

**Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання  
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту**

**Кваліфікаційна робота  
«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

**Здобувача вищої освіти  
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»  
Мороза Михайла Богдановича**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:  
кандидат наук з ФВ та спорту, доцент  
Шандригось Віктор Іванович**

**РЕЦЕНЗЕНТ:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Наумчук Володимир Іванович**

**ТЕРНОПІЛЬ – 2025**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП .....</b>                                                                                                                                                | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                                                                                 | <b>6</b>  |
| 1.1. Вікові особливості юних футболістів і зміни, що відбуваються в організмі під впливом занять футболом .....                                                   | 6         |
| 1.2. Оцінка здібностей до заняття футболом .....                                                                                                                  | 10        |
| 1.3. Розвиток фізичних якостей юних футболістів .....                                                                                                             | 12        |
| 1.4. Технічна підготовка юних футболістів .....                                                                                                                   | 15        |
| 1.5. Тактична підготовка юних футболістів .....                                                                                                                   | 18        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>                                                                                                           | <b>21</b> |
| 2.1. Методи дослідження .....                                                                                                                                     | 21        |
| 2.2. Організація дослідження .....                                                                                                                                | 22        |
| <b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І ЇХ ОБГОВОРЕННЯ .....</b>                                                                                                    | <b>23</b> |
| 3.1. Експериментальні комплекси вправ для розвитку фізичної підготовленості юних футболістів .....                                                                | 23        |
| 3.2. Результати перевірки ефективності експериментальних комплексів вправ для підвищення фізичної підготовленості та функціонального стану юних футболістів ..... | 27        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                                                                                             | <b>31</b> |
| <b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....</b>                                                                                                                               | <b>32</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                                                                                           | <b>34</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                                                                                                              | <b>40</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Тенденції розвитку сучасного спорту визначають багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи спортивного резерву. Це повною мірою стосується і футболу, де підготовка висококваліфікованого резерву є однією з найважливіших проблем.

Підготовка юних спортсменів має базуватися на чіткій наступній методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей та їх максимальну реалізацію. У цьому плані у системі підготовки юних футболістів одним із ключових є етап спортивної спеціалізації, що припадає на віковий період з 11 до 15 років. У зв'язку з цим все більшого значення набуває вирішення проблеми індивідуалізації та диференціації процесу фізичної підготовки футболістів. Це стосується і диференціації у розвитку основних компонентів функціональної підготовленості та діагностики протікання адаптації. У цьому плані вже на етапі попередньої підготовки одним із найважливіших завдань є визначення індивідуально-типологічних особливостей юних футболістів.

Ще один аспект повинен обов'язково враховуватися під час побудови процесу функціональної підготовки на етапах спеціалізації. Це врахування закономірностей вікового розвитку організму, й у першу чергу врахування чутливих періодів розвитку окремих функціональних систем дітей.

Так наразі ясно позначилася необхідність удосконалення системи підготовки спортивного резерву у футболі, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту та нагальною потребою практики у раціональніших технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренувального процесу, і зокрема, на етапі початкової спеціалізації. У цьому аспекті одним із перспективних підходів до проектування тренування молодих спортсменів може бути блочно-модульна технологія організація тренуючих впливів. Водночас багато питань даної

проблеми досі залишаються не розробленими належним чином. Дані положення і зумовлюють актуальність даного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – процес розвитку фізичної підготовленості юних футболістів.

**Предмет дослідження** – засоби фізичної підготовки на початковому етапі у юних футболістів.

**Мета дослідження** – вдосконалення процесу фізичної підготовки на початковому етапі у молодих футболістів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати за даними науково-методичної літератури вікові особливості юних футболістів та зміни, що відбуваються в дитячому організмі під впливом занять футболом, а також особливості розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної підготовки юних футболістів.
2. Розробити комплекси вправ підвищення фізичної підготовленості юних футболістів.
3. Експериментально визначити ефективність розроблених комплексів вправ підвищення фізичної підготовленості юних футболістів.
4. Розробити практичні рекомендації для підвищення фізичної підготовленості юних футболістів.

**Робоча гіпотеза.** Передбачалося, що розроблені комплекси вправ будуть ефективні для підвищення фізичної підготовленості юних футболістів.

**Практична значимість.** Результати дослідження можуть бути використані у тренувальному процесі юних футболістів ДЮСШ та СДЮСШОР.

**Методи дослідження:**

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічний експеримент;
- тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів;
- методи математичної статистики.

**Апробація результатів** дослідження здійснювалась шляхом виступу на кафедральних студентських наукових конференціях кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (квітень, листопад 2025 р.).

**Структура і обсяг магістерської роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, містить 2 таблиці, 10 малюнків, список використаної літератури (54 джерела) та додатків. Текст роботи викладено на 48 сторінках.

## РОЗДІЛ 1.

### АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

#### **1.1. Вікові особливості юних футболістів та зміни, що відбуваються в організмі під впливом занять футболом**

Багаторічна система фізичного виховання та спортивного тренування може бути ефективною лише за умови ґрунтовного врахування вікових закономірностей росту й розвитку дитячого та юнацького організму. У процесі підготовки юних футболістів особливого значення набуває рівень їх фізичної й функціональної підготовленості, специфіка формування основних фізичних якостей, розвиток рухових умінь і навичок, а також вимоги, що зумовлюються характером ігрової діяльності у футболі. Неврахування вікових особливостей може призвести до нераціонального використання тренувальних засобів, перевантаження організму та зниження ефективності підготовки.

На сучасному етапі розвитку спортивної науки загальновизнаним є положення про те, що досягнення високих спортивних результатів у дорослому віці значною мірою визначається якістю та своєчасністю формування рухової діяльності й функціональних можливостей організму саме в дитячому та підлітковому віці. У зв'язку з цим спостерігається стійкий інтерес науковців різних галузей знань — анатомії, фізіології, біохімії, психології та теорії спорту — до вивчення процесів росту і розвитку людини, особливо в умовах систематичних занять спортом.

Результати численних досліджень дали змогу глибше проаналізувати анатомо-фізіологічні та психофункціональні особливості дітей і підлітків, а також виявити закономірності формування рухових навичок у різних видах спортивної діяльності. У працях, присвячених фізичному розвитку школярів, визначено природні темпи становлення таких базових рухів, як біг, стрибки, метання та інші локомоції, що мають вирішальне значення для успішного оволодіння технікою футболу.

Встановлено, що приріст фізичних якостей у дітей і підлітків має нерівномірний, хвилеподібний характер і суттєво змінюється залежно від вікового періоду. У зв'язку з цим під час вибору засобів і методів тренування необхідно враховувати особливості реакцій організму юного футболіста як на одноразові, так і на систематичні фізичні навантаження.

Важливо також пам'ятати, що одночасний вплив кількох тренувальних програм однакової інтенсивності, але різної спрямованості (наприклад, розвиток сили, витривалості та координаційних здібностей), може призвести до поверхневої адаптації організму до кожної з них.

У разі ж домінування одного напрямку підготовки відбувається пріоритетна адаптація саме до нього, що нерідко супроводжується пригніченням інших адаптаційних процесів. Таким чином, вузькоспеціалізована спрямованість тренування забезпечує більш глибокі, але водночас однобічні адаптаційні зміни.

Однією з провідних умов ефективної підготовки спортсменів є суворий облік вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей організму.

Це створює необхідне підґрунтя для науково обґрунтованого спортивного відбору, раціональної орієнтації юних спортсменів, вибору адекватних засобів і методів тренування, оптимального дозування фізичних навантажень, а також прогнозування перспектив їхнього спортивного вдосконалення.

Відповідно до положень теорії фізичного виховання, віковий період від 7 до 18 років умовно поділяють на три основні етапи: молодший шкільний вік (7–11 років), середній або підлітковий вік (12–15 років) та старший шкільний або юнацький вік (16–18 років). Кожен із зазначених періодів характеризується специфічними морфологічними й функціональними змінами, які необхідно враховувати під час організації навчально-тренувального процесу з футболу.

Молодший шкільний вік відзначається відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Кісткова тканина в цей період ще недостатньо міцна, легко піддається деформаціям, а хребет характеризується підвищеною гнучкістю та активним формуванням фізіологічних вигинів. Зв'язковий апарат має високу еластичність, тоді як м'язова система представлена переважно тонкими волокнами з невеликим вмістом білкових структур, що обмежує силові можливості дітей і зумовлює необхідність обережного застосування силових навантажень.

У віці 12–15 років відбувається інтенсивний розвиток усіх органів і систем організму, пов'язаний із процесами статевого дозрівання. Для цього періоду характерні значні темпи зростання довжини й маси тіла, активне збільшення м'язової маси та поступове зростання силових показників. При цьому максимальний приріст сили зазвичай спостерігається із запізненням на один рік порівняно з піком збільшення маси тіла. Формування скелета поступово наближається до завершення, стабілізується кривизна хребта, а м'язово-сухожильний апарат за своїми властивостями все більше наближається до аналогічних структур дорослої людини.

У старшому шкільному віці (16–18 років) розпочинається активний процес окостеніння хребців, грудини та зрощення ребер, що сприяє підвищенню міцності хребетного стовпа й грудної клітки. Більшість кісток скелета на цьому етапі вже практично сформована, хоча остаточне окостеніння завершується лише у 20–25 років. Це створює сприятливі умови для застосування більш інтенсивних тренувальних навантажень.

Порівняльні дослідження морфологічних показників дітей, які систематично займаються футболом, і їхніх однолітків, не залучених до спортивної діяльності, свідчать про наявність істотних відмінностей. Зокрема, у юних футболістів віком 10–14 років спостерігається більша довжина тіла, причому найбільш виражені відмінності фіксуються у 10 та 14 років. Зростання довжини тіла має нерівномірний характер: періоди уповільнення темпів приросту змінюються фазами інтенсивного росту, які у футболістів



виражені більшою мірою, ніж у дітей, що не займаються спортом. Аналогічна динаміка простежується і в розвитку нижніх кінцівок.

Функціональні можливості серцево-судинної системи у молодшому шкільному віці ще не досягають високого рівня досконалості. Для забезпечення кисневих потреб організму в стані спокою серце працює з підвищеною частотою скорочень.

Під час фізичних навантажень серцево-судинна система функціонує з великою напругою, однак завдяки високій еластичності судин і добре розвиненій капілярній мережі відновні процеси відбуваються досить швидко. У підлітковому віці спостерігається суттєве збільшення об'єму серця, особливо лівого шлуночка, що є важливою передумовою розвитку витривалості.

Значних змін зазнає і дихальна система. У процесі росту істотно збільшується життєва ємність легень, хвилинний об'єм дихання та вентиляційні резерви. У юних футболістів показники максимальної вентиляції легень у 1,5–2 рази перевищують аналогічні значення у дітей, які не займаються спортом, що свідчить про більш високий рівень адаптаційних можливостей дихальної системи.

Психофункціональний розвиток дітей і підлітків також має виражені вікові особливості. У 11–12 років недостатній рівень сформованості психічних процесів може обмежувати можливості досягнення високої швидкості та точності рухів.

У період статевого дозрівання можливі тимчасові труднощі в оволодінні новими руховими діями, однак уже у 13–14 років відзначається помітне зростання координації та точності рухів.

У підлітковому й юнацькому віці нервові процеси стають більш урівноваженими, зростає роль другої сигнальної системи, удосконалюється здатність до концентрації уваги, самоконтролю та усвідомленої регуляції діяльності.

У психічній сфері формується прагнення до змагальної діяльності, самоствердження та соціально значущої мотивації. Відбувається становлення основних рис особистості й характеру, більш адекватною стає самооцінка. Аналізаторні системи, зокрема рухова та вестибулярна, досягають високого рівня розвитку, що створює сприятливі умови для подальшого вдосконалення технічної та тактичної майстерності.

Отже, віковий період від 7 до 18 років є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованого формування спортивно значущих якостей у футболістів. Динаміка їх розвитку має гетерохронний характер і визначається як загальнобіологічними закономірностями росту й розвитку, так і специфічним впливом систематичних занять футболом.

На початкових етапах спортивної підготовки провідну роль відіграють взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості, рівень фізичного розвитку та сформованість орієнтовної основи рухової діяльності. Подальша динаміка цих чинників значною мірою визначає перспективи спортивного зростання юних футболістів.

## **1.2. Оцінка здібностей до заняття футболом**

Дослідження свідчать, що на початковому етапі підготовки юних футболістів (7–10 років) основна увага приділяється формуванню навичок правильного виконання базових технічних прийомів і найпростіших тактичних дій. Паралельно забезпечується всебічний фізичний розвиток дітей, а також надаються елементарні теоретичні знання, необхідні для розуміння основ гри у футбол.

На цьому етапі кількісні показники змагальної діяльності приблизно на 43,7 % залежать від антропометричних характеристик та функціонального стану організму юних спортсменів, тоді як якісні показники на 52,1 % визначаються рівнем розвитку координаційних здібностей, а також швидкокісно-силових якостей.

Другий етап підготовки (11–15 років) характеризується ускладненням навчально-тренувального процесу. Основними завданнями стають розширення арсеналу технічних прийомів і тактичних дій, формування вмінь застосовувати їх у складних та ігрових умовах, а також подальший цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки футболу.

Значну увагу приділяють збільшенню обсягу теоретичних знань, розвитку тактичного мислення та підвищенню психологічної стійкості спортсменів. Сукупність зазначених чинників впливає приблизно на 58,2 % основних параметрів змагальної діяльності, що підтверджує їх важливість у процесі підготовки футболістів цього віку [8].

На завершальному етапі підготовки (16–18 років) відбувається подальше вдосконалення фізичної підготовленості учнів, при цьому акцент робиться на розвитку тих фізичних якостей, які є визначальними для ефективного виконання складних технічних і тактичних дій.

Технічна та тактична підготовка спрямована на досягнення високої швидкості й точності виконання прийомів у ситуаціях активної протидії з боку суперників.

Саме в цей період здійснюється чітка конкретизація ігрових амплуа спортсменів, а також поглиблення теоретичних знань, що сприяє підвищенню загального рівня ігрової майстерності [8].

Отже, у процесі багаторічної підготовки учнів у футбольній секції навчання і тренування мають власні, але взаємодоповнювальні завдання та не перебувають у протиріччі одне з одним.

Навчальний і тренувальний процеси тісно взаємопов'язані, як і всі види підготовки — фізична, технічна, тактична та психологічна. Особливо тісний і нерозривний взаємозв'язок простежується між рівнем фізичної підготовленості та якістю оволодіння технічними прийомами, що є основою успішної спортивної діяльності у футболі.

### 1.3. Розвиток фізичних якостей юних футболістів

Фізична підготовка школярів, які займаються у футбольній секції, є невід'ємною складовою їхнього спортивного вдосконалення та спрямована на гармонійний і всебічний розвиток організму.

Вона передбачає зміцнення основних органів і функціональних систем, підвищення рівня фізичних якостей, а також розширення адаптаційних і функціональних можливостей організму.

Формування належного рівня фізичної підготовленості здійснюється в процесі виконання як тренувальних, так і змагальних вправ. Кожна вправа має певний тренувальний ефект, а грамотне управління цими ефектами дає змогу цілеспрямовано впливати на розвиток окремих фізичних якостей юних футболістів [12].

Змагальні вправи виконуються відповідно до єдиних і загальноприйнятих правил гри у футбол, що дозволяє з достатньою точністю прогнозувати термінові тренувальні ефекти. За умов регулярної участі у змаганнях тренер може заздалегідь оцінити рівень впливу ігрового навантаження на розвиток основних фізичних якостей спортсменів.

Натомість тренувальні вправи мають значно більшу варіативність. Величина та спрямованість їхнього тренувального впливу залежать від багатьох чинників, зокрема від методики виконання, інтенсивності, тривалості та режиму відпочинку.

У практиці фізичної підготовки футболістів найчастіше застосовують два основні методи виконання вправ: безперервний та інтервальний (з перервами).

Безперервний метод полягає в тому, що тренер заздалегідь визначає тривалість і інтенсивність вправи, після чого футболісти виконують її без пауз для відпочинку.

Прикладами такого методу є тривалий кросовий біг (40–60 хвилин) або ігрові вправи типу «8 на 8» на частині поля протягом 30–40 хвилин. Саме

задані параметри навантаження — тривалість та інтенсивність — визначають характер і величину термінового тренувального ефекту.

Так, рівномірний кросовий біг тривалістю 45 хвилин зі швидкістю, що відповідає аеробному порогу (приблизно 3 м/с), у добре підготовлених футболістів супроводжується частотою серцевих скорочень не вище 150 уд/хв. Уже через кілька хвилин після початку вправи організм переходить у стабільний аеробний режим роботи, який зберігається протягом усього заняття. У результаті вдосконалюється робота аеробних енергетичних механізмів, що є важливою умовою розвитку загальної витривалості [13].

Слід зазначити, що абсолютно рівномірного навантаження на практиці не існує, проте основна мета безперервних вправ полягає у виведенні функціональних систем організму на певний рівень і підтриманні його протягом визначеного часу.

Залежно від інтенсивності такі вправи можуть мати як відновлювальний, так і розвивальний характер. Найбільш поширеними у футболі є безперервні вправи змінної інтенсивності.

Особливістю безперервних змінних вправ є те, що навіть у пасивних фазах активність організму не знижується повністю, а лише до певного рівня. Тому перехід до активної фази відбувається швидше, ніж при інтервальному методі [13].

Метод виконання вправ із перервами передбачає чітке чергування активних фаз роботи та фаз відпочинку, які зазвичай мають пасивний характер. Навантаження при цьому визначається такими компонентами: тривалістю активної фази, інтенсивністю виконання, кількістю повторень, тривалістю та характером інтервалів відпочинку. У футбольних вправах додатково враховується складність ігрових завдань, кількість гравців та розміри майданчика.

Для регулювання величини та спрямованості тренувального ефекту тренер може змінювати окремі компоненти навантаження або декілька одночасно. Оскільки інтенсивність більшості ігрових вправ є високою,

накопичення втоми є закономірним явищем, що може призводити до помилок у техніко-тактичних діях. Саме тому доцільно застосовувати різні варіанти планування інтервалів відпочинку.

Розвиток сили є важливим компонентом фізичної підготовки футболістів. Сила визначається як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

У футболі вона відіграє значну роль у силових єдиноборствах, стрибках, ударах по м'ячу та збереженні рівноваги. М'язова сила може проявлятися в ізометричному, ізотонічному та поліометричному режимах, які в ігровій діяльності тісно переплітаються.

У практиці підготовки футболістів виділяють статичну, динамічну та вибухову силу. Для їх розвитку застосовують різні методи навантаження, зокрема метод максимальних зусиль, метод «до знемоги», динамічний та метод зниженого навантаження.

Реалізація цих методів здійснюється за допомогою вправ зі снарядами, вправ з вагою власного тіла, парних вправ та ігрових силових елементів.

Швидкість є однією з провідних фізичних якостей у футболі. Вона визначається як здатність виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу [15]. Умови гри вимагають від футболіста не лише високої швидкості пересування, а й швидкого мислення, оперативної реакції та здатності приймати ефективні рішення.

У футболі переважає складна реакція, що формується завдяки багаторазовому відпрацюванню ігрових ситуацій. Найбільш сприятливим віком для розвитку швидкісних здібностей є період 13–16 років, що зумовлено високою лабільністю нервових процесів.

Для розвитку швидкості використовують методи повторних рухів, реакції на несподівані сигнали та виконання вправ у полегшених умовах.

Витривалість є базовою фізичною якістю, що визначає здатність футболіста ефективно діяти протягом усього матчу [11]. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Перша забезпечує тривалу роботу середньої

інтенсивності, друга — здатність виконувати складні рухові дії з високою інтенсивністю в умовах дефіциту кисню.

Розвиток витривалості тісно пов'язаний не лише з фізіологічними, а й з морально-вольовими якостями спортсмена. Методика її розвитку передбачає використання безперервних, змінних та інтервальних навантажень, а також ігрових форм тренувань, що особливо важливо у шкільному віці.

Спритність є фізичною якістю, яка характеризує здатність швидко й точно виконувати рухові дії в мінливих умовах гри [11]. Вона поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна спритність створює базу для формування спеціальної, яка безпосередньо пов'язана з технічною майстерністю футболіста. Рівень спритності зростає разом із розширенням рухового арсеналу та накопиченням ігрового досвіду.

Розвиток спритності здійснюється за допомогою координаційно складних вправ, рухливих ігор, акробатичних елементів та спеціальних футбольних вправ, що моделюють ігрові ситуації.

#### **1.4. Технічна підготовка юних футболістів**

Під технікою футболу розуміють сукупність спеціалізованих рухових дій і прийомів, які застосовуються гравцем у процесі ігрової діяльності з метою досягнення командного результату та ефективного вирішення тактичних завдань [10].

Процес навчання технічним прийомам у футболі здійснюється поетапно і передбачає первинне ознайомлення з руховою дією, її засвоєння в спрощених умовах, подальше виконання в ускладненій ігровій обстановці та обов'язкове закріплення й удосконалення.

Своєчасне формування раціональної техніки є однією з ключових методичних вимог навчально-тренувального процесу, оскільки саме вона створює основу для подальшого спортивного зростання юного футболіста.

Аналіз результатів провідних міжнародних футбольних змагань переконливо свідчить, що в умовах постійного зростання інтенсивності гри, підвищення рівня атлетизму та збільшення кількості ігрових єдиноборств вирішального значення набуває високий рівень індивідуальної технічної майстерності гравців.

Водночас, проблема врахування вікових особливостей змагальної діяльності юних футболістів залишається недостатньо дослідженою. Це негативно позначається на змісті чинних навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, що, у свою чергу, стримує підвищення ефективності технічної підготовки.

Проведений аналіз навчальних програм, а також особливостей тренувальної й змагальної діяльності футболістів різних вікових груп виявив низку суттєвих невідповідностей між програмним матеріалом і реальною структурою ігрової діяльності.

Так, у віці 8–9 років значну частину ігрового часу займають такі технічні дії, як ведення м'яча, обведення суперника, фінти та відбір, однак у навчальних програмах цим елементам відводиться недостатня увага.

Подібні розбіжності спостерігаються і в інших вікових групах, зокрема у футболістів 9–10 років, що свідчить про необхідність перегляду та коригування змісту технічної підготовки відповідно до реальних потреб змагальної діяльності.

Отримані наукові дані обґрунтовують доцільність диференційованого підходу до побудови навчальних програм із технічної підготовки з урахуванням вікових особливостей та специфіки ігрової діяльності.

Зокрема, доцільно розпочинати навчання техніки не лише з опанування ударів по м'ячу, а насамперед із формування навичок ведення та обведення, які є базовими для подальшого вдосконалення інших технічних дій.



Важливим методичним прийомом є також раціональний перерозподіл навчального часу відповідно до значущості окремих технічних елементів у структурі гри.

Перспективним напрямом удосконалення технічної підготовки юних футболістів є навчання технічним діям у вигляді спеціальних «зв'язок», основу яких становить ведення м'яча як ключова умова ефективного виконання складних тактико-технічних комбінацій.

Такий підхід сприяє формуванню цілісного уявлення про гру та розвитку здатності застосовувати технічні навички в умовах, наближених до змагальних [2].

З урахуванням вікових періодів розвитку юних футболістів визначено пріоритетні напрями технічної підготовки.

Зокрема, у віці 8–10 років основну увагу доцільно зосереджувати на розвитку навичок ведення м'яча, обведення та жонглювання.

У 10–12 років пріоритетними стають ведення м'яча, виконання передач та початкові навички гри головою.

У віковій групі 12–14 років акцент переноситься на вдосконалення ударів по м'ячу, передач різної дальності, а також елементів відбору.

У період 14–16 років головним завданням є комплексне вдосконалення всіх технічних дій у змагальних умовах із високим рівнем протидії суперника.

Результати педагогічних експериментів підтверджують, що збільшення частки часу, відведеного на вдосконалення техніки володіння м'ячем, до 30 % загального обсягу навчально-тренувальних занять із урахуванням вікових особливостей спортсменів, сприяє суттєвому підвищенню рівня їхньої технічної підготовленості без негативного впливу на інші компоненти спортивної підготовки.

Таким чином, удосконалення методичних підходів до технічної підготовки юних футболістів є важливою умовою підвищення ефективності багаторічного тренувального процесу та формування висококваліфікованих гравців.

### **1.5. Тактична підготовка юних футболістів**

Тактична підготовка у футболі розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на засвоєння спортсменами теоретичних основ тактики гри та формування стійких умінь і навичок їх практичного застосування в умовах тренувальної і змагальної діяльності.

Навчання дітей тактичним діям доцільно розпочинати з ознайомлення із загальною структурою гри, її правилами, базовими принципами командної взаємодії та роллю кожного гравця на футбольному полі.

Теоретична підготовка на початкових етапах виконує допоміжну функцію та створює необхідне підґрунтя для ефективного оволодіння практичними тактичними діями.

Недостатній рівень теоретичних знань з тактики призводить до того, що юні футболісти не повною мірою усвідомлюють зміст і завдання індивідуальних, групових і командних тактичних дій, що, у свою чергу, знижує ефективність тренувального процесу та ускладнює реалізацію ігрових задумів.

Саме тому важливим завданням тренера є формування у гравців чіткого розуміння ігрових завдань і принципів ведення гри. Побудова цілісної командної гри можлива лише за умови наявності в тренера чіткого уявлення про модель гри команди та послідовність етапів її підготовки.

У процесі тактичної підготовки доцільно виділяти кілька взаємопов'язаних етапів: сприйняття та аналіз ігрових ситуацій; розумове опрацювання і прийняття тактичного рішення; рухове, тобто практичне, виконання обраної дії безпосередньо в ігрових умовах.

Така поетапність сприяє формуванню усвідомлених дій і розвитку тактичного мислення юних футболістів.

Перенесення теоретичних знань у практичну діяльність здійснюється шляхом поєднання словесних пояснень, демонстрації тактичних схем на

макетах і відеоматеріалах з подальшим виконанням відповідних завдань на футбольному полі. При цьому важливим є не механічне відтворення дій, а глибоке розуміння ігрової ідеї, що лежить в основі тактичного рішення. Систематичне залучення юних спортсменів до аналізу ігрових епізодів сприяє розвитку здатності швидко орієнтуватися в ігровій обстановці та оперативно приймати ефективні рішення.

Одним із ефективних методичних прийомів тактичної підготовки є моделювання ігрових ситуацій, максимально наближених за інтенсивністю, швидкістю та психологічною напруженістю до умов реальних змагань. Важливу роль відіграє також цілеспрямоване відпрацювання стандартних положень, організації атакувальних і захисних дій, а також взаємодії між гравцями різних ліній.

Обов'язковою умовою ефективності тактичної підготовки є постійний зворотний зв'язок, аналіз виконання поставлених завдань та своєчасна корекція допущених помилок.

Наступний етап тактичного вдосконалення пов'язаний зі штучною зміною ігрових умов, що стимулює розвиток швидкості мислення, концентрації уваги та здатності приймати рішення в обмежений часовий проміжок.

Сучасний футбол характеризується дефіцитом часу як для виконання технічних дій, так і для тактичного вибору, що висуває підвищені вимоги до ігрової уваги, передбачення дій суперника та прогнозування розвитку ігрової ситуації.

Таким чином, тактична підготовка є складним, багатогранним і тривалим процесом, спрямованим на формування у юних футболістів уміння аналізувати перебіг гри, обирати оптимальні тактичні рішення та ефективно реалізовувати їх у змагальній діяльності.

Водночас слід ураховувати, що юні футболісти характеризуються відносно невисоким рівнем функціональних можливостей організму та недостатньо сформованими психомоторними якостями, що зумовлює

необхідність індивідуального підходу до навчання. Початкове оволодіння техніко-тактичними діями повинно здійснюватися за допомогою доступних і зрозумілих для відповідного віку вправ без надмірного ускладнення навчального матеріалу.

Доцільно розпочинати тактичну підготовку з опанування індивідуальних і групових дій у малих ігрових формах (2×2, 3×3, 4×4 тощо) на майданчиках обмежених розмірів, широко використовуючи рухливі та навчальні ігри. Формування тактичних навичок має ґрунтуватися на достатньому рівні фізичної підготовленості: у перший рік навчання близько половини навчального часу доцільно відводити розвитку фізичних якостей, тоді як на другому році поступово зростає частка технічної та тактичної підготовки.

Процес навчання і вдосконалення тактичних дій будується з урахуванням вікових, психофізіологічних та сенситивних періодів розвитку дітей. Лише за умови гармонійного поєднання фізичного розвитку та формування психоемоційної стійкості можливе досягнення високого рівня техніко-тактичної майстерності. Аналіз наукових джерел підтверджує, що підготовка висококваліфікованих футболістів є багаторічним, поетапним і науково обґрунтованим процесом, який потребує системного підходу та чіткої методичної організації.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

**Аналіз науково-методичної літератури** проводився з метою уточнення понять «фізична підготовка», «загальна фізична підготовка», «спеціальна фізична підготовленість» та «методи педагогічного контролю».

На попередньому етапі дослідження здійснювалося **педагогічне спостереження** за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів у процесі тренувальних занять. Також аналізувалися медичні карти спортсменів, проводився контроль стану здоров'я (вимірювання температури тіла та частоти серцевих скорочень).

Для оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості використовувалися такі **тести**:

**човниковий біг 4×10 м** (визначення спеціальної витривалості) Виконується у спортивному залі. Кількість учасників в одному забігу – не більше 2 людей. Спортсменам надається 2 спроби поспіль. Результат бігу вимірюється з точністю до 0,1 секунди. У таблицю вноситься найкращий результат із двох спроб;

**стрибок у довжину з місця (сила м'язів ніг).** Виконується на підлозі спортивної зали. Кожному учаснику надається 3 спроби поспіль. Результат вимірюється із точністю до 1 сантиметра. У таблицю вноситься найкращий результат із трьох спроб;

**згинання та розгинання рук в упорі лежачи (сила м'язів рук).** Виконується з в.п. лежачи на підлозі. Корпус під час виконання вправи утримується без прогинів;

*ведення м'яча по прямій на 10 м (швидкісні якості).* Виконується в спортивному залі. Кількість учасників в одному забігу – не більше 2 осіб. Спортсменам надається 3 спроби поспіль. Результат бігу вимірюється з точністю до 0,1 секунди. У таблицю вноситься найкращий результат із двох спроб.

**Педагогічний експеримент** полягав у розробці та впровадженні комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики з використанням t-критерію Ст'юдента; достовірними вважалися відмінності при  $p < 0,05$ .

Педагогічний експеримент полягав у розробці та включенні комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей молодих футболістів.

**Методи математичної статистики** використовувалися для порівняльного аналізу даних, отриманих у ході педагогічного експерименту. Достовірність відмінностей визначалася з використанням t-критерію Ст'юдента. Різниця вважалася достовірною при  $p < 0,05$ .

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Футбольна академія “Тернопіль”» Тернопільської міської ради у 2024–2025 роках. У дослідженні брали участь юні спортсмени віком 7–9 років, які перший рік займаються у футбольній секції. Загальна кількість учасників експерименту становила 10 осіб.

На початку та після закінчення педагогічного експерименту проводились тестування фізичної підготовленості юних футболістів, а також вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) та пульсу футболістів до і після навантаження.

### РОЗДІЛ 3.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

### 3.1. Експериментальні комплекси вправ для розвитку фізичної підготовленості юних футболістів

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості юних футболістів та оптимізації їхньої рухової діяльності у тренувальний процес було впроваджено експериментальні комплекси фізичних вправ. Дані комплекси були спрямовані на цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей, що мають вирішальне значення для ефективної ігрової діяльності у футболі, а саме: спеціальної витривалості, сили м'язів ніг і рук, а також швидкісних здібностей.

Підбір вправ здійснювався з урахуванням вікових особливостей юних спортсменів, рівня їхньої підготовленості та специфіки змагальної діяльності у футболі. Особлива увага приділялася поєднанню загальнофізичних та спеціально-футбольних вправ, що сприяло формуванню стійкої адаптації організму до тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

#### ***Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості***

Для розвитку спеціальної витривалості використовувалися вправи, що моделюють ігрову діяльність футболіста та забезпечують чергування навантаження різної інтенсивності. Зокрема, застосовувалося чергування бігу та ходьби за наступною схемою:

- 100 м повільної ходьби,
- 300 м повільного бігу,
- 100 м прискореної ходьби,
- 300 м бігу в середньому темпі

та 50 м різкого прискорення. Такий вид навантаження сприяв розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму.

Крім того, у тренування включалися різноманітні рухливі ігри, що підвищували мотивацію спортсменів та сприяли розвитку витривалості в умовах емоційного напруження:

- участь у різноманітних рухливих іграх;
- ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50–60 кроків (у залі);
- ведення м'яча від одних воріт до інших з подальшим ударом по воротах з відстані 15 кроків;

після удару — ведення м'яча до інших воріт (вправа виконується на полі зменшених розмірів, 3–4 повторення);

- накидання м'яча партнеру з подальшим ударом головою у стрибку; відстань між партнерами 4–5 кроків, 20–25 повторень з подальшою зміною ролей

- рухлива гра «Забери м'яч» у чотирикутнику розміром 10×20 кроків із чергуванням ролей після відбору м'яча.

Значне місце відводилося вправам з м'ячем, зокрема веденню м'яча в рівномірному темпі на відстані 50–60 кроків у залі, а також веденню м'яча від одних воріт до інших з подальшим ударом по воротах з дистанції 15 кроків. Після виконання удару гравець здійснював ведення м'яча до протилежних воріт. Дана вправа виконувалася на полі зменшених розмірів і повторювалася 3–4 рази.

Також використовувалася вправа з накиданням м'яча партнеру з подальшим ударом головою у стрибку. Відстань між партнерами становила 4–5 кроків, кількість повторень — 20–25, після чого здійснювалася зміна ролей. Для розвитку витривалості та швидкості реакції застосовувалася рухлива гра «Забери м'яч» у чотирикутнику розміром 10×20 кроків із чергуванням ролей після кожного відбору м'яча.

### ***Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів ніг***

Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок забезпечувався виконанням спеціально підібраних вправ, що мають безпосередній вплив на стрибучість,



швидкість та силу удару. До таких вправ належали біг з високим підніманням стегна в середньому та швидкому темпі, стрибки на одній нозі на дистанцію 10–20 м (2–3 повторення), а також присідання з основної стійки по чергово на одній та іншій нозі (5–8 повторень).

Крім того, виконувалися стрибки з положення присіду вперед, назад і в сторони, що сприяло розвитку вибухової сили. Для підвищення координації та сили використовувалися стрибки вперед або в сторони з м'ячем, затиснутим між ступнями, а також кидки набивного м'яча ногою.

- біг з високим підніманням стегна в середньому та швидкому темпі;
- стрибки на одній нозі на дистанцію 10–20 м (2–3 повторення);
- присідання з основної стійки по чергово на одній та іншій нозі (5–8 повторень);
- стрибки з положення присіду вперед, назад і в сторони;
- стрибки вперед або в сторони з м'ячем, затиснутим між ступнями;
- кидки набивного м'яча ногою.

### ***Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів рук***

Для розвитку сили м'язів верхнього плечового пояса застосовувалися згинання та розгинання рук в упорі стоячи та в упорі лежачи (3–4 підходи). Значну ефективність мало лазіння по канату з допомогою ніг та без їх участі, що сприяло комплексному розвитку сили та витривалості.

Також використовувалися вправи з набивним м'ячем, зокрема кидання двома руками з різних вихідних положень (знизу, від грудей, через голову, між ногами з нахилом уперед), а також перекидання та поштовхи м'яча однією рукою:

- згинання та розгинання рук в упорі стоячи та в упорі лежачи (3–4 підходи);
- лазіння по канату з допомогою ніг та без їх участі;
- кидання набивного м'яча двома руками з різних положень (знизу, від грудей, через голову, між ногами з нахилом уперед);

– перекидання та поштовхи набивного м'яча однією рукою.

### ***Вправи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей***

Розвиток швидкісних здібностей забезпечувався виконанням повторного бігу на короткі дистанції 6–10 м (3–4 повторення), човникового бігу 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, а також бігу на місці з максимальним темпом і високим підніманням стегна протягом 10 секунд.

Крім того, застосовувався біг спиною вперед та приставними кроками на дистанції 10, 15 і 20 м, біг сходами у швидкому темпі, а також швидке ведення м'яча по прямій на дистанції 10 і 20 м, що сприяло формуванню спеціальної футбольної швидкості.

Зміна експериментальних комплексів вправ здійснювалася відповідно до тижневих мікроциклів тренувального процесу, що забезпечувало поступове підвищення навантаження та запобігало перевтомі юних футболістів.

- повторний біг на короткі дистанції 6–10 м (3–4 повторення);
- човниковий біг 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м;
- біг на місці з максимальним темпом і високим підніманням стегна протягом 10 с;
- біг спиною вперед та приставними кроками на дистанції 10, 15 і 20 м;
- біг сходами у швидкому темпі;
- швидке ведення м'яча по прямій на дистанції 10 і 20 м.

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості юних футболістів у тренувальний процес було впроваджено експериментальні комплекси вправ, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Зміна експериментальних комплексів вправ здійснювалася з урахуванням тижневих мікроциклів тренувального процесу.

### 3.2. Результати перевірки ефективності експериментальних комплексів вправ для підвищення фізичної підготовленості і функціонального стану юних футболістів

На початку педагогічного експерименту провели тестування фізичної підготовленості та функціонального стану підготовленості юних футболістів. Результати тестування представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Фізична підготовленість і функціональний стан юних футболістів до початку експерименту

| №         | П.І.Б. | Витривалість | Сила м'язів<br>ніг | Сила м'язів<br>рук | Швидкість | ЧСС         |                           |
|-----------|--------|--------------|--------------------|--------------------|-----------|-------------|---------------------------|
|           |        | Тест №1      | Тест №2            | Тест №3            | Тест №4   | У<br>спокої | Після<br>наванта<br>ження |
| 1.        | С-В    | 12,3         | 140                | 7                  | 7,8       | 95          | 104                       |
| 2.        | Г-Й    | 12,3         | 140                | 7                  | 7,8       | 95          | 104                       |
| 3.        | С-Й    | 12,3         | 140                | 7                  | 7,8       | 95          | 104                       |
| 4.        | Г-В    | 11,7         | 144                | 5                  | 7,9       | 93          | 97                        |
| 5.        | О-Й    | 11,9         | 147                | 7                  | 7,7       | 90          | 100                       |
| 6.        | Г-Й    | 11,9         | 145                | 5                  | 7,5       | 94          | 102                       |
| 7.        | Г-К    | 11,7         | 144                | 5                  | 7,9       | 93          | 97                        |
| 8.        | В-В    | 11,9         | 147                | 7                  | 7,7       | 90          | 100                       |
| 9.        | Ч-К    | 11,9         | 145                | 5                  | 7,5       | 94          | 102                       |
| 10.       | І-В    | 11,9         | 145                | 5                  | 7,5       | 94          | 102                       |
| M±m       |        | 12,0±0,06    | 143,7±0,76         | 6,0±0,22           | 7,7±0,04  | 93,3±0,54   | 101,2±0,76                |
| Нормативи |        | 12,0         | 150                | 7                  | 7,4       | 97          | 104                       |

Після проведення тестування встановлено, що середні показники фізичної підготовленості юних футболістів віком 7–9 років не досягають нормативних значень.

Так, за тестом № 1, спрямованим на визначення рівня розвитку спеціальної витривалості, відставання становило 0,1 с;

за тестом № 2, що характеризує силу м'язів ніг, — 6,0 см;

за тестом № 3, спрямованим на оцінку сили м'язів рук, — 1 повторення;

за тестом № 4, що визначає рівень розвитку швидкісних якостей, — 0,3 с.

За показниками частоти серцевих скорочень зафіксовано перевищення нормативних значень на 4 уд/хв.

На підставі отриманих результатів тренеру були надані рекомендації щодо корекції та поступового збільшення тренувального навантаження.

Упродовж педагогічного експерименту здійснювався поточний лікарсько-педагогічний контроль, зокрема періодично вимірювалася частота серцевих скорочень під час тренувальних занять, проводилося опитування юних футболістів з метою оцінки їхнього самопочуття та працездатності.

Крім того, вихованці регулярно оглядалися медичним працівником, здійснювався контроль температури тіла з метою своєчасного виявлення можливих інфекційних захворювань.

Таблиця 3.2.

Фізична підготовленість і функціональний стан юних футболістів наприкінці початку експерименту

| №                                               | П.І.Б. | Витривалість | Сила м'язів<br>ніг | Сила м'язів<br>рук | Швидкість | ЧСС       |                    |
|-------------------------------------------------|--------|--------------|--------------------|--------------------|-----------|-----------|--------------------|
|                                                 |        | Тест №1      | Тест №2            | Тест №3            | Тест №4   | У спокої  | Після навантаження |
| 1.                                              | С-В    | 12,1         | 152                | 7                  | 7,1       | 95        | 106                |
| 2.                                              | Г-й    | 12,0         | 150                | 9                  | 7,0       | 91        | 103                |
| 3.                                              | С-й    | 12,1         | 148                | 10                 | 7,3       | 96        | 105                |
| 4.                                              | Г-В    | 11,8         | 152                | 6                  | 7,3       | 93        | 104                |
| 5.                                              | О-й    | 12,1         | 152                | 7                  | 7,1       | 95        | 106                |
| 6.                                              | Г-й    | 12,0         | 150                | 9                  | 7,0       | 91        | 103                |
| 7.                                              | Г-К    | 12,1         | 148                | 10                 | 7,3       | 96        | 105                |
| 8.                                              | В-В    | 11,8         | 152                | 6                  | 7,3       | 93        | 104                |
| 9.                                              | Ч-К    | 12,1         | 148                | 6                  | 7,3       | 93        | 104                |
| 10.                                             | І-В    | 11,8         | 152                | 6                  | 7,3       | 93        | 104                |
| М±m                                             |        | 12,0±0,03    | 150,4±0,43         | 7,6±0,43           | 7,2±0,03  | 93,6±0,54 | 104,4±0,32         |
| Нормативи                                       |        | 12,0         | 150                | 7                  | 7,4       | 97        | 104                |
| Приріст у порівнянні з початком експерименту, % |        | 0            | 4,7                | 26,7               | 7,1       | 0,3       | 3,2                |
| t                                               |        | 0,14         | 7,68               | 3,31               | 9,42      | 0,39      | 3,88               |
| p                                               |        | >0,05        | <0,05              | <0,05              | <0,05     | >0,05     | <0,05              |

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування, за результатами якого здійснено аналіз ефективності використання експериментальних комплексів вправ у тренувальному процесі юних футболістів.

Отримані результати подано в таблиці 3.2.

Після завершення педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості юних футболістів віком 7–9 років досягли або перевищили нормативні значення для даної вікової групи.

Так, за тестом №1, спрямованим на визначення рівня розвитку спеціальної витривалості, результати відповідали нормативним показникам.

За тестом №2, що характеризує силу м'язів ніг, показники перевищили норматив на 0,5 см.

За тестом №3, спрямованим на оцінку сили м'язів рук, результати були вищими за нормативні на 1 повторення.

За тестом №4, що визначає рівень розвитку швидкісних якостей, результати наблизилися до нормативних значень. Показники частоти серцевих скорочень перевищували норматив на 0,5 уд/хв.

Аналіз приросту результатів тестування за період педагогічного експерименту (табл. 3.2) виявив достовірні відмінності у показниках сили м'язів ніг, сили м'язів рук, швидкісних якостей та частоти серцевих скорочень після навантаження, які становили відповідно 4,7 %, 26,7 %, 7,1 % та 3,2 % порівняно з початковими даними ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність використання експериментальних комплексів вправ для підвищення фізичної та функціональної підготовленості юних футболістів.

## ВИСНОВКИ

1. Виходячи з аналізу літературних джерел, фізична підготовка молодих футболістів передбачає їх всебічний розвиток, зміцнення органів та систем організму, розвиток фізичних якостей і розширення функціональних можливостей.

2. На підставі рекомендацій провідних фахівців розроблено комплекси вправ для підвищення фізичної підготовленості юних футболістів.

3. Використання експериментальних комплексів вправ ефективно для підвищення фізичної і функціональної підготовленості юних футболістів. Наприкінці педагогічного експерименту виявлено, що показники фізичної підготовленості юних футболістів досягли або перевищили рівень вікових нормативних показників. Так, за тестом № 1, спрямованим на виявлення рівня розвитку спеціальної витривалості визначений результат нормативних показників; за тестом № 2, спрямованим на виявлення рівня розвитку сили м'язів ніг, діти перевищили рівень на 0,5 см вище нормативів; за тестом № 3, спрямованим на виявлення рівня розвитку сили м'язів рук, діти показали результати на 1,0 раза вищі за норматив; за тестом № 4, спрямованим на виявлення рівня розвитку швидкісних якостей, діти показали результати, наближені до нормативу; за показником ЧСС діти перевищили норматив на 0.5 удари на секунду. Аналіз приросту результатів тестування за період педагогічного експерименту виявив достовірну різницю у тестах на силу ніг, силу рук, швидкість та ЧСС після навантаження на 4,7, 26,7, 7,1, і 3,2 % відповідно, порівняно з початком експерименту ( $p < 0,05$ ).

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Для підвищення фізичної підготовленості юних футболістів у тренувальному процесі необхідно включати наступні вправи, які є складовими комплексу:

### **Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості:**

Біг в чергуванні з ходьбою: 100 м – ходьба повільна, 300 м - біг повільний, 100 м – ходьба прискорена, 300 м – біг в середньому темпі, 50 м – різке прискорення.

Участь в різноманітних рухливих іграх.

### **Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів ніг:**

Біг вгору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі. Виконувати на вулиці у різних темпах.

Стрибки на одній нозі. Дистанція 10-20 м. Повторити 2-3 рази:

Присідання з основної стійки по черзі то на одній, то на іншій нозі. Повторити 5-8 разів.

У присяді виконувати стрибки вперед, назад, в сторони.

Виконувати стрибки вперед або в сторони із затиснутим між ступнями м'ячем (футбольним або набивним).

Виконання ногою кидків набивного м'яча

### **Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів рук:**

Згинання і розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи. Виконувати декілька підходів. Повторити 3-4 рази.

Лазіння по канату за допомогою ніг і без участі ніг.

Кидання набивного м'яча двома руками: знизу, від грудей, через голову, через спину, через голову, між ногами з нахилом уперед.

Перекидання набивного м'яча з руки в руку. Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

### **Вправи, спрямовані на розвиток швидкості:**

Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м. Повторити 3-4 рази.



Човниковий біг  $2 \times 10$  м,  $4 \times 5$  м,  $4 \times 10$  м.

Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 секунд.

Біг спиною вперед приставними кроками на швидкість на 10, 15 і 20 м.

Біг сходами. Виконується у швидкому темпі.

Швидке ведення м'яча по прямій на 10 і 20 м.

Зміна комплексів відбувалася з врахуванням тижневих мікроциклів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. Спортивні ігри. 2023. № 2. С. 4-14.
2. Антомонов М.Ю. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник / М.Ю. Антомонов, Г.В. Коробейніков, І.В. Хмельницька, Н.В. Харковлюк-Балакіна. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
3. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 8-11.
4. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 3-7.
5. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Кисельов В. О. Особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці студентів-футболістів. Педагогічні науки: теорія та практика. 2022. № 1. С. 249-257.
6. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2020. №. 18. С. 11–16.  
<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.11-16>.
7. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. К.: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
8. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
9. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.

10. 5. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
11. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2009. № 64. С. 263-268.
12. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. 2008. С. 86-89.
13. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2009. № 3. С. 7-11.
14. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 16-21.
15. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом . Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2023. Вип. 20. С. 26-31.
16. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 3. С. 57-61.
17. Заболотній Д.А., Костенко М.П., Краснов В.П. Футбол. Основи методики навчання гри: навчально-метод. посібник, Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 58 с.
18. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

19. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
20. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 16-23.
21. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 72 с.
22. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
24. Мельник С. А., Малімон О. О., Касарда О. З. та ін. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. Спортивні ігри. 2023. № 1. С. 18-30.
25. Надикто В.Т. Основи наукових досліджень: підручник. Херсон: ОЛДІПЛЮС, 2017. 268 с.
26. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
27. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23–27.
28. Ніколаєнко В. В. Раціональна система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності. Київ : Самит-Книга, 2015. 336 с.
29. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. № 1. С. 170–178. DOI:

10.32652/tmfvs.2013.1.16-19.

30. Ніколаєнко В., Чопілко Т. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі. Наука в олімпійському спорті. Київ, 2020. № 4. С. 4–15. DOI:10.32652/olympic2020.4\_1.

31. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

32. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

33. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371– 377.

34. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец.: 017 Фізична культура і спорт) : навч. посібник. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

35. Перевозник В., Перцухов А. Особливості просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Спортивні ігри. 2022. № 3. С. 122-129.

36. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

37. Сіренко Р.Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.

38. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика

викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52 с.

39. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2005. 295 с.

40. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К: Олімпійська література, 2005. 193 с.

41. Соломонко В.В., Фалес І.Г., Хоркавий Б.В. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. Гжицького С.З., 2007. 134 с.

42. Степаненко В. Вікові особливості взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022. № 1(1). С. 31-35.

43. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. Вікові особливості взаємозв'язків характеристик зорово-моторних реакцій із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022. № 1(2). С. 18-24.

44. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 1. С. 29-35.

45. Степанюк В. В. Особливості фізичної підготовленості юних футболістів. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. № 6. С. 117–121.  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2016\\_6\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_6_33).

46. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.

47. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
  48. Футбол: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.
  49. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. Спортивні ігри. 2023. № 1. С. 74-83.
  50. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс]. Спортивна наука України. 2017. № 2 (78).
  51. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.
  52. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс]. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. URL : <http://www.nbu.gov.ua>.
  53. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013.
  54. Nikolaienko, V. V., Vorobiov, M. I., & Kostenko, Y. V. (2025). Індивідуально-диференційна система побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки юних футболістів. *Rehabilitation and Recreation*, 19(1), 214–228. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.1.20>
-

## ДОДАТКИ

### Додаток 1.

**Практичні комплекси вправ для розвитку фізичної підготовленості юних футболістів, які використовують у ДЮСШ та футбольних академіях України.**

#### **Комплекс 1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

**Мета:** розвиток сили, координації, рухливості

1. Біг з високим підніманням стегна – 20–30 м
2. Присідання – 12–15 разів
3. Випади вперед – 10 разів на кожен ногу
4. Віджимання – 8–15 разів
5. Стрибки на двох ногах – 20–30 сек
6. Планка – 20–40 сек

**Виконувати:** 2–3 кола

**Пауза між вправами:** 20–30 сек

#### **Комплекс 2. Швидкісна підготовка**

**Мета:** розвиток стартової та дистанційної швидкості

1. Біг 10–20 м зі старту – 4–6 повторів
2. «Змійка» між фішками – 4–5 разів
3. Біг із раптовою зміною напрямку – 6–8 разів
4. Реакція на сигнал тренера (старт, стрибок, поворот)

**Відпочинок:** повний (1–2 хв)

#### **Комплекс 3. Швидкісно-силова підготовка**

**Мета:** розвиток вибухової сили

1. Стрибки вгору з присіду – 8–10 разів
2. Стрибки вперед на одній нозі – 6–8 разів
3. Біг з опором (гумка, партнер) – 10–15 м



4. Вистрибування на тумбу (30–50 см)

**Кількість підходів:** 2–3

#### **Комплекс 4. Витривалість (спеціальна)**

**Мета:** підтримка ігрової активності протягом матчу

1. Інтервальний біг 30 сек / 30 сек – 6–10 хв
2. Біг по квадрату 20×20 м з м'ячем
3. Малі ігри 3×3, 4×4 (3–5 хв)

#### **Комплекс 5. Координація та баланс**

**Мета:** контроль тіла та рухів

1. Біг із перехресними кроками
2. Вправи на драбинці (1–2 ноги, боком)
3. Стояння на одній нозі з м'ячем
4. Передачі м'яча після обертання навколо себе

#### **Рекомендації тренеру**

- Обов'язкова **розминка 10–15 хв**
- Навантаження відповідно до віку
- Контроль техніки виконання
- Поєднання фізичних вправ із м'ячем
- Розтягування після тренування

#### **Важливо**

До 12 років **не рекомендується:**

- Максимальні силові навантаження
- Робота з великими обтяженнями
- Тривалі бігові навантаження

**Тижневий план тренувань (10–12 років)**

Понеділок

**Тема:** Загальна фізична підготовка + техніка

**Тривалість:** 75 хв

1. Розминка (15 хв)
  - Легкий біг, ЗРВ
  - Рухливі ігри з м'ячем
2. ЗФП (20 хв)
  - Присідання –  $3 \times 12$
  - Віджимання –  $3 \times 8$
  - Планка –  $3 \times 30$  с
  - Стрибки на місці –  $3 \times 20$  с
3. Техніка (25 хв)
  - Ведення м'яча обома ногами
  - Передачі в парах
  - Удари по воротах без опору
4. Гра  $4 \times 4$  (10 хв)
5. Заминка, розтягування (5 хв)

Вівторок

**Тема:** Швидкість і координація

**Тривалість:** 70 хв

1. Розминка (15 хв)
2. Швидкісні вправи (20 хв)
  - Ривки 10–20 м – 5–6 разів
  - Реакція на сигнал тренера
3. Координація (15 хв)
  - Драбинка

- «Змійка» з м'ячем
- 4. Міні-гра 3×3 (15 хв)
- 5. Заминка (5 хв)

Середа

**Відновлення / активний відпочинок**

- Рухливі ігри
- Розтягування
- Плавання або легкий біг (за можливості)

Четвер

**Тема:** Швидкісно-силова підготовка + техніка

**Тривалість:** 75 хв

1. Розминка (15 хв)
2. Швидкісно-силові вправи (20 хв)
  - Стрибки з присіду – 3×8
  - Випади з підскоком – 3×6
  - Біг з опором (гумка)
3. Техніка (25 хв)
  - Ведення з фінтом
  - Удар після передачі
4. Гра 5×5 (10 хв)
5. Заминка (5 хв)

П'ятниця

**Тема:** Витривалість і ігрова практика

**Тривалість:** 80 хв

1. Розминка (15 хв)
2. Інтервальний біг (15 хв)
  - 30 с біг / 30 с ходьба

3. Спеціальні вправи з м'ячем (20 хв)
  - Біг по квадрату з м'ячем
4. Навчальна гра 6×6 або 7×7 (20 хв)
5. Заминка (10 хв)

### **Загальні рекомендації**

- Тренування **4–5 разів на тиждень**
- Інтенсивність — **середня**
- Акцент на **техніку + рухливість**
- Без максимальних силових навантажень
- Постійний контроль пульсу та самопочуття

### **Для цього віку заборонено**

- Робота з важкими обтяженнями
- Кроси понад 15–20 хв
- Перевантаження без відновлення

### Методичний конспект тренера

**Вид спорту: футбол**

**Вікова група: 10–12 років**

**Тренувальний цикл: тижневий (підготовчий період)**

**Кількість занять: 4–5 на тиждень**

**Тривалість заняття: 70–80 хв**

**Кількість спортсменів: 12–18 осіб**

#### Мета тижневого мікроциклу

- Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості
- Удосконалення технічних навичок
- Формування координації, швидкості, витривалості
- Виховання дисципліни та інтересу до занять футболом

#### Основні завдання

1. Розвивати швидкісні та координаційні здібності
2. Формувати правильну техніку ведення, передачі та удару м'яча
3. Підвищувати рівень загальної витривалості
4. Навчати взаємодії в малих групах

#### Структура тижневого мікроциклу

| День      | Спрямованість                |
|-----------|------------------------------|
| Понеділок | ЗФП + технічна підготовка    |
| Вівторок  | Швидкість і координація      |
| Середа    | Відновлення                  |
| Четвер    | Швидкісно-силова підготовка  |
| П'ятниця  | Витривалість + навчальна гра |

## **ПОНЕДІЛОК**

Тема: Загальна фізична підготовка і техніка

**Тривалість:** 75 хв

### **Структура заняття:**

1. Підготовча частина (15 хв)

- Легкий біг (3–4 хв)
- Загальнорозвивальні вправи
- Рухлива гра з м'ячем

2. Основна частина (50 хв)

### **ЗФП:**

- Присідання – 3×12
- Віджимання – 3×8
- Планка – 3×30 с
- Стрибки на місці – 3×20 с

### **Технічна підготовка:**

- Ведення м'яча обома ногами
- Передачі в парах
- Удари по воротах без опору

3. Заключна частина (10 хв)

- Навчальна гра 4×4
- Розтягування

## **ВІВТОРОК**

Тема: Швидкість і координація

**Тривалість:** 70 хв

### **Основні вправи:**

- Ривки 10–20 м – 5–6 повторів
- Реакція на звуковий сигнал
- Координаційна драбинка
- «Змійка» з м'ячем

- Міні-гра 3×3

## **СЕРЕДА**

Активне відновлення

- Рухливі ігри
- Вправи на гнучкість
- Легка аеробна діяльність

## **ЧЕТВЕР**

Тема: Швидкісно-силова підготовка + техніка

**Тривалість:** 75 хв

**Основні вправи:**

- Стрибки з присіду – 3×8
- Випади з підскоком – 3×6
- Біг з опором (гумка)
- Ведення м'яча з фінтами
- Удари після передачі
- Гра 5×5

## **П'ЯТНИЦЯ**

Тема: Витривалість та ігрова практика

**Тривалість:** 80 хв

**Основні вправи:**

- Інтервальный біг 30 с / 30 с – 10–12 хв
- Біг по квадрату з м'ячем
- Навчальна гра 6×6 або 7×7

## **⚠ Методичні вказівки**

- Контролювати правильність виконання вправ
- Уникати перевантажень

- Дотримуватись принципу поступовості
- Використовувати ігровий метод
- Слідкувати за самопочуттям дітей

### **Заборонено (10–12 років)**

- Вправи з великими обтяженнями
- Максимальні силові навантаження
- Тривалі кроси

### **Очікувані результати**

- Покращення координації та швидкості
- Підвищення рухової активності
- Формування базових футбольних навичок
- Зростання інтересу до тренувального процесу