



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.332:796.015.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20092502>

**Інноваційні методики інтеграції
когнітивних завдань у технічні вправи юних футболістів**

Пришляк Віталій Михайлович,

доктор філософії, аспірант, кафедра 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>

Гах Роман Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет,
м. Тернопіль, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-3937-2210>

Прийнято: 26.04.2026 | Опубліковано: 09.05.2026

***Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до швидкості мислення, здатності до аналізу ігрових ситуацій та ухвалення рішень у сучасному дитячому футболі. **Мета** дослідження полягає в розробленні та теоретичному обґрунтуванні сучасної методики інтеграції когнітивних завдань в ігрові вправи юних футболістів з метою підвищення рівня їх технічної підготовленості до змінних умов змагальної діяльності. **Методи** дослідження охоплювали аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми поєднання когнітивних і технічних компонентів у спортивній підготовці, моделювання тренувального процесу, педагогічне*



спостереження, педагогічний експеримент і методи математичної статистики для оброблення отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 24 юних футболісти віком 10–12 років, яких було розподілено на контрольну та експериментальну групи. **Результати.** Обґрунтовано методичний підхід до інтеграції когнітивних завдань у процес виконання технічних вправ, що передбачає їх органічне включення у структуру тренувального заняття. Визначено основні компоненти такого підходу (мотиваційно-цільовий, когнітивний, технічний, ситуативний та контрольно-оцінювальний), а також розкрито особливості їх реалізації у тренувальному процесі. Запропонована методика передбачає поетапне ускладнення завдань, варіативність умов виконання, використання візуальних і аудіальних стимулів та моделювання ігрових ситуацій, що наближені до умов змагальної діяльності. У процесі педагогічного експерименту встановлено, що розроблена методика сприяє достовірному покращенню показників технічної підготовленості юних футболістів. Зокрема, зафіксовано підвищення точності передач, якості прийому м'яча, стабільності ведення, а також значне зростання швидкості ухвалення рішень порівняно з контрольною групою. **Висновки.** Запропонований підхід забезпечує ефективну інтеграцію когнітивного і технічного компонентів підготовки, сприяє розвитку уваги, мислення, швидкості реакції та підвищенню якості виконання технічних дій в юних футболістів, що вказує на доцільність його використання у тренувальному процесі дитячо-юнацького спорту.

Ключові слова: когнітивний розвиток, інтегроване тренування, технічні навички, швидкість прийняття рішень, спортивна підготовка, дитячо-юнацький спорт.



Innovative methods of integrating cognitive tasks into technical exercises of young football players

Vitalii Pryshliak,

Doctor of Philosophy, Postgraduate Student, 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>

Roman Gakh,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Rehabilitation and Sports, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-3937-2210>

Abstract. *The study's relevance stems from the increasing demands for speed of thought, the ability to analyze game situations, and decision-making in modern children's football. The **purpose of the study** is to develop and theoretically substantiate a modern methodology for integrating cognitive tasks into game-based exercises for young football players to increase their technical preparedness for variable conditions of competitive activity. The **research methods** included the analysis and generalization of scientific and methodological literature on the problem of combining cognitive and technical components in sports training, modeling of the training process, pedagogical observation, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics for processing the results obtained. The study involved 24 young football players aged 10–12 years, divided into a control and an experimental group. **Results.** A well-founded methodical approach to integrating cognitive tasks into the process of performing technical exercises, which involves their organic inclusion in the structure of the training session. The main components*



of this approach (motivational-target, cognitive, technical, situational and control-evaluation) are identified, and the features of their implementation in the training process are also revealed. The proposed methodology provides for gradual task complexity, variability in performance conditions, the use of visual and audio stimuli, and the modeling of game situations that closely resemble the conditions of competitive activity. During the pedagogical experiment, it was established that the developed methodology significantly improves the indicators of technical preparedness of young football players. In particular, an increase in the accuracy of passes, the quality of receiving the ball, the stability of dribbling and a significant increase in decision-making speed compared to the control group were recorded.

Conclusions. *The proposed approach effectively integrates the cognitive and technical components of training, enhances attention, thinking and reaction speed and improves the quality of performing technical actions in young football players, indicating its feasibility for use in the training process of children's and youth sports.*

Keywords: *cognitive development, integrated training, technical skills, decision-making speed, sports training, youth sports.*

Постановка проблеми. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, обмеженим часом на ухвалення рішень та постійною зміною ігрових ситуацій, що зумовлює підвищені вимоги не лише до фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів, а й до рівня розвитку їх когнітивних навичок, зокрема оперативного мислення, концентрації та розподілу уваги, робочої пам'яті, а також здатності до прогнозування дій суперника і партнерів.

Ефективність ігрової діяльності юних футболістів безпосередньо залежить від здатності швидко сприймати й обробляти ігрову інформацію, адекватно оцінювати ситуацію та вибирати оптимальні техніко-тактичні дії в



умовах дефіциту часу і простору. Недостатній рівень розвитку когнітивних процесів зумовлює затримки в ухваленні рішень, зростання кількості помилок і зниження результативності ігрових дій.

Разом із тим аналіз практики підготовки юних футболістів свідчить про домінування традиційного підходу, орієнтованого переважно на вдосконалення рухових навичок і технічних елементів без належного врахування когнітивного складника. Така однобічність тренувального процесу обмежує формування цілісних ігрових умінь, оскільки технічні дії часто відпрацьовуються поза контекстом реальних ігрових ситуацій, що знижує їх ефективність у змагальній діяльності.

Відсутність системного поєднання когнітивних і рухових компонентів у тренувальному процесі ускладнює розвиток здатності спортсменів до прискореної адаптації, гнучкого мислення та швидкого реагування в умовах невизначеності, що необхідні в сучасній змагальній діяльності.

З огляду на це актуальною є проблема розроблення та впровадження ефективних методик, спрямованих на інтеграцію когнітивних завдань у процес технічної підготовки юних футболістів, що дозволить забезпечити підвищення якості ігрових рішень, результативності діяльності та загального рівня підготовленості спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові праці демонструють активний розвиток інноваційних підходів у сфері фізичного виховання та спортивної підготовки, зокрема в аспекті інтеграції когнітивних і рухових компонентів діяльності. У цьому контексті важливим є дослідження Р. В. Гаха, В. В. Савченка та Ю. М. Бабачука [1], в якому визначено, що активність здобувачів освіти є ключовим показником ефективності програм фізичного виховання. Автори доводять, що підвищення рівня залученості сприяє покращенню результатів навчально-тренувальної діяльності. Подальший розвиток цієї проблематики відображено в праці В. В. Євтушенка,



Ю. М. Бабачука та Р. В. Гаха [2], де здійснено порівняльний аналіз традиційних та інноваційних підходів до організації самостійної роботи студентів. Автори обґрунтовують переваги інноваційних методик, які забезпечують більш високий рівень самостійності та ефективності навчання. У дослідженні О. Махілда (O. Mahilda) [3] представлено авторську методику функціональних вправ, спрямовану на розвиток рухової культури, й підкреслено значення комплексного підходу до фізичної підготовки, що може бути доповнений когнітивними елементами.

Безпосередній зв'язок із темою дослідження має робота В. М. Пришляка [4], в якій встановлено взаємозалежність когнітивних здібностей і технічної підготовленості юних футболістів. Автор доводить, що розвиток когнітивних процесів позитивно впливає на якість виконання технічних дій.

У роботі І. М. Ляхової [5] досліджено застосування візуально-просторового навчання як дієвого засобу розвитку тактичного мислення юних футболістів. Авторка підкреслює значущість уміння аналізувати просторові характеристики ігрових ситуацій. Методологічні аспекти організації тренувального процесу розкрито в праці К. В. Порадника [6], де обґрунтовано необхідність моделювання тренувального навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Дослідження Г. В. Тітової, О. В. Підгірного та В. А. Бандури [7] містить аналіз удосконалення фізичної підготовленості спортивних арбітрів, автори наголошують на важливості гармонійного поєднання розвитку їх фізичних і психічних якостей. Фізіологічні аспекти адаптації спортсменів розглядає І. Примак (I. Prymak) [8], який досліджує нейром'язову адаптацію до змінних тренувальних навантажень і підкреслює важливість варіативності тренувального процесу. Сучасні підходи до підготовки юних футболістів висвітлено в дослідженні Г. Лісенчука та співавторів [9], де обґрунтовано доцільність використання легкоатлетичних засобів як ефективного



інструменту підвищення спеціальної фізичної підготовленості та вдосконалення ігрових функцій півзахисників. Техніко-тактичні аспекти підготовки футболістів розглянуто в праці А. Абдули [10], який аналізує особливості виконання передач м'яча командами різного рівня, підкреслюючи значення якості прийняття рішень у процесі гри.

Важливість розвитку когнітивних компетенцій у структурі підготовки спортсменів обґрунтовано в дослідженні О. Байрачного [11], де вони розглядаються як один із ключових критеріїв відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту, зокрема у футболі. Питання мотивації до навчання та їх вплив на ефективність діяльності в умовах сучасних викликів висвітлено в праці В. Московченка [12], що має важливе значення для підвищення результативності як освітнього, так і тренувального процесу.

Оптимізацію системи фізичної підготовки в умовах цифрової трансформації розглядають А. В. Чепелюк, В. В. Євтушенко та Х. Є. Шавель [13], підкреслюючи важливість використання інформаційних технологій для підготовки спортсменів. Психологічні аспекти розвитку особистості розкрито в праці І. Є. Слути [14] й акцентовано на процесах саморозвитку та саморегуляції. Інноваційні підходи до підготовки фахівців фізичного виховання проаналізовано в дослідженні Л. Соколенко, Ю. Танасійчук і Ю. Бойко [15], де підкреслено необхідність модернізації освітнього процесу.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових досліджень показав, що у фаховій літературі значну увагу приділено розвитку когнітивних навичок під час фізичного виховання, удосконаленню технічної підготовки спортсменів та впровадженню інноваційних підходів у тренувальний процес. Водночас у більшості досліджень ці аспекти розглянуто окремо, без їх цілісного поєднання.

Недостатньо дослідженим є питання інтеграції когнітивних завдань безпосередньо в технічні вправи юних футболістів, зокрема відсутні чіткі



методики їх впровадження, критерії добору та оцінювання ефективності. Також потребують уточнення особливості впливу таких завдань на рівень технічної підготовленості та прийняття рішень у процесі гри.

Таким чином, існує потреба в науковому обґрунтуванні та розробленні інноваційних методик інтеграції когнітивних завдань у технічні вправи юних футболістів, що і становить основний напрям цього дослідження та визначає його наукову новизну.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає в тому, що вперше обґрунтовано та розроблено методику інтеграції когнітивних завдань безпосередньо в технічні вправи юних футболістів, яка передбачає системне поєднання когнітивного і технічного компонентів підготовки без збільшення загального обсягу тренувального навантаження. Удосконалено структуру когнітивних завдань, інтегрованих у тренувальний процес, що включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, технічний, ситуативний та контрольно-оцінювальний компоненти. Набуло подальшого розвитку положення щодо підвищення ефективності технічної підготовленості юних футболістів на основі цілеспрямованого розвитку когнітивних процесів, зокрема уваги, мислення та швидкості прийняття рішень в умовах змінної ігрової діяльності.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розроблення інноваційної методики інтеграції когнітивних завдань у технічні вправи юних футболістів з метою підвищення ефективності їх технічної підготовленості та якості ухвалення ігрових рішень.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- 1) схарактеризувати значення когнітивних процесів у спортивній підготовці та визначити їх роль у формуванні технічної майстерності юних футболістів;



2) розробити структуру та зміст когнітивних завдань, інтегрованих у технічні вправи, й обґрунтувати методику їх використання у тренувальному процесі;

3) оцінити ефективність запропонованої методики за показниками технічної підготовленості та швидкості ухвалення рішень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема поєднання когнітивних і технічних компонентів у підготовці юних футболістів набуває особливої актуальності в умовах сучасного розвитку футболу. Інтенсифікація ігрової діяльності, обмеженість часу на прийняття рішень і варіативність ігрових ситуацій зумовлюють необхідність розгляду технічної підготовки не ізольовано, а в тісному взаємозв'язку з когнітивними процесами спортсмена [11, с. 15].

Водночас у практиці спортивної підготовки спостерігається тенденція до переважання підходів, спрямованих на відпрацювання технічних дій у відносно стабільних умовах. Така організація тренувального процесу не повною мірою відображає специфіку змагальної діяльності, де ефективність виконання технічних прийомів значно залежить від здатності спортсмена швидко сприймати, аналізувати та інтерпретувати ігрову інформацію, а також приймати адекватні рішення в умовах дефіциту часу [10, с. 43].

З огляду на це ключовим напрямом удосконалення підготовки юних футболістів є забезпечення інтеграції когнітивного та технічного компонентів у процесі виконання тренувальних вправ. Такий підхід передбачає створення умов, максимально наближених до ігрових, в яких технічні дії реалізуються в поєднанні з процесами сприйняття, мислення та реагування. Це дозволяє підвищити варіативність дій, їх доцільність і ефективність у реальних умовах гри [4].

Особливої значущості така проблема набуває в підготовці юних футболістів, оскільки в дитячому віці відбувається інтенсивне формування як



рухових умінь, так і когнітивних функцій [5]. Відповідно, цілеспрямоване поєднання цих компонентів у тренувальному процесі створює передумови для цілісного формування навичок ігрової діяльності та підвищення рівня спортивної майстерності футболістів.

У межах цього дослідження запропоновано підхід до організації тренувального процесу юних футболістів, який передбачає інтеграцію когнітивних завдань у процес виконання технічних вправ, що дозволяє поєднати розвиток рухових навичок із формуванням пізнавальних процесів у єдиному тренувальному процесі. При цьому технічна дія не виконується ізольовано, а супроводжується необхідністю аналізу інформації, вибору дії або реагування на зовнішні сигнали [8].

Структура такого тренувального процесу передбачає наявність кількох взаємопов'язаних компонентів. Мотиваційно-цільовий компонент визначає мету вправи та спрямовує діяльність спортсмена. Когнітивний компонент забезпечує залучення процесів уваги, мислення, пам'яті та прийняття рішень через використання різних стимулів (візуальних, аудіальних, логічних), а технічний компонент охоплює виконання основних елементів гри у футбол (ведення, передачі, прийом, удари). Ситуативний компонент передбачає моделювання ігрових умов через вправи на обмеження часу і простору, наявність суперника, чисельну взаємодію. Водночас контрольно-оцінювальний компонент спрямований на аналіз якості виконання дій та ефективності прийнятих рішень.

Реалізація запропонованого підходу здійснюється за принципом поступового ускладнення завдань. На початковому рівні вправи спрямовані на формування базових реакцій і концентрації уваги, наприклад, виконання технічних дій з реагуванням на сигнали. На наступному рівні передбачається включення елементів вибору рішення в умовах взаємодії з партнерами та суперниками (ситуації типу «2 на 1», «3 на 2»). На високому рівні вправи

максимально наближені до ігрової діяльності та вимагають одночасного виконання технічних дій і складних когнітивних операцій в умовах дефіциту часу.

Ефективність упровадження такого підходу доцільно оцінювати за показниками, що відображають як якість виконання технічних вправ, так і характеристики аналітичної діяльності, зокрема швидкість реагування, час ухвалення рішення, точність виконання технічних елементів, кількість доцільних рішень та допущених помилок.

Отже, інтеграцію когнітивних завдань у технічні вправи можна розглядати як організаційну основу побудови тренувального процесу, що забезпечує одночасний розвиток рухових і пізнавальних компонентів діяльності юних футболістів та підвищує ефективність їх підготовки.

Структуру тренувального процесу з інтеграцією когнітивних завдань та приклади їх реалізації наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Структура тренувального процесу з інтеграцією когнітивних завдань у технічні вправи юних футболістів

Компонент тренувального процесу	Зміст когнітивно-технічних завдань	Очікуваний ефект і показники
Мотиваційно-цільовий	Постановка завдання з умовами вибору дії (наприклад, виконати передачу залежно від сигналу тренера); пояснення мети вправи	Підвищення мотивації, усвідомленості дій; підвищення рівня залученості
Когнітивно-орієнтаційний	Ведення м'яча з реагуванням на кольорові / звукові сигнали; запам'ятовування послідовності дій; вибір напрямку руху	Розвиток уваги, швидкості реакції, мислення; час реакції, кількість правильних рішень
Техніко-виконавчий	Виконання передач, прийому, ударів у поєднанні з когнітивним навантаженням (наприклад,	Підвищення точності технічних дій (%), зниження кількості помилок



Компонент тренувального процесу	Зміст когнітивно-технічних завдань	Очікуваний ефект і показники
	подвійні завдання: дія + рахунок / сигнал)	
Ситуативно-ігровий	Ігрові вправи типу «2×1», «3×2» з обмеженням часу та необхідністю вибору оптимального рішення	Формування тактичного мислення; кількість доцільних рішень, швидкість вибору
Контрольно-оцінювальний	Аналіз виконання вправ (час реакції, правильність рішень, точність дій); зворотний зв'язок	Комплексна оцінка ефективності; інтегральні показники якості дій

Джерело: власна розробка авторів

Узагальнення даних таблиці дозволяє зробити висновок про важливість комплексного підходу до організації тренувального процесу, що забезпечує послідовне залучення пізнавальних процесів у виконання технічних дій і сприяє формуванню здатності юних футболістів приймати доцільні рішення в умовах змінної ігрової діяльності. Йдеться не про введення окремих когнітивних елементів, а про таку організацію тренування, за якої технічні дії супроводжуються необхідністю оброблення різномірної інформації, її аналізу та вибору доцільних ігрових дій залежно від ситуації на майданчику. Важливо, що запропонований підхід передбачає включення мисленнєвих завдань у структуру тренувального процесу без збільшення загального обсягу навантаження. Це забезпечує одночасний розвиток рухових та розумових умінь у межах єдиного процесу підготовки. Доцільним є додавання інтелектуально-пізнавальних компонентів 2–3 рази на тиждень у межах занять тривалістю 60–90 хв, відводячи на них 15–25 хв.

Реалізація інтегрованих вправ має здійснюватися відповідно до логіки побудови тренувального заняття (табл. 2). На підготовчому етапі доцільно використовувати завдання, спрямовані на активізацію уваги та швидкості реакції, зокрема вправи з реагуванням на візуальні або аудіосигнали та

виконання дій за командою. В основній частині тренування застосовуються технічні вправи в умовах варіативності, обмеження часу та необхідності вибору оптимального рішення, зокрема в змодельованих ігрових ситуаціях. На завершальному етапі використовуються вправи, максимально наближені до змагальної діяльності, які вимагають швидкої реакції в умовах дефіциту часу.

Варто зазначити, що ефективність інтеграції розвивальних завдань значною мірою залежить від дотримання низки умов, серед яких забезпечення різноманітності вправ, поетапне ускладнення завдань, індивідуалізація навантаження та моделювання ігрових ситуацій. Важливо також забезпечити відповідність рівня когнітивного навантаження віковим та індивідуальним особливостям юних футболістів.

Таблиця 2

Методична інтеграція когнітивних завдань у тренувальний процес юних футболістів

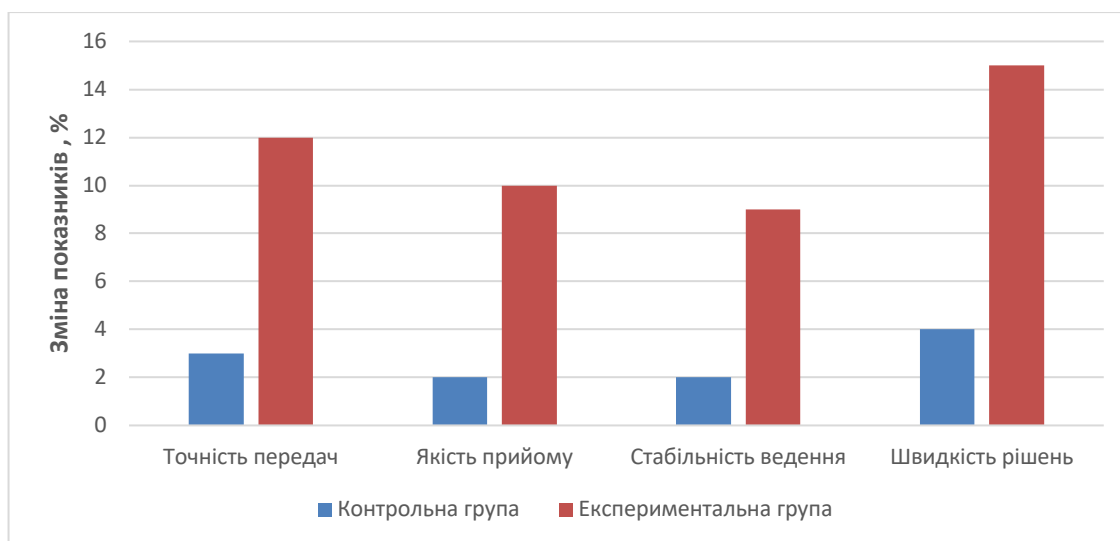
Етап тренування	Зміст когнітивних завдань і вправ	Методичні особливості та ефект
Підготовчий	Вправи на реакцію на візуальні та аудіосигнали; прості завдання на увагу	Активізація уваги, підготовка до навантаження; розвиток швидкості реакції
Основний	Технічні вправи з варіативними умовами (2×1, 3×2, вибір дії за сигналом)	Розвиток мислення, швидкості реакції; інтеграція техніки і тактики
Завершальний	Ігрові вправи з обмеженням часу та підвищеним когнітивним навантаженням	Формування стійкості уваги, адаптація до змагальних умов
Регулювання навантаження	Зміна складності, темпу, кількості сигналів	Індивідуалізація підготовки
Контроль ефективності	Аналіз рішень, точності дій, кількості помилок	Оцінка результативності методики

Джерело: авторська розробка

З метою перевірки ефективності запропонованої методики було проведено педагогічне дослідження, в якому взяли участь 24 юних футболісти віком 10–12 років, розподілені на контрольну та експериментальну групи. Тривалість дослідження становила 8 тижнів. Контрольна група здійснювала тренування за традиційною програмою, тоді як в експериментальній групі тренування включали завдання на швидкість реакції та аналіз ігрової ситуації в процес виконання технічних дій. Зміни досліджуваних показників у контрольній та експериментальній груп представлено на рисунку 1.

Рисунок 1

Порівняння показників технічної підготовленості та швидкості ухвалення рішень у контрольній та експериментальній групах (%)



Джерело: власна розробка авторів

У процесі дослідження встановлено позитивну динаміку показників технічної підготовленості та швидкості прийняття рішень у спортсменів обох груп. Водночас характер змін має суттєві відмінності. У контрольній групі спостерігаються помірні зрушення, що свідчить про природний ефект тренувального впливу без цілеспрямованого залучення когнітивного компонента.



Натомість у спортсменів експериментальної групи виявлено більш виражені та системні покращення за всіма досліджуваними показниками. Особливо це стосується тих характеристик, які безпосередньо пов'язані з обробленням ігрової інформації та вибором реакції, що підтверджує доцільність поєднання технічної підготовки з когнітивним навантаженням.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать, що застосування інтегрованого підходу забезпечує не лише підвищення якості виконання технічних елементів, а й більш ефективне формування здатності до прийняття рішень у змінних умовах гри. Отримані результати вказують на взаємозв'язок між розвитком когнітивних процесів і результативністю технічних дій, що є особливо важливим для підготовки юних футболістів, та підтверджують ефективність запропонованої методики як компонента тренувального процесу, що сприяє як підвищенню рівня технічної підготовленості та розвитку когнітивних навичок юних футболістів.

Висновки. У процесі дослідження встановлено, що включення когнітивного навантаження в процес виконання технічних вправ створює умови для більш ефективного формування ігрових умінь юних футболістів. Виявлено, що поєднання сприйняття, аналізу ситуації та виконання рухових дій забезпечує підвищення обґрунтованості та варіативності технічних дій у змінних умовах гри.

Встановлено, що ефективність технічної підготовленості зростає за умови її реалізації в обставинах, що потребують аналізу ігрової ситуації та швидкого реагування в змінних умовах змагань, що вказує на взаємозв'язок між рівнем розвитку когнітивних навичок спортсменів та якістю виконання технічних дій у футболі.

Виявлено, що системне використання вправ, наближених до ігрових умов, сприяє формуванню здатності до адаптивної поведінки спортсменів, що проявляється в підвищенні швидкості ухвалення рішень та зниженні кількості



помилки у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Отримані результати підтверджують, що інтеграція когнітивного компонента є важливою умовою підвищення ефективності тренувального процесу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання інтегрованого підходу до організації тренувальних занять, який забезпечує одночасний розвиток технічних умінь і когнітивних здібностей без збільшення обсягу навантаження, до тренувальних процесів дитячо-юнацьких шкіл.

Водночас подальших досліджень потребують питання диференціації когнітивного навантаження залежно від віку та рівня підготовленості спортсменів, а також розширення методики з урахуванням специфіки різних ігрових дисциплін.

Список використаних джерел

1. Гах Р. В., Савченко В. В., Бабачук Ю. М. Активність здобувачів освіти як індикатор успішності програм фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17642367>.
2. Євтушенко В. В., Бабачук Ю. М., Гах Р. В. Порівняльна ефективність традиційних та інноваційних підходів до організації самостійної роботи студентів із фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2026. № 26. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18258521>.
3. Mahilda O. The author's methodology of functional exercises as a tool for developing a healthy motor culture. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 25. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18020875>.



4. Пришляк В. М. Взаємозалежність когнітивних здібностей і якості виконання технічних дій у футболістів молодшого віку. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17173326>.
5. Ляхова І. М. Візуально-просторове навчання як метод розвитку тактичного мислення юних футболістів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 15. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15150834>.
6. Порадник К. В. Теоретико-методологічні засади моделювання тренувального навантаження студенток-баскетболісток в умовах поєднання навчальної та спортивної діяльності. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 19. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18115520>.
7. Тітова Г. В., Підгірний О. В., Бандура В. А. Поліпшення фізичної підготовленості арбітрів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2026. № 27. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18969901>.
8. Prymak I. Neuromuscular adaptation of athletes to variable training load regimes. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17523702>.
9. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К., Крайнік Я., Бойченко С., Жигадло Г. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13–14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 16–23. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.16-23>.
10. Абдула А. Особливості виконання передач м'яча кращими командами прем'єр- та першої ліги України з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 3(83). С. 41–46. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.006>.
11. Байрачний О. Когнітивні здібності як один з критеріїв відбору та орієнтації спортсменів різного віку в ігрових командних видах спорту (на прикладі футболу). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної*



культури (фізична культура і спорт). 2024. № 8(181). С. 14–18.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).02).

12. Московченко В. Зміни в мотивації до навчання під час воєнного стану. *Наукові перспективи*. 2024. № 12(40). С. 1622–1632. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12\(40\)-1622-1632](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12(40)-1622-1632).

13. Чепелюк А. В., Євтушенко В. В., Шавель Х. Є. Оптимізація системи фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах цифрової трансформації. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17376142>.

14. Слута І. Є. Психологічні підходи самовдосконалення. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 9(23). С. 127–138. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-9\(23\)-127-138](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-9(23)-127-138).

15. Соколенко Л., Танасійчук Ю., Бойко Ю. Інноваційні моделі підготовки викладачів фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 8(26). С. 286–296. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-286-296](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-286-296).