враховують когнітивні особливості юних спортсменів і дають змогу ефективніше готувати



їх до змагальної діяльності. Розв'язання цієї проблеми має важливе значення для розвитку спортивної науки, оскільки забезпечує інтеграцію психологічних і педагогічних практик у процес підготовки, особливо для практики дитячо-юнацького футболу, оскільки сприяє підвищенню результативності, зниженню кількості помилок та гармонійному розвитку спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові праці, присвячені взаємозалежності когнітивних здібностей і якості виконання технічних дій у футболістів молодшого віку, логічно об'єднано у чотири напрями. Перший напрям охоплює емпіричні дослідження взаємозв'язку пізнавальних функцій із техніко-тактичною майстерністю. Дослідники Х. Е. Шарфен та Д. Меммерт (H. E. Scharfen & D. Memmert) [1] доводять, що рівень когнітивного контролю й робочої пам'яті визначає якість виконання складних технічних дій у грі. Р. Сальніков (R. Salnikov) [2] підкреслює, що поєднання інтелектуальних здібностей і моторних навичок формує основу універсальної підготовки футболістів. Науковці Х. Д. Д. Бенітес-Сільєро зі співавторами (J. D. D. Benítez-Sillero et al.) [3] наголошують, що психологічні відмінності між віковими категоріями впливають на когнітивну регуляцію й технічну результативність. Учені М. А. Лтіфі зі співавторами (M. A. Ltifi et al.) [4] виявляють, що швидкісні й координаційні здібності у гравців U12 інтегровані з прийняттям рішень. Подальші дослідження цього напрямку мають бути спрямовані на кількісне оцінювання когнітивних і моторних компонентів гри та їхній вплив на довготривалу динаміку підготовки.

Другий напрям пов'язаний із розкриттям причинно-наслідкових механізмів когнітивно-технічної взаємодії. Дослідники А. Б. Мовахед та А. Б. Мовахед (A. B. Movahed & A. B. Movahed) [5] за допомогою моделі DEMATEL доводять, що пізнавальні функції безпосередньо зумовлюють якість футбольної продуктивності. Науковці П. Гегедюш зі співавторами (P. Hegedüs et al.) [6] розглядають вікову фізичну продуктивність, що змінює



технічні й тактичні дії. Вчені І. Попович зі співавторами (I. Popovych et al.) [7] пропонують методикау операціоналізації тактичного мислення, що підтверджує його когнітивну основу. Дослідники А. Сабаріт зі співавторами (A. Sabarit et al.) [8] послідовно аналізують якість ігрових дій, що залежить від когнітивної гнучкості й здатності передбачати дії суперника. Доцільним є подальше вивчення механізмів взаємодії когнітивних і технічних характеристик з використанням системного моделювання.

Третій напрям зосереджений на вивченні тактичного мислення та емоційних чинників у формуванні технічних дій. Автор Х. Лі (H. Li) [9] зазначає, що розвиток тактичного мислення та цілеспрямовані стратегії тренувань формують когнітивні схеми, що безпосередньо впливають на якість технічного виконання. І. Попович зі співавторами (I. Popovych et al.) [10] аналізують взаємозалежність емоційності, тривожності, агресивності й суб'єктивного контролю, що визначає когнітивну якість прийняття рішень у грі. Вчені Н. К. Алі, С. А. Хамід та С. Ібрагім (Naji Kadhim Ali, S. A. Nameed & S. Ibrahim) [11] доводять, що атаквальні вправи з дриблінгу й ударів сприяють формуванню когнітивних патернів і підвищують технічну результативність. Дослідники В. Пасько зі співавторами (W. Paško et al.) [12] акцентують, що когнітивні здібності юних гравців визначають їхню здатність до навчання й адаптації. Перспективним є подальше дослідження інтеграції пізнавальних, тактичних та емоційних чинників у комплексних програмах підготовки.

Четвертий напрям пов'язаний із селекційними й прогностичними аспектами розвитку. Вчені Р. Зігхартслайтнер зі співавторами (R. Sieghartsleitner et al.) [13] визначають, що технічні навички, а не загальні моторні здібності, є точними предикторами майбутнього статусу футболістів. Автори К. Слайдіньш та А. Фернате (K. Slaidiņš & A. Fernāte) [14] систематизують практики розвитку технічних умінь і наголошують на



значенні когнітивної інтеграції. Науковці А. Л. Келлі зі співавторами (A. L. Kelly et al.) [15] доводять, що швидкість мислення й рухів формують єдиний когнітивно-моторний комплекс, що визначає якість технічного виконання. Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення ефективних прогностичних систем, що враховуватимуть когнітивні й технічні параметри при відборі та розвитку молодих гравців.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри суттєві наукові здобутки у вивченні ролі когнітивних процесів у спорті, залишаються нерозв'язаними питання, що стосуються комплексного розуміння їхнього впливу на техніко-тактичну підготовку юних футболістів. Недостатньо досліджено функціональну роль когнітивного тренування у поєднанні з технічними вправами, відсутні стандартизовані методики оцінювання рівня пізнавальної готовності спортсменів, обмежено емпіричні дані щодо закономірностей взаємозв'язку між окремими когнітивними процесами та якістю виконання конкретних технічних дій. Крім того, на практиці наявні методичні, організаційні та мотиваційні перепони, що перешкоджають ефективному впровадженню когнітивно орієнтованих практик у дитячо-юнацький футбол.

Запропоноване дослідження покликане заповнити ці прогалини шляхом уточнення сутності поняття пізнавальних здібностей у контексті спортивної діяльності, аналізу функцій когнітивного тренування та встановлення закономірностей їхнього впливу на технічні дії. Розширення емпіричної бази, розроблення практичних рекомендацій і впровадження нових методичних практик створюють умови для підвищення ефективності тренувального процесу й формування більш гнучкої та науково обґрунтованої системи підготовки юних футболістів.

Формулювання цілей статті (визначення завдання). Мета статті полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку когнітивних здібностей та технічної



майстерності у футболістів молодшого віку та визначенні шляхів підвищення ефективності спортивної підготовки через інтеграцію пізнавального тренування у навчально-тренувальний процес.

Для досягнення мети дослідження сформульовано такі завдання:

1. Розкрити сутність пізнавальних здібностей у контексті підготовки юних футболістів, визначити їхнє значення для спортивної діяльності та дослідити роль когнітивного тренування у розвитку техніко-тактичної майстерності.

2. Встановити закономірності взаємозв'язку між основними пізнавальними процесами та якістю виконання технічних дій у футболі, узагальнити їхній вплив на результативність ігрової діяльності.

3. Виявити основні проблеми впровадження когнітивно орієнтованих практик у дитячо-юнацькому футболі та розробити практичні рекомендації щодо удосконалення тренувального процесу на основі інтеграції пізнавального й технічного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Когнітивні здібності у структурі спортивної діяльності юних футболістів є складним психофізіологічним конструктом, що охоплює увагу, пам'ять, мислення, швидкість прийняття рішень та просторово-часову орієнтацію. Саме ці процеси забезпечують ефективність засвоєння технічних дій, їхнє своєчасне виконання та здатність спортсмена адаптуватися до змінних ігрових умов. У молодшому віці пізнавальні здібності перебувають на етапі активного розвитку, що створює сприятливі передумови для формування стійких навичок, однак потребує спеціально організованих педагогічних впливів. Наявність сформованих когнітивних функцій визначає швидкість та якість навчання технічних вправ, а їхній недостатній розвиток обмежує можливості реалізації навіть за умови належної фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Основні когнітивні здібності та їхнє значення для підготовки юних футболістів

Когнітивна здібність	Змістове визначення	Значення у спортивній діяльності
Увага	Здатність зосереджуватись на певних діях чи об'єктах та утримувати концентрацію	Забезпечує контроль над м'ячем і реагування на дії суперника
Пам'ять	Збереження й відтворення інформації про технічні елементи та ігрові ситуації	Дає змогу відтворювати комбінації та засвоювати нові технічні елементи
Мислення	Опрацювання інформації для прийняття рішень	Сприяє вибору оптимальної дії у змінних умовах гри
Просторово-часова орієнтація	Здатність визначати власне положення та рухи партнерів і суперників	Формує адекватне розташування на полі та координацію командних дій
Швидкість прийняття рішень	Оперативний вибір дії за мінімальний час	Підвищує темп гри та знижує кількість помилок у динамічних ситуаціях

Джерело: сформовано автором на основі [1; 3; 4; 6; 12; 15, р. 90-91]

У практичному вимірі представлені у таблиці 1 когнітивні здібності функціонують не ізольовано, а як єдина система, що безпосередньо впливає на якість технічних дій футболіста. Зокрема, увага виявляється у здатності молодого гравця відстежувати траєкторію м'яча під час складних комбінацій, водночас контролюючи розташування суперника. Якщо увага нестабільна, навіть відпрацьований технічний елемент (удар по воротах) виконується неточно [3; 4]. Пам'ять забезпечує збереження та відтворення ігрових схем: дитина, яка швидко запам'ятовує комбінації, здатна застосувати їх у динамічній грі, що суттєво підвищує результативність командних дій. Мислення проявляється у виборі оптимального рішення з кількох можливих, особливо у ситуації, коли гравець має обрати між пасом на партнера чи індивідуальним обіграванням, причому правильність цього вибору визначає подальший розвиток атаки. Просторово-часова орієнтація значуща у визначенні власної позиції на полі та вмілому використанні вільних зон: юний



футболіст, який вчасно зорієнтувався, зменшує ризик зіткнень і підвищує швидкість прийняття рішень [6]. Отже, здатність оперативно приймати рішення дає можливість зменшити кількість втрат м'яча під тиском суперника та збільшити темп командних дій. Сучасна практика тренувального процесу доводить, що інтеграція когнітивних елементів у технічну підготовку має додаткову цінність: вправи з м'ячем поєднуються із завданнями на швидке розпізнавання сигналів тренера, зміною напрямку руху після візуального стимулу чи запам'ятовуванням послідовності передач у мінігрупах. Такі вправи формують у гравця здатність діяти в умовах багатозадачності, що відповідає реальним умовам гри. Таким чином, пізнавальні здібності не лише супроводжують процес технічного навчання, а є визначальним чинником ефективності його результатів, що обґрунтовує необхідність їхнього цілеспрямованого розвитку в системі дитячо-юнацького футболу.

Когнітивне тренування у футболі розглядається як спеціально організований процес розвитку психічних функцій, що безпосередньо інтегруються у структуру техніко-тактичної підготовки. Його основна відмінність полягає в тому, що воно спрямоване не на ізольований розвиток уваги чи пам'яті, а на залучення цих процесів у контекст рухових дій. У практиці дитячо-юнацького футболу це означає поєднання фізичних вправ з інтелектуальними завданнями, що формують здатність гравця діяти в умовах багатозадачності та інформаційного перевантаження. Таким чином, когнітивне тренування є посередником між психологічними процесами й реальними ігровими ситуаціями, що підвищує адаптивність і швидкість прийняття рішень (табл. 2).



Таблиця 2

Приклади когнітивного тренування та їхній вплив на розвиток техніко-тактичної майстерності юних футболістів

Метод когнітивного тренування	Зміст вправи	Очікуваний ефект у техніко-тактичному розвитку
Вправи з подвійним завданням	Виконання передання у русі з одночасним реагуванням на кольорові або звукові сигнали	Формування здатності концентрувати увагу та швидко реагувати на інші завдання
Ігри на антиципацію	Передбачення дій суперника чи партнера під час спрощених ігрових ситуацій	Розвиток прогнозування і вибору оптимальної технічної дії
Використання візуальних маркерів	Вправи з м'ячем, де напрям руху залежить від сигналів (жести, кольорові таблички)	Підвищення швидкості прийняття рішень і точності виконання
Сценарні мініігри	Моделювання ігрових ситуацій із навмисним ускладненням (обмеження часу на виконання дії)	Поглиблення тактичного мислення та координації дій у команді
Ігрова гейміфікація	Змагання з накопиченням балів за правильні рішення під час виконання технічних елементів	Підвищення мотивації та залученості до когнітивно орієнтованих тренувань

Джерело: сформовано автором на основі [2, р. 30-31; 7, р. 2485-2486; 8; 9, р. 530-532; 11, р. 5930-5932]

У сучасній практиці такі методи високоефективні, оскільки дають змогу моделювати умови, максимально наближені до реальної гри. Зокрема, вправи з подвійним завданням тренують здатність юного футболіста одночасно контролювати м'яч і реагувати на непередбачувані зміни середовища, що відображає типову ситуацію у матчі, коли потрібно одночасно стежити за суперником і планувати власні дії. Ігри на антиципацію вчать дітей мислити наперед, що зменшує кількість помилок під час приймання чи передачі м'яча. Використання візуальних маркерів стимулює швидкість прийняття рішень, адже юний спортсмен навчається миттєво обирати правильний напрям руху [8]. Сценарні мініігри сприяють закріпленню здатності діяти у складних



тактичних умовах: обмеження часу чи простору формує стресостійкість та навички швидкої адаптації. Нарешті, гейміфікація підвищує мотивацію дітей, перетворюючи когнітивно-тактичні завдання у захопливий процес, що забезпечує стійкий інтерес до тренувань [9]. Загалом когнітивне тренування не лише збагачує традиційні методики підготовки, але й створює інноваційну платформу для розвитку сучасного футболіста, який здатний приймати оптимальні рішення у найскладніших умовах гри.

Вивчення закономірностей взаємозв'язку між когнітивними процесами та якістю виконання технічних дій у футболі має велике значення для розуміння того, як саме психічні механізми впливають на ефективність ігрової діяльності. На відміну від загального опису ролі когнітивних здібностей чи методів тренування, йдеться про встановлення прямої залежності між окремими функціями пізнання та конкретними технічними елементами гри. Така практика дає змогу визначити, які когнітивні процеси є значущими для засвоєння певних навичок та пояснити варіативність результатів серед дітей одного віку з приблизно однаковим рівнем фізичної підготовки. Аналіз цих закономірностей сприяє цілеспрямованому впливу на тренувальний процес, оптимізуючи його з урахуванням реальної когнітивної готовності гравців (рис. 1).

У сучасній практиці дитячо-юнацького футболу ці закономірності підтверджуються тренувальними та змагальними спостереженнями. Так, діти з розвиненою концентрацією уваги виявляють меншу кількість втрат під час ведення м'яча навіть у ситуаціях, коли суперник активно застосовує пресинг. Вправи на розвиток оперативної пам'яті (відтворення кількох варіантів комбінацій у межах однієї атаки) безпосередньо підвищують якість командних дій. Встановлено, що швидкість мислення суттєво впливає на реалізацію ударів: ті гравці, які здатні за частки секунди обрати момент для удару, показують вищий відсоток влучань у створ воріт. Просторове сприйняття

значуще у відкриттях - гравець, який правильно оцінив простір, забезпечує не лише збереження м'яча, а й створення вигідної позиції для партнера. Когнітивна гнучкість є критичною в умовах обмеженого часу: дитина, здатна миттєво змінити рішення з удару на пас, знижує ризик блокування дії та підвищує ефективність командної гри. Отже, встановлення цих закономірностей формує наукове підґрунтя для індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням когнітивного профілю кожного футболіста та формування стійкішої системи підготовки у дитячо-юнацькому спорті.

Рисунок 1

Закономірності взаємозв'язку когнітивних процесів і технічних дій у футболі



Джерело: власна розробка автора



У сучасній практиці дитячо-юнацького футболу ці закономірності підтверджуються тренувальними та змагальними спостереженнями. Так, діти з розвиненою концентрацією уваги виявляють меншу кількість втрат під час ведення м'яча навіть у ситуаціях, коли суперник активно застосовує пресинг. Вправи на розвиток оперативної пам'яті (відтворення кількох варіантів комбінацій у межах однієї атаки) безпосередньо підвищують якість командних дій. Встановлено, що швидкість мислення суттєво впливає на реалізацію ударів: ті гравці, які здатні за частки секунди обрати момент для удару, показують вищий відсоток влучань у створ воріт. Просторове сприйняття значуще у відкриваннях - гравець, який правильно оцінив простір, забезпечує не лише збереження м'яча, а й створення вигідної позиції для партнера. Когнітивна гнучкість є критичною в умовах обмеженого часу: дитина, здатна миттєво змінити рішення з удару на пас, знижує ризик блокування дії та підвищує ефективність командної гри. Отже, встановлення цих закономірностей формує наукове підґрунтя для індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням когнітивного профілю кожного футболіста та формування стійкішої системи підготовки у дитячо-юнацькому спорті.

Інтеграція когнітивно орієнтованих засад у практику дитячо-юнацького футболу супроводжується низкою системних проблем, що обмежують їхню ефективність і масове впровадження. Методичний рівень характеризується відсутністю уніфікованих програм розвитку когнітивних функцій у поєднанні з техніко-тактичною підготовкою [9, р. 530-532]. Більшість тренерів орієнтуються на традиційні фізичні та технічні вправи, тоді як завдання на увагу, антиципацію чи когнітивну гнучкість залишаються фрагментарними та не мають чітких критеріїв оцінювання результатів [1]. Водночас складність створення адекватних тестових інструментів для вимірювання когнітивного



прогресу ускладнює науково обґрунтоване коригування тренувального процесу.

Організаційні перешкоди пов'язані з недостатністю спеціалізованого обладнання та навчально-методичного забезпечення [8]. У більшості дитячих спортивних шкіл відсутні інтерактивні платформи, симулятори чи цифрові системи аналізу ігрових ситуацій, що обмежує можливості практичної реалізації когнітивних тренувань [6; 14, р. 125-127]. Крім того, обмежений час тренувальних сесій не завжди сприяє поєднанню фізичних, технічних та когнітивних складників, особливо в умовах підготовки до змагань [5, р. 15-16]. Проблемою є й кадровий аспект: більшість тренерів не мають достатньої психологічної чи педагогічної підготовки для системного впровадження когнітивних методик, що призводить до поверхневого використання елементів без розуміння їхніх механізмів впливу.

Зокрема, мотиваційні чинники створюють суттєві перепони. Для дітей молодшого віку пізнавальні завдання без ігрової оболонки можуть видаватися складними й нецікавими, що знижує рівень залученості та дисциплінованості на тренуваннях [11, р. 5930-5931]. Водночас не всі батьки та керівники секцій усвідомлюють значення когнітивної підготовки, надаючи перевагу традиційним фізичним результатам, вимірюваним у швидкості чи силі [13]. Це зумовлює недостатню підтримку інноваційних практик на рівні спортивних шкіл та федерацій.

Удосконалення тренувального процесу у дитячо-юнацькому футболі на основі поєднання розвитку когнітивних здібностей із формуванням технічних навичок вимагає впровадження практичних рішень, що забезпечують комплексний характер підготовки. Передусім доцільним є інтегрування пізнавальних завдань у традиційні вправи з м'ячем: ведення, передавання та удари можуть супроводжуватися додатковими стимулами у вигляді візуальних чи звукових сигналів, що тренують швидкість реакції, перемикання



уваги та антиципацію. Це дає змогу створювати ситуації, максимально наближені до умов реальної гри, де технічна дія завжди поєднана з необхідністю мисленнєвого вибору.

Важливим напрямом є використання ігрових моделей, що акцентують на багатозадачності: мініігри з часовими обмеженнями або зі змінними умовами поля формують здатність швидко перебудовувати тактичний задум та ухвалювати рішення під тиском. У поєднанні з вправами на розвиток просторової орієнтації це сприяє закріпленню точності та ефективності технічних елементів.

Крім того, доцільним є застосування інноваційних технологій, зокрема інтерактивних платформ чи тренажерів, що поєднують візуальні стимули з моторними діями. Використання таких інструментів забезпечує об'єктивне оцінювання когнітивного прогресу і коригування тренувальних завдань відповідно до індивідуального профілю гравця. Для шкіл, де відсутні технологічні ресурси, можуть застосовуватись прості аналоги: кольорові маркери, світлові сигнали чи вербальні команди, що створюють ефект багатоканальної стимуляції.

На особливу увагу заслуговує мотиваційний компонент. Залучення елементів гейміфікації, командних змагань і рейтингових систем сприяє підвищенню інтересу дітей до когнітивних завдань, що у традиційній формі можуть сприйматися як складні. Поєднання гри з розвитком мисленнєвих процесів формує внутрішню зацікавленість та підвищує регулярність якісного виконання вправ.

Ефективність таких практик значною мірою залежить від підготовки тренерського складу. З огляду на це рекомендовано впровадження спеціальних курсів підвищення кваліфікації, спрямованих на опанування тренерами знань з когнітивної психології та методів інтеграції цих знань у футбольну підготовку, у результаті чого тренувальний процес є більш



гнучким, науково обґрунтованим та адаптованим до потреб сучасного спорту, де успіх визначається не лише фізичними й технічними якостями, а й рівнем когнітивної готовності юного футболіста.

Висновки. У дослідженні встановлено, що когнітивні здібності юних футболістів є базовою умовою для якісного засвоєння технічних дій та ефективної ігрової діяльності. Виявлено, що увага, пам'ять, мислення, просторово-часова орієнтація та швидкість ухвалення рішень формують єдину систему, що визначає рівень техніко-тактичної майстерності. Доведено, що когнітивне тренування, інтегроване у навчально-тренувальний процес, підвищує адаптивність, темп і точність виконання ігрових дій, моделюючи умови реальної гри. Водночас виявлено низку перешкод: методичну нерегульованість, відсутність інструментів для об'єктивного оцінювання когнітивного прогресу, обмеженість організаційних ресурсів та часу, недостатню підготовку тренерів, зокрема мотиваційні труднощі у дітей та відсутність підтримки з боку батьків чи адміністрацій. Рекомендовано інтегрувати когнітивні завдання у технічні вправи, застосовувати сценарні ігри, подвійні завдання, візуальні стимули та елементи гейміфікації. Доцільним є впровадження інтерактивних технологій або їхніх доступних аналогів та фахова підготовка тренерів у сфері когнітивної психології. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням стандартизованих методик оцінювання когнітивних здібностей, створенням цифрових платформ для моніторингу прогресу та аналізом довготривалого впливу когнітивного тренування на результативність і стабільність змагальної діяльності юних футболістів.



Список використаних джерел

1. Scharfen H. E., Memmert D. The relationship between cognitive functions and sport-specific motor skills in elite youth soccer players. *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10. 817. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00817>.
2. Salnikov R. Integration of intellectual abilities and motor skills in the preparation of football players. *Health technologies*. 2024. Vol. 2, № 4. P. 28-39. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2024.2.4.28-39>.
3. Benítez-Sillero J. D. D., Martínez-Aranda L. M., Sanz-Matesanz M., Domínguez-Escribano M. Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*. 2021. Vol. 13, № 14. 7713. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13147713>.
4. Ltifi M. A., Ben-Bouzaiene G., Bragazzi N. L., Aouadi R. Interdependent development of physical and cognitive skills in U12 soccer players: sprinting, agility, and decision-making are interconnected. *Applied sciences*. 2025. Vol. 15, № 13. 7380. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15137380>.
5. Movahed A. B., Movahed A. B. Football performance and cognitive functions: analyzing the causal relationships using fuzzy DEMATEL. *Applied innovations in industrial management*. 2025. Vol. 5, № 3. P. 11-21. DOI: <https://doi.org/10.63630/aiim.53.11>.
6. Hegedüs P., Csala D., Tóth J., Tóth J. Jr. Age-related effects of physical performance on technical and tactical outcomes in youth soccer. *Sports*. 2025. Vol. 13, № 6. 162. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports13060162>.
7. Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S., Blynova O., Nosov P., Zinchenko S. Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles. *Journal of physical education and sport*. 2021. Vol. 21, № 5. P. 2480-2491. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05334>.
8. Sabarit A., Morillo-Baro J. P., Reigal R. E., Vázquez-Diz J. A., Hernández-Mendo A., Morales-Sánchez V. Analysis of game actions and



performance in young soccer players: a study using sequential analysis. *Sustainability*. 2022. Vol. 14, № 20. 13263. DOI: <https://doi.org/10.3390/su142013263>.

9. Li H. The tactical mindset of football players: choosing effective training strategies for top-notch performance. *International journal of sport psychology*. 2022. Vol. 22, № 53. P. 525-542. DOI: <https://doi.org/10.7352/IJSP.2022.53.525>.

10. Popovych I., Kurova A., Koval I., Kazibekova V., Maksymov M., Huzar V. Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of physical education and sport*. 2022. Vol. 22, № 3. P. 680-689. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03085>.

11. Ali N. K., Hameed S. A., Ibrahim S. The effect of attacking tactical skill exercises in the skills of dribbling and shooting for youth football players. *International journal of psychosocial rehabilitation*. 2020. Vol. 24, № 3. P. 5927-5934. URL: <https://repository.uobaghdad.edu.iq/file/publication/pdf/750fd0e5-ad9a-49ec-be7b-dd4bccbdcf84.pdf> (дата звернення: 09.09.2025).

12. Paško W., Śliż M., Paszkowski M., Zieliński J., Polak K., Huzarski M., Przednowek K. Characteristics of cognitive abilities among youths practicing football. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18, № 4. 1371. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041371>.

13. Sieghartsleitner R., Zuber C., Zibung M., Charbonnet B., Conzelmann A. Talent selection in youth football: technical skills rather than general motor performance predict future player status of football talents. *Current issues in sport science (CISS)*. 2019. Vol. 4. 011. DOI: https://doi.org/10.15203/CISS_2019.011.

14. Slaidiņš K., Fernāte A. Technical skills development for youth football players: theory and practice. *LASE journal of sports science*. 2021. Vol. 12, № 2. P. 121-135. URL: https://iris.univr.it/retrieve/b0ca891c-553e-42e1-9029-9137db5ca1ec/LASE_dec_2022.pdf#page=122 (дата звернення: 09.07.2025).



15. Kelly A. L., Wilson M. R., Jackson D. T., Turnnidge J., Williams C. A. Speed of thought and speed of feet: examining perceptual-cognitive expertise and physical performance in an English football academy. *Journal of science in sport and exercise*. 2021. Vol. 3. P. 88–97. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42978-020-00081-2>.