

**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
«ВПЛИВ НЕСПЕЦИФІЧНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ
НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ»**

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

**Здобувача вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
Федини Василя Тарасовича**

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

РЕЦЕНЗЕНТ:
В.о. директора
КУТОР «ТОДЮСШ з літніх видів спорту»
Яцина Анатолій Васильович

ТЕРНОПІЛЬ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	 6
1.1. Загальна характеристика гри в футбол	6
1.2. Вікові особливості юних футболістів	10
1.3. Методи навчання і тренування в футболі	13
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	 22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження	25
 РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ ...	 27
3.1. Методика застосування неспецифічних методів навчання	27
3.2. Обґрунтування ефективності дослідно-експериментального дослідження	30
 ВИСНОВКИ	 43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Популярність футболу дозволяє використовувати можливості гри як засобу фізичного розвитку та виховання підростаючого покоління. На даний момент визначено основні напрямки, якими він прогресує. Основними напрямками є розширення зон дії всіх польових гравців, підвищення колективної швидкості пересування та мислення, збільшення варіативності тактики та стратегії на базі універсальної майстерності футболістів. Все це диктує принципи підготовки та відбору гравців. Завдання цих принципів – задоволення вимоги щодо надійності як гарантії того, що рівень техніко-тактичних дій команди буде на високому рівні.

Водночас пошук нових підходів до спортивної підготовки спирається на необхідність підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. При цьому актуально постає питання використання неспецифічних методів навчання у навчально-тренувальному процесі з метою підвищення його ефективності.

Таким чином, було виявлено **протиріччя** між високими вимогами до рівня технічної підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів та недостатньою вивченістю впливу неспецифічних методів навчання на ефективність навчально-тренувального процесу.

Проблема дослідження: як впливають неспецифічні методи навчання на технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів?

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних футболістів 10-12 років.

Предмет дослідження: неспецифічні методи навчання в футболі.

Мета дослідження: обґрунтувати вплив неспецифічних методів навчання у навчально-тренувальному процесі на технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел дослідити можливості впливу неспецифічних методів навчання на технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів, підібрати діагностичні методики.
2. Оцінити технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів.
3. Розробити та апробувати методику занять для юних футболістів із застосуванням неспецифічних методів навчання.
4. Оцінити ефективність дослідно-експериментального дослідження.

Гіпотеза дослідження: ми припустили, що вплив неспецифічних методів навчання на ефективність навчально-тренувального заняття буде вищим, якщо враховувати вікові особливості учнів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:**

1. Аналіз спеціальної літератури по темі дослідження.
2. Оцінка фізичного розвитку (антропометричні вимірювання).
3. Оцінка технічної підготовленості юних футболістів.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Вперше у юних футболістів 10-12 років здійснено тривалий комплексний педагогічний експеримент (терміном 5 місяців) з метою дослідження впливу неспецифічних методів навчання на технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів.

Теоретична значущість полягає в дослідженні можливостей впливу неспецифічних методів навчання на технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів.

Практична значимість: розроблена методика із застосуванням неспецифічних методів навчання може бути рекомендована з метою вдосконалення технічної підготовленості та фізичного розвитку у навчально-тренувальному процесі юних футболістів.

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, містить 9 таблиць, 10 малюнків, список використаної літератури (55 джерел). Текст роботи викладено на 50 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Загальна характеристика гри в футбол

Футбол належить до видів спорту, що найбільш ефективно сприяють гармонійному фізичному розвитку людини, одночасно висуваючи надзвичайно високі вимоги до функціональних можливостей організму. З фізіологічної точки зору це ациклічна, переважно динамічна діяльність, у якій потужність навантаження постійно змінюється від максимальної до помірної. Під час гри виконуються вправи різної інтенсивності та тривалості, які чергуються у довільній послідовності [32].

Рухова діяльність футболіста відзначається складністю та різноманіттям. За один матч гравець торкається м'яча приблизно 45–110 разів і володіє ним у сумі від 40 до 200 секунд. Протягом 90 хвилин футболіст у середньому виконує:

- 48–78 ривків (2,03–2,30 хв);
- 40–62 прискорення (2,25–2,50 хв);
- 224–310 пробіжок (30–32 хв);
- 1–15 стрибків;
- 210–262 епізоди боротьби за м'яч (50–53,5 с);
- 7–20 періодів статичного стояння (0,5–1 хв).

Найчастіша дистанція максимального спринту — 7–15 метрів [12].

Гра на позиціях базується на командних принципах, проте кожен футболіст має певну роль: центральний захисник, центральний півзахисник, латераль, гравець під «десятим номером». Суперник може діяти п'ятьма нападниками. Основні завдання – утримання м'яча та ефективна командна взаємодія.

Кількість учасників під час тренувань може змінюватися. Робота у групах по 2–3 гравці сприяє вдосконаленню передач і перехоплень. Міні-команди формуються з пар або трійок, які намагаються відібрати м'яч одна в

одної. У вправи включається «вільний» гравець, який приєднується до команди, що заволоділа м'ячем.

Тренування супроводжується значним аеробним навантаженням, тому головними напрямками фізичного розвитку є:

- витривалість у бігу на довгі дистанції;
- сила м'язів нижніх кінцівок;
- координація дихання і рухів;
- стабільність корпусу для запобігання перенапруженню спини.

Заняття традиційно починаються з розминки. Досвідчені тренери рекомендують постійно включати м'яч у тренувальний процес, щоб сформувати природну реакцію на його присутність. Тривалість тренування разом з грою не повинна перевищувати 1,5–2 години на добу, щоб уникнути перевантаження.

У дні відпочинку доцільно бігати на довгі дистанції та виконувати розтягування. Важливо стежити за станом м'язів ніг і рівномірно розвивати обидві сторони тіла.

Розминка складається з кількох частин. Спершу виконується легка аеробна робота: біг із м'ячем по квадрату, ведення м'яча правою, лівою та обома ногами, бігові вправи (захльостування гомілки, високі стегна, приставні кроки). На цей етап відводять 10–15 хвилин. Після цього виконують розтягування передньої та задньої поверхні стегон і вправи на гнучкість: «млин», «велосипед», стрибки через перешкоди, балансування на одній нозі, віджимання. Тривалість – близько 10 хвилин.

Для розвитку професійних навичок існує багато тренувальних методик. Іспанський тренер УЄФА Гратакос пропонує починати з вправи «квадрат», де кілька гравців зберігають контроль над м'ячем у обмеженому просторі, а один — намагається відібрати його. Це розвиває спритність і точність передач.

Більш складна вправа — «володіння м'ячем», де три команди по шість гравців працюють у прямокутнику 20×30 м: дві команди мають зберегти м'яч, третя — відібрати. Кожен сет триває 6–10 хвилин.

Сучасний футбол характеризується раннім приходом обдарованих спортсменів. Розвиток гри ставить перед фахівцями нові вимоги щодо організації та методики відбору [23]. Тренерам потрібно визначити, хто з великої кількості дітей має перспективні задатки. Досвід показує, що навіть при якісному навчанні не всі юні гравці досягають рівня міжнародного класу.

Видатні футболісти у підлітковому віці вже вирізнялися технікою володіння м'ячем, яка базується на координації та спритності. Якщо раніше основну увагу приділяли природним фізичним даним, то нині акцент роблять на здібностях і технічному потенціалі.

Вік початку занять знижується: раніше відбір проводили у 10–13 років, потім — у 8–9, а сьогодні діти починають у 4–5 років [7]. Проте оптимальним вважається 6–10 років. Приклади відомих футболістів також підтверджують цю тенденцію: Верон і Рівалдо почали у 6 років, Зідан і Мессі — у 7, Шевченко і Роналдо — у 8, Лужний і Фігу — у 9, Кап — у 10 [12].

У Німеччині діти 5–10 років вважаються найважливішою групою, оскільки саме в цьому віці можна сформувати стійку любов до футболу. Завдання тренера — навчити дитину вчитись, а не зосереджуватись на результаті змагань.

Відсутність ранніх досягнень не виключає майбутніх успіхів. Існують приклади пізнього входження у спорт, коли гравці розпочинали тренування у 16 років і досягали значних висот.

Здібності дітей розвиваються нерівномірно, що зумовлено індивідуальними особливостями нервової системи. Їхній прояв може бути раннім або пізнім. Використовуються поняття: задатки, схильність, обдарованість, талант. Задатки — це природні морфофункціональні властивості організму, які лежать в основі здібностей.

Наявність футбольних задатків створює сприятливі умови для становлення майстерності, проте виховання та навчання також мають велике значення. Неможливо вважати, що лише задатки визначають майбутній успіх, так само як неправильно стверджувати, що всі діти однаково здатні до будь-

якої діяльності.

Футбол вимагає таких здібностей:

1. орієнтації у динамічній ігровій ситуації;
2. виконання доцільних дій;
3. здатності до навчання рухам;
4. адаптації до фізичних та емоційних навантажень;
5. творчого мислення, ініціативи та контролю власних дій [11].

Спортивний відбір покликаний виявляти перспективних дітей, а спортивна орієнтація — визначати шлях їх розвитку [8]. Управління багаторічною підготовкою включає кілька етапів.

1-й етап (6–9 років) — первинний відбір. Завдання: зацікавити дітей футболом, сформувати загальні передумови фізичного розвитку, виявити природні задатки та здатність до опанування нових рухів.

2-й етап (10–12 років) — початкова спеціалізація. Оцінюють спеціальні якості, формуються стійкі мотиви занять. Виникає потреба у комплектуванні однорідних груп.

3-й етап (13–16 років) — поглиблена спеціалізація. Визначається амплуа, проводяться комплексні медико-біологічні обстеження. Це період інтенсивного біологічного розвитку.

4-й етап (16–18 років) — спортивне вдосконалення. Відбір у команди майстрів і молодіжні збірні. Оцінюється здатність витримувати значні навантаження та швидко відновлюватися [5].

Сучасні умови розвитку спорту потребують уточнення морфофункціональних показників юних футболістів у змагальній діяльності. Недостатньо розроблені модельні характеристики за віковими групами, бракує чітких параметрів тренувальних навантажень (спрямованість, інтенсивність, координаційна складність). Не досліджено довготривалу динаміку формування спортивної майстерності.

Вікові біологічні закономірності визначають нерівномірний розвиток рухових якостей, тому важливо враховувати вплив футболу на фізичний

розвиток спортсменів різного віку.

Відбір до футбольної школи включає три стадії: первинні тестування, спостереження в тренувальному процесі та визначення потенційно перспективних гравців. Під час відбору оцінюють:

1. **Фізіологічні особливості.**
2. **Антропологічні показники** (зріст, окружність грудної клітки, обсяг стегна).
3. **Психологічні та педагогічні характеристики** (інтелект, сила волі, риси характеру).
4. **Рівень технічної підготовленості.**

1.2. Вікові особливості юних футболістів

Діти розвиваються нерівномірно, і темпи їх фізичного, розумового та психологічного дозрівання можуть суттєво відрізнятися. Завдання тренера полягає у виявленні індивідуальних особливостей кожного юного спортсмена. Хлопці, які починають займатися футболом у 6–9 років, подібні лише за віком: у цей період одні активно збільшують м'язову масу, інші швидко ростуть, а у частини дітей такі зміни виражені мінімально. Разом із фізичним дозріванням відбувається інтенсивний розвиток мислення, уваги та психіки [31].

Оскільки кожен юний футболіст — складна й багатогранна особистість, важливо враховувати ключові вікові особливості.

Діти 6–7 років характеризуються тим, що:

- не здатні довго концентрувати увагу на одному завданні або командній дії;
- мислять переважно в егоцентричній формі (я, мені, моє);
- постійно рухаються, люблять біг та стрибки, але швидко виснажуються через нерівномірний розподіл сил;
- мають високу емоційну вразливість;

- хлопчики й дівчатка цього віку розвиваються майже однаково;
- надають перевагу великим м'яким або надувним м'ячам;
- недостатньо добре координують хапальні рухи [20].

Особливості дітей 8–9 років:

- зростає здатність зосереджувати увагу, хоча вона ще нестійка;
- зберігається висока рухова активність і невміння раціонально витратити сили;
- емоційна чутливість залишається значною;
- починає активно формуватися координація, зокрема навички їзди на велосипеді;
- з'являється інтерес до важчих м'ячів і наслідування дорослих спортсменів, формуються перші футбольні кумири.

Особливості дітей 10–12 років:

- значно збільшується тривалість активної уваги;
- формується орієнтація на командні інтереси;
- підвищується здатність вислуховувати короткі вказівки тренера;
- емоційна стійкість стає більш вираженою;
- удосконалюються як загальні, так і дрібні моторні навички;
- зростає почуття міри та здатність обдумувати дії перед їх виконанням [4].

Тривалість і частота тренувань у футбольних школах:

- **6–7 років:** 45 хвилин, 1–2 тренування на тиждень + 1 гра;
- **8–9 років:** 60 хвилин, 1–2 тренування на тиждень + гра;
- **10–12 років:** 60–75 хвилин, 2 тренування на тиждень + гра.

Футбол не має обмежуватися лише командними заняттями — діти повинні мати мотивацію займатися самостійно, удосконалюючи техніку [17].

Тривалість вправ:

- **6 років:** кожна вправа має бути короткою;
- **8 років:** дотримується той самий принцип;
- **10 років:** кількість вправ може бути меншою, але їхня тривалість

збільшується [13].

Тренеру доцільно використовувати природні механізми навчання: активно підтримувати учнів, заохочувати, застосовувати короткі паузи замість довгих пояснень, демонструвати прийоми наочно та забезпечувати максимальну участь дітей у роботі [19].

Розвиток рухових умінь залежить від віку спортсмена. Розуміння фізіологічних особливостей кожного вікового етапу дає можливість обирати ефективні методи та засоби тренування, що сприяють правильному впливу на організм дитини та кращому засвоєнню матеріалу [29].

Вікові особливості футболістів 10–12 років

Період 10–12 років відноситься до ранньої юності, коли активно завершується фізичний розвиток. На досягнення в спорті значною мірою впливають режим, харчування та регулярна фізична активність. У деяких дисциплінах саме в цьому віці можливі перші високі результати [9].

Психофізичні особливості цього віку включають гармонізацію пропорцій тіла, формування м'язів та кісткової системи за «дорослим» типом, розвиток самосвідомості, адекватної самооцінки, абстрактного мислення, вибіркової уваги та прагнення до самореалізації. Такі зміни сприяють ефективному опануванню фінтів та інших складних техніко-тактичних дій, які потребують високої точності та координації [1].

У дітей старшого шкільного віку помітно покращуються аналітичні здібності, свідоме ставлення до власної поведінки та дій партнерів. Зміцнюється сила волі. Формується стабільний інтерес до певного виду спорту. Рухливі ігри є ефективним засобом вдосконалення спортивних навичок, вони покращують фізичний розвиток та рухові здібності [3].

Оскільки кістково-м'язова система ще не повністю сформована, тренувальний процес має уникати довготривалих односторонніх навантажень. Надмірний біг, стрибки або перенапруження можуть негативно вплинути на нервову та серцево-судинну систему. У той же час багаторазові повторення

рухів у помірному темпі позитивно впливають на фізичну підготовку та рухову пам'ять [2].

У 10–12 років завершується становлення центральної нервової системи: швидко розвивається аналітична діяльність кори головного мозку, зростає усвідомленість сприйняття, покращується здатність до точного відтворення рухів. Діти можуть самостійно аналізувати техніку, визначати елементи рухів за словесними інструкціями, помічати й виправляти помилки — як власні, так і чужі. У цьому віці значно підвищується здатність до розслаблення м'язів, що є необхідним для правильного виконання складної техніки [30].

У цей період також інтенсивно формуються особистісні якості. Підлітки стають фізично міцнішими та впевненішими у собі. Рівень їхніх знань про гру зростає завдяки послідовному розвитку фізичних, технічних та тактичних умінь. Тренувальний процес набуває більшої інтенсивності, особливо в аспектах витривалості. Значно покращується якість гри і в хлопців, і в дівчат [34].

Основні завдання тренувань у цьому віці:

1. Розвиток рухових здібностей, необхідних для футболу.
2. Поглиблене опанування технічних прийомів та групових тактичних дій.
3. Формування індивідуальних дій в атаці та обороні у форматі ігрових вправ.
4. Контроль стану здоров'я дітей при застосуванні підвищених фізичних навантажень.
5. Виховання морально-вольових якостей, формування відповідального ставлення до спорту.

1.3. Методи навчання і тренування в футболі

Для розвитку системи знань у галузі фізичної підготовки спортсменів не менші резерви криються в досягненнях найбільших науково-практичних шкіл,

в яких проблема розвитку рухових якостей була піддана глибокому вивченню.

З певною часткою умовності можна виділити три такі школи: західну, східноєвропейську і азійську. Для західної школи характерне поглиблене вузькоспрямоване вивчення проблематики, пов'язаної з розвитком різних рухових якостей, здійснюваного переважно в межах предметних областей медико-біологічних дисциплін (спортивної морфології та біохімії, фізіології і біомеханіки, спортивної медицини) і, певною мірою, психології спорту.

Накопичений величезний емпіричний матеріал по відношенню до кожної з рухових якостей, дав можливість зробити ряд більш менш вдалих спроб його узагальнення.

Сильною стороною більшості досліджень стало глибоке проникнення в сутність активних процесів завдяки наявності точної діагностичної апаратури, схильності багатьох фахівців до фундаментальних досліджень.

Відвертою слабкістю західної наукової школи протягом багатьох років була відірваність від реальної практики спорту вищих досягнень, проведення більшості експериментальних досліджень на добровольцях, як правило, які не мають жодного відношення до спорту вищих досягнень, і на тваринах.

Особливою проблемою західної спортивної науки стало нехтування досягнень інших наукових шкіл, раніше всього східноєвропейських.

Сильна сторона цієї школи, полягала у тому, що вона приділяла особливу увагу проблематиці розвитку рухових якостей. В цьому полягав її органічний зв'язок зі спортом найвищих досягнень.

Переважна більшість вчених проводили свої дослідження в різних ланках системи спорту вищих досягнень - в дитячо-юнацьких спортивних школах, центрах олімпійської підготовки, збірних командах. Дослідження здійснювалися у тісному контакті з тренерським складом, випробуваними виступали виключно спортсмени, включаючи багатьох видатних переможців і призерів чемпіонатів світу і Олімпійських ігор. Результати оперативно перевірялися практично, що дозволяло відокремити значні від другорядних.

Ці дослідження дозволили чітко визначити місце та можливості різних

складових фізичної підготовки у системі багаторічного вдосконалення атлетів, виявити зв'язки рухових якостей з іншими сторонами підготовки – технічної, тактичної, психологічної, сформувані диференційовані методики розвитку рухових якостей стосовно до специфіки різних видів спорту. Однак, виключно прикладний характер наукових досліджень, визначений політичною спрямованістю спорту вищих досягнень в східно європейських країнах, обмеження фундаментальних досліджень і явна недостатність матеріальної бази їхнього здійснення, визначали, на відміну західної школи, однобічність досягнень східноєвропейської школи.

Нарешті, третя, азіатська, школа, освічена переважно працями фахівців КНР, Японії та Південної Кореї, вбираючи у собі досвід східноєвропейської та західної наукових шкіл, характеризується розвитком і власного напрямку. В його основі, на відміну від інших шкіл, лежить розуміння особливої значущості та поглиблене вивчення завдань стосовно розвитку рухових якостей, нейрорегуляторних, психорегуляторних та когнітивних можливостей спортсменів. У цьому легко переконатися, якщо, наприклад, піддатися вивченню публікації останніх років провідних фахівців Японії, які розробляють проблематику спорту вищих досягнень, або проаналізувати методику підготовки спортсменів цієї країни у традиційно розвинених видах спорту.

Незважаючи на відносно умовне віднесення знань у галузі розвитку рухових якостей та фізичної підготовки до різних наукових шкіл, їх інтеграція в цілісну систему є безперечним резервом серйозного розвитку теорії та методики фізичної підготовки, особливо в тій частині, яка стосується збалансованості з іншими сторонами підготовки на користь досягнення кінцевого результату – високоефективної діяльності змагання.

Ще однією проблемою, з якою доводиться стикатися при узагальненні знань, що належать до рухових якостей та фізичної підготовки спортсменів, є необхідність аналізу та вивчення змісту величезного масиву публікацій, які лавиноподібно заповнили інформаційний простір. Цікавий інтерес до

розширення наукових основ підготовки спортсменів, характерний для розвитку спортивної науки останніх 20–25 років, далеко не у всіх випадках навів до отримання достовірного знання, що відрізняється актуальністю та практичною значимістю. З'явилося безліч публікацій поверхневого чи відверто помилкового змісту, робіт із явно завищеними претензіями на особливу актуальність. У багатьох випадках дослідження лабораторного плану, не відбивають специфіку спорту та проведені на тваринах або з участю осіб, котрі не мають відношення до спорту, лягають в основу безапеляційних рекомендацій для спортсменів найвищої кваліфікації.

Як уже зазначалося, центральною метою навчально-тренувального процесу у футболі є цілеспрямований розвиток рухових здібностей спортсменів. Фізичні (рухові) якості — швидкість, сила, витривалість, спритність, координація та гнучкість — визначають рівень спортивної майстерності в різних видах спорту, а робота над їх удосконаленням становить ключовий компонент фізичної підготовки на всіх етапах багаторічного становлення спортсмена [35].

Питання створення ефективних методів розвитку рухових якостей протягом десятиліть залишається у центрі уваги спортивної науки та практики. Сформовано значний обсяг емпіричних даних, зроблено ґрунтовні теоретичні узагальнення. Багато досліджень тісно пов'язані зі спортивною підготовкою, а практичний досвід тренерів істотно розширює уявлення про методику розвитку фізичних здібностей.

Попри вагомі здобутки, у цій сфері й досі помітна наявність суперечностей, розрив між науковими рекомендаціями та вимогами спорту високих результатів, а також між тренерськими стереотипами та сучасними науковими даними. Велику кількість праць, що з'явилися останніми роками, не можна вважати достатніми для усунення всіх проблем: у них нерідко представлені однобічні або навіть суперечливі матеріали.

У більшості робіт з фізичної підготовки структура рухових якостей, засоби та методи їх розвитку розглядаються ізольовано — без аналізу їх

взаємодії, взаємозалежності з іншими сторонами підготовленості та структурою змагальної діяльності. Це пояснюється тенденцією сучасної науки до надмірної спеціалізації, коли дослідники зосереджуються на вузьких аспектах проблеми.

У реальних умовах спорту вищих досягнень рухові якості виявляються у складній взаємодії — між собою, з технікою, тактикою, психічною підготовленістю — і входять до структури змагальних дій як елементи цілісної функціональної системи [10].

Тому підхід до розвитку фізичних якостей має ґрунтуватися на їх ролі та особливостях прояву в комплексних рухових актах, властивих конкретному виду спорту. Без цього навіть високий рівень окремих якостей, здобутий за допомогою неспецифічних вправ, може не лише не покращити змагальну діяльність, а й негативно вплинути на технічну підготовку, гармонійний розвиток інших здібностей і навіть збільшити ризик травм.

Формування узгодженої системи методів розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координації у поєднанні з іншими складовими спортивної майстерності потребує глибокого аналізу та комплексного узагальнення наукових даних.

Важливим джерелом нових можливостей удосконалення фізичної підготовки є теоретичні та практичні надбання провідних наукових шкіл світу. Умовно можна виокремити три напрями: західний, східноєвропейський та азіатський.

Західна школа характеризується поглибленим вивченням вузьких аспектів розвитку рухових якостей у межах медико-біологічних дисциплін (морфології, біохімії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини, частково психології). На основі великого обсягу емпіричних даних зроблено значні узагальнення. Сильними сторонами є точні методи діагностики та схильність до фундаментальних досліджень. Недоліком тривалий час була відсутність безпосереднього зв'язку з практикою спорту високих досягнень, оскільки експерименти здебільшого проводилися на добровольцях, далеких від спорту,

або на тваринах. Додатковою проблемою було недооцінювання напрацювань східноєвропейських учених.

Східноєвропейська наукова школа, навпаки, відзначалася тісним зв'язком досліджень зі спортивною практикою. Дослідження проводилися на спортсменах високої кваліфікації, включно з учасниками чемпіонатів світу та Олімпійських ігор. Це дозволило визначити оптимальну роль окремих компонентів фізичної підготовки в структурі багаторічного вдосконалення, встановити взаємозв'язки між руховими якостями, технікою, тактикою та психологічною підготовкою. Проте через політичні та економічні чинники ця школа була обмежена у можливостях фундаментальних досліджень.

Азіатська школа, сформована переважно на основі наукових традицій Китаю, Японії та Південної Кореї, інтегрує досвід західних і східноєвропейських фахівців, водночас створюючи власний напрям. Її особливістю є акцент на розвитку не лише рухових якостей, а й нейрорегуляторних, психорегуляторних і когнітивних можливостей спортсмена.

Незважаючи на умовне поділення підходів різних шкіл, їх поєднання у єдину систему становить значний потенціал для подальшого розвитку теорії та методики фізичної підготовки, особливо з огляду на необхідність комплексного впливу всіх компонентів тренувального процесу на результативність змагальної діяльності.

Однією з актуальних проблем сьогодення є потреба в аналізі величезного потоку наукових публікацій, серед яких чимало поверхневих або недостовірних. Часто лабораторні дослідження, які не враховують специфіку спорту і проводяться на тваринах або людях, далеких від професійної діяльності, видаються як універсальні рекомендації для спортсменів високої кваліфікації.

Особливу цінність становлять роботи, що розкривають особливості фізичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного становлення, обґрунтовують необхідність узгодження змісту тренувань з віковими

закономірностями розвитку футболістів та демонструють відмінності у підготовці чоловіків і жінок [28].

Переходячи до аналізу методів навчання у футболі, варто зазначити, що ефективність будь-якого педагогічного засобу визначається способом його застосування. Метод — це організований спосіб досягнення поставленої мети.

У спортивному тренуванні виділяють три основні групи методів: **практичні, словесні та наочні**. У реальному тренувальному процесі вони використовуються комплексно, хоча інколи окремі методи можуть домінувати залежно від умов, завдань, віку й рівня підготовленості футболістів [27].

Практичні методи

Вони ґрунтуються на руховій діяльності та поділяються на методи суворо регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи.

Методи вправ передбачають жорстку організацію дій спортсменів, що створює оптимальні умови для формування техніки та розвитку фізичних якостей [21].

Методи суворо регламентованої вправи — це способи організації діяльності зі строгим визначенням порядку виконання рухових операцій, навантаження та умов його зміни [33]. Їх поділяють на:

1. **Методи навчання рухових дій**, серед яких:
 - *Метод цілісно-конструктивної вправи* — оволодіння технікою через відтворення руху в цілісній формі [33].
 - *Розчленовано-конструктивний метод* — розучування техніки по частинах з подальшим об'єднанням у цілісну дію [25].
 - *Метод пов'язаної дії* — удосконалення техніки в умовах підвищеного фізичного навантаження (обтяження, ускладнення) [33].
2. **Методи виховання фізичних якостей**, серед яких:
 - *методи стандартної вправи* (безперервної та інтервальної) [21];
 - *методи змінної вправи* — з прогресуючим, варіюючим або спадним навантаженням [22];
 - *коловий метод* — багаторазове виконання комплексу вправ на

різних «станціях» [21].

Колове тренування має кілька варіантів: безперервно-потоківий, потоково-інтервальний та інтенсивно-інтервальний, кожен з яких спрямований на розвиток окремих фізичних якостей та функціональних систем.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій у формі ігор, естафет і техніко-тактичних завдань, що моделюють умови змагальної діяльності [21].

Змагальний метод ґрунтується на організованому суперництві з метою досягнення максимально можливих результатів [29].

Словесні методи

Вони забезпечують передачу теоретичних знань, постановку завдань, формування мотивації та регулювання поведінки спортсменів. Слово тренера також відіграє ключову роль у самоконтролі та самооцінці футболістів [26].

Методи наочності

Використовуються для формування у спортсменів правильних зорових та рухових уявлень. Поділяються на:

- **безпосередню наочність** (показ вправ у цілому чи по частинах) [15];
- **опосередковану наочність** (схеми, фото, відео, моделі), що забезпечують поглиблене розуміння технічних і тактичних дій [33].

Таким чином, популярність футболу створює умови для широкого використання цієї гри як засобу фізичного розвитку молоді. Розробка ефективних методів навчання й тренування залишається однією з ключових проблем спортивної науки, яка спирається як на наукові дослідження, так і на практичний досвід тренерів.

Проблема розробки ефективних методів навчання вже протягом багатьох десятиліть займає провідне місце у спортивній науці та практиці. Тут накопичено практично неосяжний обсяг емпіричного знання, проведено

серйозні теоретичні узагальнення. Наукові дослідження у багатьох випадках органічно пов'язані зі спортивною практикою, досвід якої серйозно доповнює знання у галузі методики розвитку різних рухових якостей.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У магістерській роботі були застосовані такі методи дослідження:

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури за темою роботи.
2. Оцінювання фізичного розвитку (проведення антропометричних вимірювань).
3. Визначення рівня технічної підготовленості юних футболістів.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз спеціальної літератури за темою дослідження.

Опрацьовано теоретичні джерела з методики фізичного виховання, а також видання, присвячені підготовці юних футболістів, зокрема формуванню технічної майстерності й удосконаленню техніки роботи з м'ячем. Це дало змогу чіткіше визначити шляхи досягнення мети дослідження.

Оцінка фізичного розвитку (антропометричні вимірювання).

Основою для дослідження фізичного розвитку юних футболістів слугували антропометричні показники. У рамках роботи визначали такі параметри: довжину та масу тіла, окружність грудної клітки у спокої, життєву ємність легень і силу правої кисті. Початкові вимірювання проводилися на старті експерименту.

Для виконання контрольних вимірів використовувалося обладнання: ростомір, медичні ваги, кистьовий динамометр, сухий спірометр, секундомір.

Оцінка технічної підготовленості юних футболістів.

Технічна підготовленість учасників визначалась за допомогою тестів, що дозволили виявити рівень та приріст технічної майстерності юних

футболістів віком 10–12 років. У дослідженні застосовано випробування для оцінки швидкісно-силових якостей і технічних дій, що практикуються у провідних футбольних школах України.

До контрольних вправ входили:

- човниковий біг (3×10 м);
- ведення м'яча (7 торкань $\times$ 30 м);
- передачі в дотик (30 с);
- ведення між стійками (30 м);
- жонглювання;
- удар на точність (4 цілі, 6 спроб з 10 м).

Для визначення швидкісно-силових умінь застосовувався човниковий біг 3×10 м. Учасники стартували по одному, кожен мав три спроби, фіксувався найкращий результат.

Оскільки під час гри футболіст неодноразово виконує технічні елементи на високій швидкості, було запропоновано комплекс тестів.

Ведення м'яча по прямій. Випробуваний стартує від точки А і рухається до точки В на дистанції 30 м між червоними стійками. Обов'язкова умова – не менше семи торкань м'яча; порушення призводить до анулювання результату.

Передачі в дотик. Учасник стоїть за лінією, що проведена за 15 м від стіни або щита, і виконує передачі. Передача зараховується, якщо спортсмен не переступив лінію, а м'яч після відскоку повернувся за неї. Тест визначає здатність контролювати силу і траєкторію удару.

Ведення м'яча між стійками. За прямою лінією встановлено стійки з інтервалом 2,5 м. Завдання – подолати 30 м «змійкою». Час фіксується при перетині фінішу. За високої технічної підготовки час не має суттєво відрізнятися від результатів тесту на ведення по прямій.

Жонглювання м'ячем. Дозволено використовувати будь-які частини тіла, крім рук, не допускаючи падіння м'яча.

Тести мають бути не лише доступними та інформативними, а й відповідати реальним умовам гри, тому недоцільно використовувати рідкісні

нестандартні технічні елементи.

Удар на точність. Для визначення точності ударів ворота розділені на п'ять секторів. Футболіст виконує шість ударів із десяти метрів по черзі у чотири верхні й нижні кути. Удар у центральний сектор вважається промахом. Метою є уразити всі цілі за мінімальну кількість спроб.

Представлені тести є доступними, не потребують дорогого інвентарю, що особливо важливо для дитячих спортивних закладів у сучасних умовах. Вони є наближеними до реальних ситуацій футбольного матчу та об'єктивно відображають технічну оснащеність гравця, виконуються охоче та викликають інтерес у дітей.

Педагогічне спостереження.

Здійснювалось безпосередньо під час тренувального процесу й дало можливість оцінювати його зміст, своєчасно коригувати навантаження, а також підбирати доступні, ефективні та цікаві вправи для спортсменів різного віку.

Педагогічний експеримент.

Експеримент проходив на базі ДЮСШ «Футбольна академія “Тернопіль”» Тернопільської міської ради. У дослідженні брали участь 40 юних футболістів 10–12 років, з яких 20 увійшли до експериментальної групи, а 20 – до контрольної. Усі учасники мали медичний допуск та згоду батьків.

Метою педагогічного експерименту було визначити ефективність запропонованої методики застосування неспецифічних методів навчання у тренувальному процесі юних футболістів.

Експеримент включав констатувальний, формувальний і контрольний етапи. За спортсменами обох груп здійснювалося постійне спостереження тренером-викладачем.

Початкове тестування не виявило статистично значущих відмінностей між групами за рівнем фізичного розвитку та технічної підготовленості.

Методи математичної статистики.

Для аналізу даних застосовувались загальноприйняті методи

статистичної обробки. За допомогою комп'ютерних програм обчислено такі показники:

1. середнє арифметичне:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

де Σ – сума, X_i – окреме вимірювання, n – кількість варіантів.

2. середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \frac{X_{imax} - X_{imin}}{K},$$

де X_{imax} – максимальний показник, X_{imin} – мінімальний, K – табличний коефіцієнт.

3. стандартна помилка середнього значення:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}},$$

де σ – середнє квадратичне відхилення, n – кількість вимірювань.

4. t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}},$$

де M_1, M_2 – середні значення вибірок; σ_1, σ_2 – стандартні відхилення; N_1, N_2 – обсяги вибірок.

2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився з жовтня 2024 року по березень 2025 року на базі ДЮСШ «Футбольна академія “Тернопіль”» ТМР.

У дослідженні брали участь 40 юних футболістів віком 10–12 років: 20 –

в експериментальній групі, 20 – у контрольній.

Експеримент складався з трьох етапів:

1. На першому етапі здійснено аналіз літературних джерел і підібрано експериментальну методику.
2. На другому – проведено констатувальний, формувальний та контрольний етапи дослідження.
3. На третьому – здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, узагальнено висновки та оформлено магістерську роботу.

Метою експерименту було перевірити вплив неспецифічних методів навчання на рівень технічної підготовленості та фізичний розвиток юних футболістів 10–12 років.

Спортсмени експериментальної групи виконували комплекс вправ за новою методикою, тоді як учасники контрольної групи тренувалися за чинною програмою футбольної підготовки для ДЮСШ.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Методика застосування неспецифічних методів навчання

Педагогічний експеримент проводився в період з жовтня 2024 року по березень 2025 року на базі Дитячо-юнацької спортивної школи «Футбольна академія “Тернопіль”» Тернопільської міської ради. У дослідженні брали участь 40 юних футболістів віком 10–12 років, з яких 20 увійшли до експериментальної групи, а решта 20 – до контрольної.

Метою експерименту було практично підтвердити вплив неспецифічних методів навчання на рівень технічної підготовленості та фізичного розвитку дітей, що займаються футболом у віці 10–12 років.

Аналіз зарубіжних підходів до тренування висококваліфікованих спортсменів показав, що разом із традиційними засобами в підготовці футболістів дедалі частіше застосовуються елементи степ-аеробіки. Степ-аеробіка не лише сприяє зміцненню м'язів нижніх кінцівок і покращенню роботи серцево-судинної системи, але й, як свідчать наукові дані, є дієвим засобом у підготовці спортсменів до змагань. Зокрема, футболісти збірної Бразилії вже багато років починають розминку на степ-платформах.

Крім того, «степ-аеробіка позитивно впливає на розвиток координації рухів та ритмічного відчуття, підвищує аеробну витривалість і спритність; тренування під музичний супровід покращує ритмічність рухів, сприяє розвитку уваги, творчого мислення та пам'яті» [18].

У зв'язку з цим протягом усього експерименту тренування учасників експериментальної групи починалися з розминки на степ-платформах під ритмічну музику.

Додатково, враховуючи вікові особливості учасників, основними методами навчання для юних футболістів були визначені:

1. **Ігровий метод.**
2. **Метод колового тренування.**

Ігровий метод у навчанні футболу «дозволяє паралельно розвивати необхідні фізичні якості спортсмена, а також закріплювати та удосконалювати технічні прийоми і тактичні дії. Підготовчі рухливі ігри формують уміння виконувати прийоми в умовах змагання та водночас сприяють вихованню морально-вольових якостей і фізичному розвитку» [13].

Метод колового тренування є провідним у підготовці спортсменів до змагань завдяки своїй ефективності та раціональному використанню часу.

Нижче подано комплекси вправ, що використовувалися в межах запропонованої методики. Представлено 5 варіантів завдань («станцій») для колового тренування футболістів, які виконувались під час занять.

Гімнастичні вправи без приладів (на полі та в залі)

- Підскоки: ноги разом, ноги нарізно.
- Силкові вправи: ноги ширше плечей; нахили тулуба вперед і назад.
- Вправи на розслаблення: ноги ширше плечей; коловий рух тулубом (вперед–вліво–назад–вправо).
- Біг на місці зі зміною темпу.
- Силкові вправи: ноги ширше плечей, руки за головою; пружні нахили тулуба в сторони, руки вгору.
- Розтягування: з положення ноги нарізно нахили вперед з торканням пальців ніг.
- Стрибки вгору з махом рук.
- Упор лежачи: згинання і розгинання рук.
- Розслаблення: підйом на носки з потягуванням рук угору; спокійне присідання.
- Біг на місці з високим підйманням колін.
- Пружні присідання з поперемінним виносом ніг уперед.
- Розтягування: нахили назад з торканням п'ят і прогином тулуба.

Техніка володіння м'ячем (на полі та в залі), у кожного гравця м'яч

- Ведення м'яча в обмеженому просторі зі зростанням швидкості.
- Жонглювання головою.
- Підбивання м'яча вгору та його зупинка грудьми, спиною або в повороті.
- Жонглювання підйомом ноги обома ногами.
- Ведення м'яча з фінтами та змінами напрямку.
- Жонглювання стегном і підйомом.
- Підкидання м'яча з наступною зупинкою головою або грудьми.
- Удари внутрішньою стороною стопи об стіну.
- Підбивання м'яча вгору та зупинка підйомом.
- Довільні технічні вправи з м'ячем.

Вправи в парах

- Біг із «тінню», коли другий гравець копіює рухи першого.
- «Півнячий бій» у стрибках.
- «Козачок» — вправи з утриманням рук партнера.
- Різновиди квачів.
- Перенесення партнера на стегнах.
- Стрибки з підтримкою партнера.
- Борцівські вправи на поштовхи долонями.
- Стрибки та проповзання між ногами партнера.

Вправи з предметами та без них, у парах

Необхідні предмети: скакалка, набивний м'яч.

- Стрибки через скакалку в парі.
- Перенесення партнера на спині на дистанції 20 м.
- Метання набивного м'яча на 3–4 м.
- «Півнячий бій» на одній нозі.
- Кругові оберти скакалкою та перестрибування.

- Змагання в упорі лежачи: партнери намагаються змусити один одного зігнути руки.
- Стрибок за набивним м'ячем з ловінням і присіданням.
- Біг із обертанням скакалки.
- Піднімання партнера, що сидить на плечах.
- Відбирання набивного м'яча в партнера.

Вправи для вдосконалення техніки і тактики (у групах з чотирьох гравців)

- Гра 3:1 — нападник змінюється, якщо протягом 2 хв не оволодіє м'ячем.
- Робота в трикутнику з передачами головою.
- Гра 2:2 на відкритому просторі.
- Прямі передачі на ноги та голову.
- Гра 1:1 на великому просторі.
- Гра головою в квадраті.
- Гра 2:2 у ворота з прапорцями або м'ячем-мішенню.
- Гра внутрішньою стороною стопи в квадраті.

Крім того, учасники експериментальної групи на кожному тренуванні брали участь у рухливих іграх спеціальної спрямованості з елементами футболу: «Обжени м'яч», «Виклик номерів», «Тільки своєму», «Квачі в трійках», «Живі містки», «Скороходи», «Білі ведмеді», «Третій зайвий», «Слухай сигнал», «Передача м'ячів у колонах», «Виклик номерів».

Програма експерименту передбачала проведення трьох тренувальних занять на тиждень тривалістю 90 хвилин протягом п'яти місяців. Учасники експериментальної групи тренувалися за розробленою методикою з використанням неспецифічних методів навчання, тоді як спортсмени контрольної групи працювали за чинною програмою з футболу ДЮСШ.

3.2. Обґрунтування ефективності дослідно-експериментального дослідження

Результати первинних вимірювань показників фізичного розвитку юних футболістів були оброблені методами математичної статистики та подані в таблиці 1.

Таблиця 1. Показники фізичного розвитку учасників КГ та ЕГ до початку експерименту

Показники	група	X	σ	m	t	P
Ріст, см	ЕГ	152,8	2,5	57,6	0,004	<0,05
	КГ	151,8	2,5	57,6		
Вага, кг	ЕГ	42,9	3,6	118,9	0,015	<0,05
	КГ	43,4	3,1	86,4		
Окружність грудної клітки, см	ЕГ	73,7	4,3	167,816	0,009	<0,05
	КГ	74,2	4,0	145,705		

Підсумовуючи отримані дані початкової діагностики, можна зробити такі висновки:

- середній зріст спортсменів контрольної групи становив $151,82 \pm 2,5$ см, тоді як в експериментальній групі — $152,8 \pm 2,5$ см;
- маса тіла у футболістів КГ дорівнювала $43,4 \pm 3,1$ кг, а в ЕГ — $42,9 \pm 3,6$ кг;
- окружність грудної клітки складала $74,2 \pm 4,0$ см у КГ та $73,7 \pm 4,3$ см в ЕГ.

Аналіз показав, що стартові результати учасників експериментальної групи статистично не відрізнялися від результатів футболістів контрольної групи ($P < 0,05$), що відображено на рисунку 1.

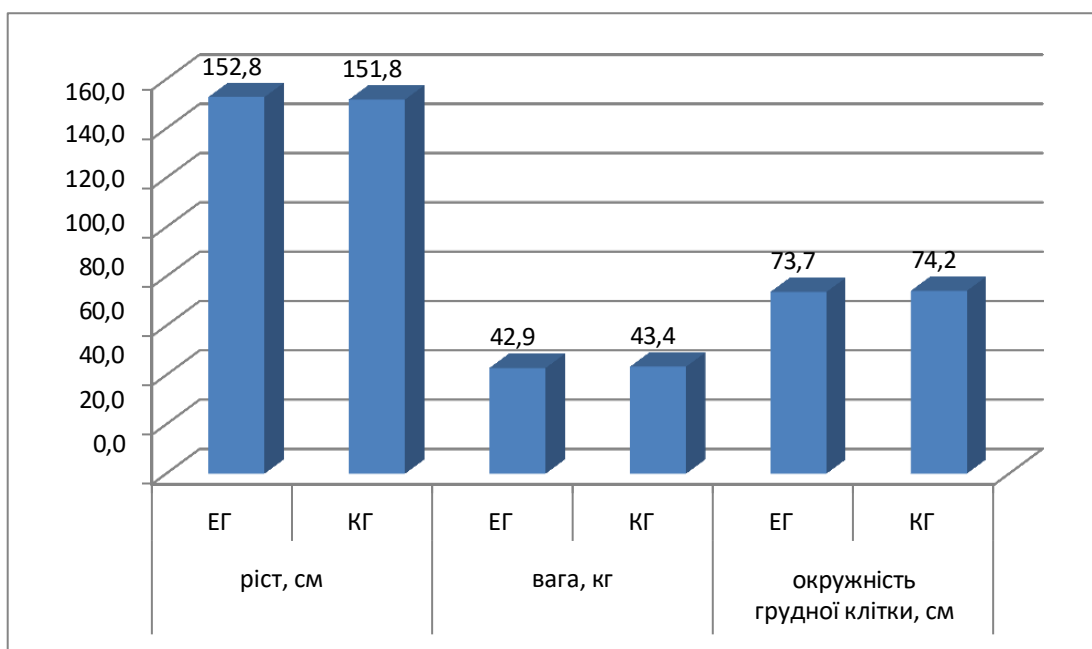


Рисунок 1. Показники фізичного розвитку учасників КГ і ЕГ до експерименту

Після завершення педагогічного експерименту учасники обох груп повторно пройшли антропометричні вимірювання. Отримані результати знову були опрацьовані методами математичної статистики і наведені в таблиці 2.

Таблиця 2. Показники фізичного розвитку учасників КГ і ЕГ після експерименту

Показники	група	X	σ	m	t	P
Ріст, см	ЕГ	152,8	2,5	57,6	0,004	<0,05
	КГ	151,8	2,5	57,6		
Вага, кг	ЕГ	44,4	3,6	118,4	0,014	<0,05
	КГ	44,6	3,1	88,4		
Окружність грудної клітки, см	ЕГ	74,5	4,1	152,689	0,009	<0,05
	КГ	74,2	4,0	145,705		

На основі повторної діагностики можна сформулювати такі висновки:

- зріст юних спортсменів у КГ становив $151,82 \pm 2,5$ см, а в ЕГ – $152,8 \pm 2,5$ см, тобто показник залишився незмінним;

- маса тіла в КГ становила $44,6 \pm 3,1$ кг, а в ЕГ — $44,4 \pm 3,6$ кг;
- окружність грудної клітки у КГ — $74,6 \pm 4,0$ см, в ЕГ — $74,5 \pm 4,1$ см.

Отримані дані показали, що відмінності між результатами спортсменів контрольної та експериментальної груп не були статистично значущими ($P < 0,05$), що зображено на рисунку 2.

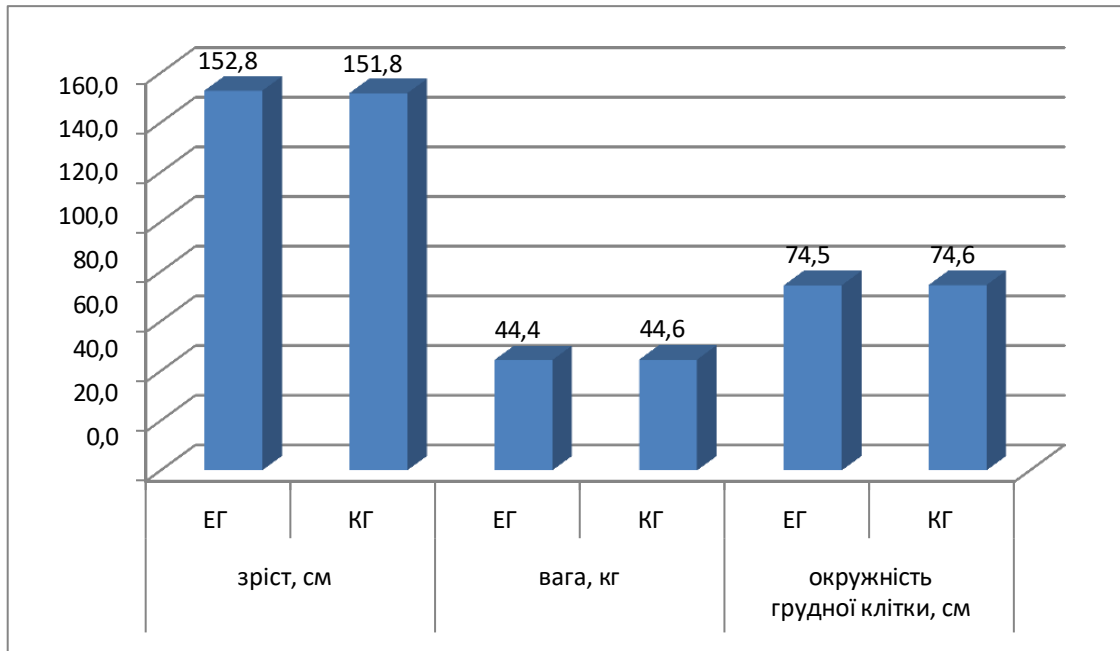


Рисунок 2. Показники фізичного розвитку учасників КГ і ЕГ після експерименту

Показники фізичного розвитку учасників КГ і ЕГ до і після експерименту представлені у таблиці.

Таблиця 3. Показники фізичного розвитку учасників КГ і ЕГ до і після експерименту

Показники	група	До експерименту	Після експерименту	приріст, %
Ріст, см	ЕГ	152,8	152,8	0,0
	КГ	151,8	151,8	0,0

Вага, кг	ЕГ	42,9	44,4	3,5
	КГ	43,4	44,6	2,8
Окружність грудної клітки, см	ЕГ	73,7	74,5	1,1
	КГ	74,2	74,6	0,6

Порівнюючи результати до та після педагогічного експерименту, можна зазначити покращення всіх показників фізичного розвитку в обох групах:

- маса тіла у спортсменів КГ збільшилася на 2,8%, а в ЕГ — на 3,5%, що є природним показником для цього вікового періоду;
- окружність грудної клітки у футболістів КГ зросла на 0,6%, тоді як в ЕГ — на 1,1%, що свідчить про дещо кращу динаміку розвитку в учасників експерименту.

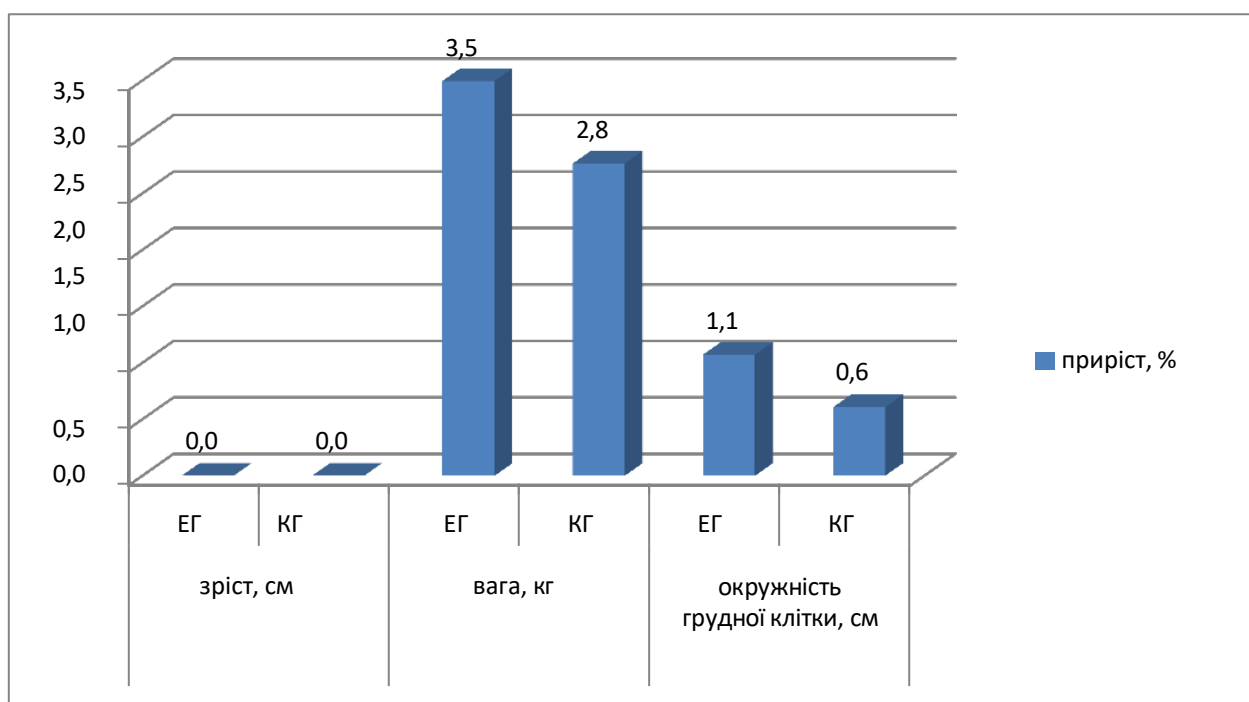


Рисунок 3. Приріст показників фізичного розвитку у юних футболістів КГ і ЕГ, %

Узагальнюючи дані таблиць та графічних матеріалів, можна зробити висновок, що приріст усіх показників фізичного розвитку в експериментальній групі був вищим, ніж у контрольній.

Далі було визначено рівень технічної підготовленості юних футболістів до та після експерименту.

У тесті «**човниковий біг (3×10 м)**» в ЕГ на початку експерименту показник становив 8,50 с, а наприкінці — 8,16 с (приріст 4,03%). У КГ цей результат покращився з 8,66 до 8,34 с (приріст 3,63%).

Таблиця 4. Результати тесту «човниковий біг (3×10 м)» у ЕГ та КГ

Групи	етап	X	Приріст, %	t	P
ЕГ	початок	8,50	4,03	0,02	<0,05
	кінець	8,16			
КГ	початок	8,66	3,63		
	кінець	8,34			

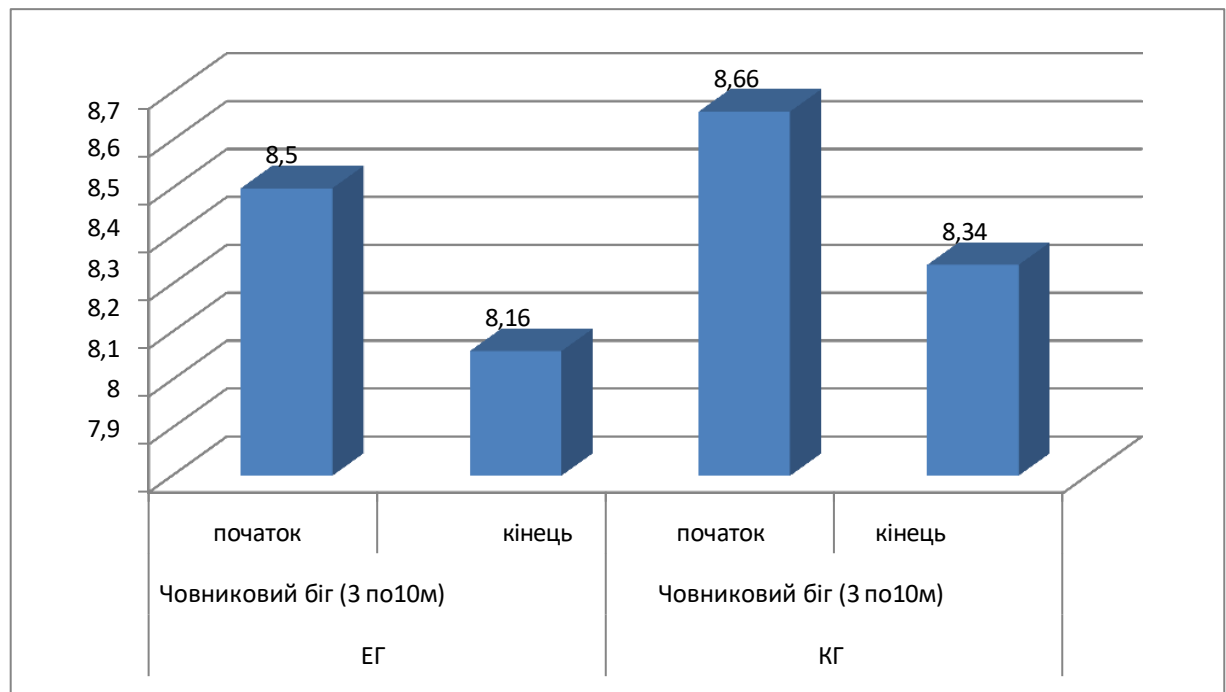


Рисунок 4. Результати тестування — човниковий біг (3×10 м)

У тесті «**ведення м'яча по прямій (7 дотиків / 30 м)**» в ЕГ результат покращився з 6,43 до 6,16 с (приріст 4,22%).

У КГ — з 6,60 до 6,37 с (приріст 3,46%).

Таблиця 5. Результати тесту «ведення м'яча по прямій 30 м»

Групи	етап	X	Приріст, %	t	P
ЕГ	початок	6,43	4,22	0,04	>0,05
	кінець	6,16			
КГ	початок	6,60	3,46		
	кінець	6,37			

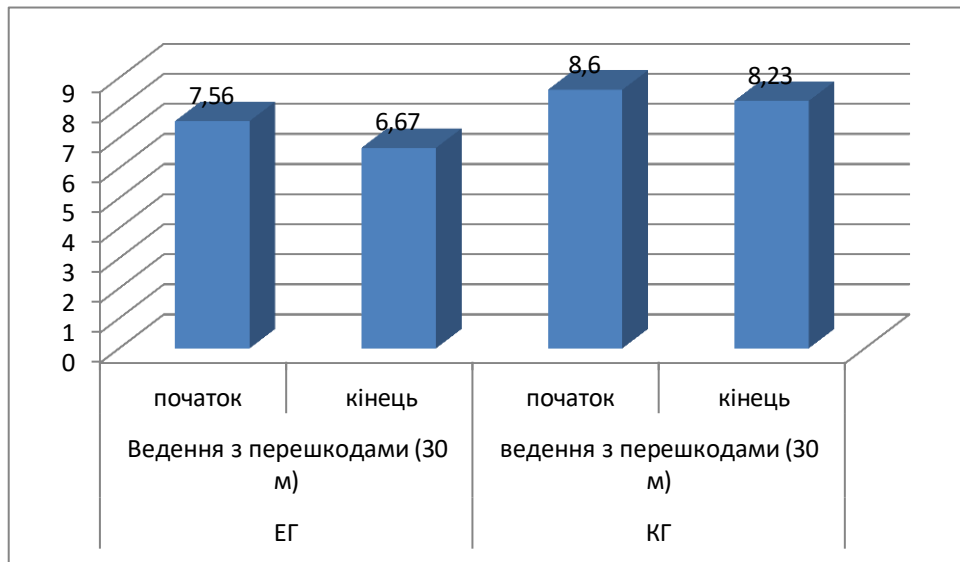


Рисунок 5. Результати тестування «Ведення м'яча по прямій», с

У тесті «**ведення м'яча з перешкодами (30 м)**» результат в ЕГ змінився з 7,56 до 6,97 с (приріст 7,75%).

У КГ — з 8,60 до 8,23 с (приріст 4,32%).

Таблиця 6. Результати тесту «ведення м'яча з перешкодами 30 м»

Групи	етап	X	Приріст, %	t	P
ЕГ	початок	7,56	7,75	0,04	<0,05
	кінець	6,97			
КГ	початок	8,60	4,32		
	кінець	8,23			

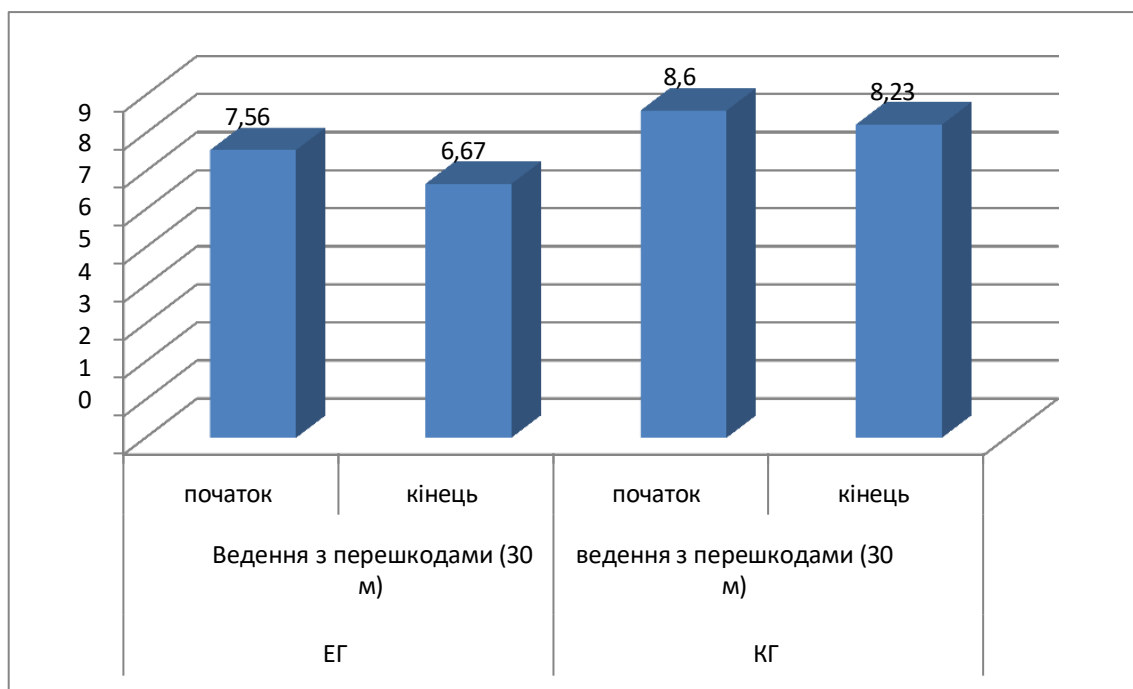


Рисунок 6. Результати тестування ведення м'яча з перешкодами 30 м

У тесті «**передачі в дотик**» футболісти ЕГ покращили результат з 18 до 23 разів (приріст 31,2%).

У КГ — з 16 до 19 разів (приріст 20,91%).

Таблиця 7. Результати тесту «передачі м'яча в дотик»

Групи	етап	X	Приріст, %	t	P
ЕГ	початок	18	31,2	0,03	<0,05
	кінець	23			
КГ	початок	16	20,91		
	кінець	19			

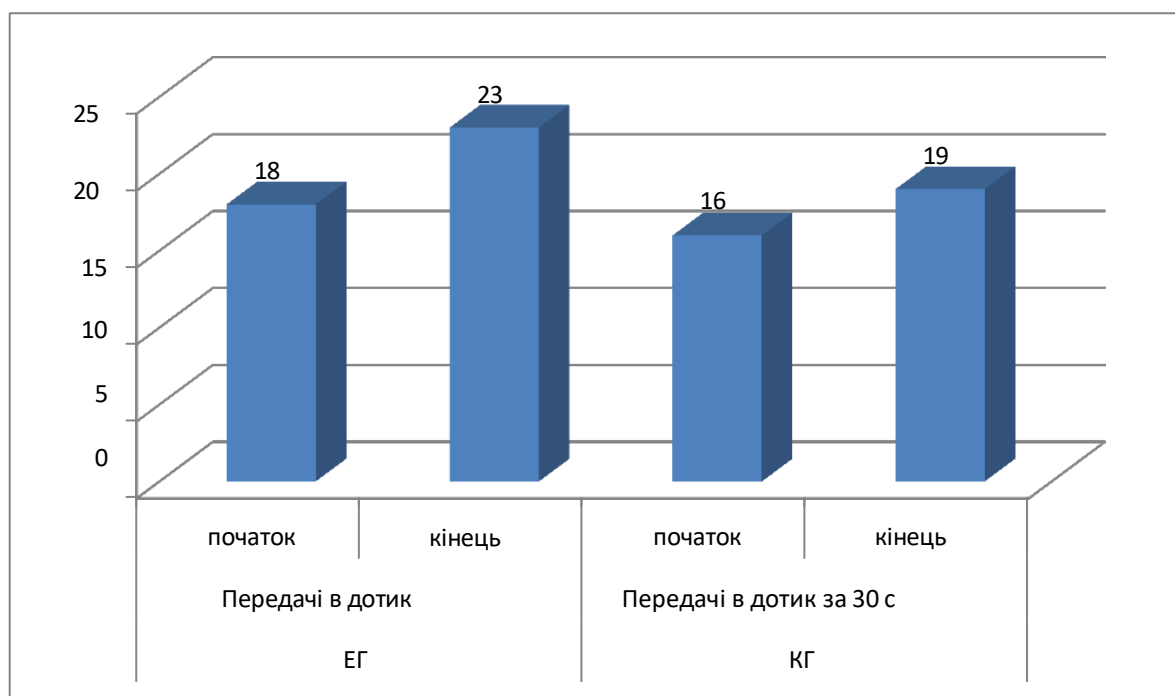


Рисунок 7. Результати передачі в дотик

У тесті «жонгливання м'ячем» в ЕГ результат зріс із 49 до 62 разів (приріст 26,53%).

У КГ — із 53 до 66 разів (приріст 23,26%).

Таблиця 8. Зміна показників тесту «жонгливання»

Групи	етап	X	Приріст, %	t	P
ЕГ	початок	49	26,53	0,02	<0,05
	кінець	62			
КГ	початок	53	23,26		
	кінець	66			

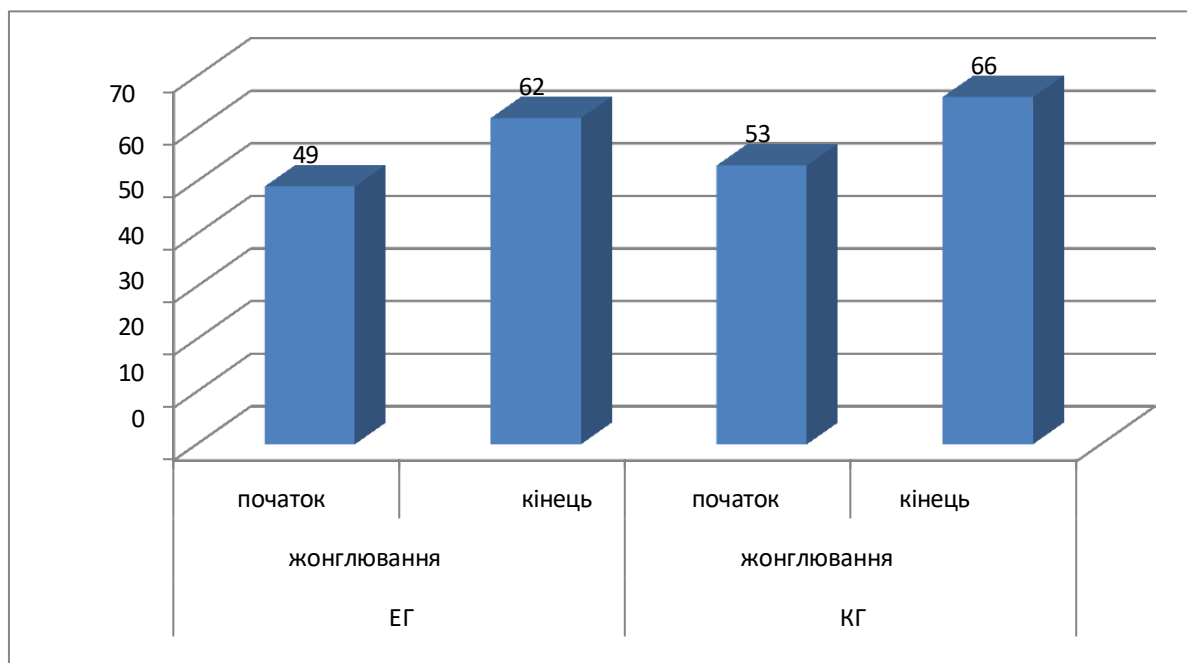


Рисунок 8. Результати тестування жонглювання м'ячем

У тесті «удар на точність» в ЕГ результат покращився з 5,29 до 4,29 разу (приріст 18,92%).

У КГ — з 5,71 до 5,57 разу (приріст 12,50%).

Таблиця 9. Результати тесту «удар на точність»

Групи	етап	X	Приріст,%	t	P
ЕГ	початок	5,29	18,92	0,01	<0,05
	кінець	4,29			
КГ	початок	5,71	12,50		
	кінець	5,57			

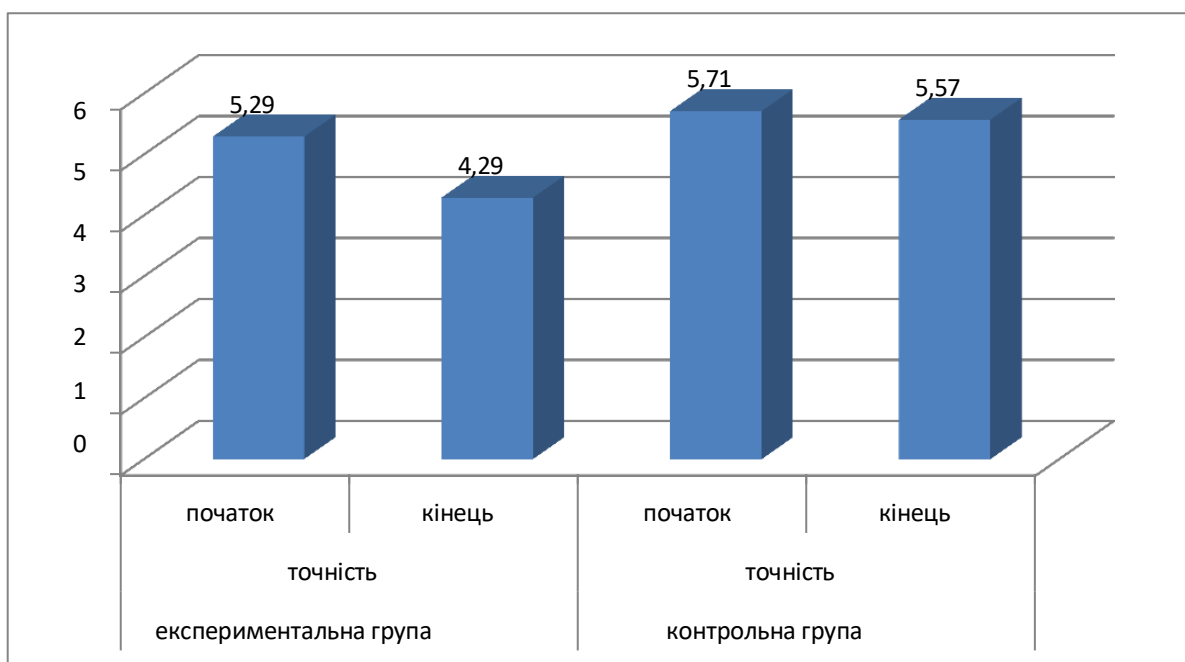


Рисунок 9. Результати експерименту удар на точність

Динаміка змін технічної підготовленості юних футболістів ЕГ наведена на рисунку 10.

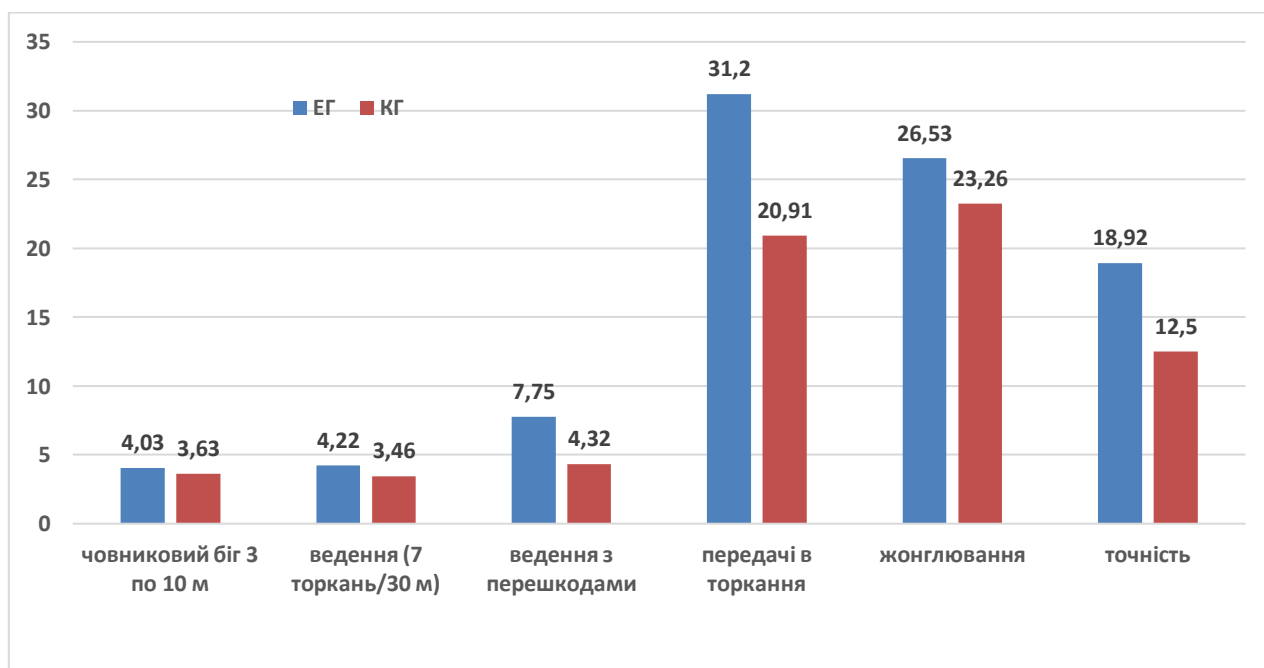


Рисунок 10. Динаміка приросту технічної підготовленості юнаків КГ та ЕГ, %

Узагальнюючи дані повторної діагностики технічної підготовленості, встановлено:

- у тесті «човниковий біг» покращення в ЕГ складало 4,03%, у КГ — 3,63%;
- у тесті «ведення м'яча (7 дотиків / 30 м)» приріст в ЕГ становив 4,22%, у КГ — 3,46%;
- у тесті «ведення з перешкодами» приріст в ЕГ — 7,75%, у КГ — 4,32%;
- у тесті «передачі в дотик» покращення в ЕГ — 31,2%, у КГ — 20,91%;
- у тесті «жонглювання» приріст в ЕГ — 26,53%, у КГ — 23,26%;
- у тесті «удар на точність» приріст в ЕГ — 18,92%, у КГ — 12,5%.

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить, що приріст усіх технічних показників в експериментальній групі був значно вищим, ніж у контрольній, що підтверджує ефективність запропонованої методики.

У рамках експерименту була проведена робота з юними спортсменами віком 10-12 років, які займаються футболом. Проведений педагогічний експеримент наочно продемонстрував ефективність розробленої методики.

Отже, розроблена й апробована нами практична експериментальна методика, побудована на застосуванні неспецифічних методів навчання, показала позитивний вплив на фізичний розвиток та технічну підготовленість юних футболістів.

Повторна діагностика після 5 місяців тренувань підтвердила результативність методики і дає підстави рекомендувати її для використання в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ з метою підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів.

Аналізуючи дані повторного тестування показників фізичного розвитку учасників КГ і ЕГ можна зробити висновок, що всі показники фізичного розвитку в учасників обох груп було покращено.

За результатами повторної діагностики рівня технічної підготовленості юних футболістів усі показники також покращились.

Отже, отримані результати дослідження, у експериментальній групі

показали ефективність розробленої нами методики.

З отриманих даних можна дійти невтішного висновку, що розроблена методика може бути рекомендована для у навчально-тренувальному процесі з футболу з вдосконалення показників фізичного розвитку та технічної підготовленості юних футболістів.

ВИСНОВКИ

1 Популярність футболу дозволяє використовувати можливості гри як засобу фізичного розвитку та виховання підростаючого покоління. Проблема розробки ефективних засобів та методів розвитку фізичних якостей юних футболістів уже протягом багатьох десятиліть посідає чільне місце у спортивній науці та практиці.

2 В рамках дослідження було проведено дослідно-експериментальну роботу з дослідження впливу неспецифічних методів навчання на технічну підготовленість та фізичний розвиток юних футболістів.

Педагогічний експеримент проходив з жовтня 2024 року до березня 2025 року на базі «Дитячо-юнацької спортивної школи «Футбольна академія «Тернопіль» Тернопільської міської ради. У дослідженні взяли участь 40 юних футболістів у віці 10-12 років, 20 з них увійшли в склад експериментальної групи і 20 в склад контрольної.

Програма педагогічного експерименту передбачала проведення трьох занять на тиждень тривалістю 90 хвилин. Тривалість експерименту становила 5 місяців. Учасники експериментальної групи займалися за запропонованою нами методикою з використанням неспецифічних методів. Учасники контрольної групи займалися за чинною програмою з футболу для ДЮСШ.

3 Після 5 місяців занять за розробленою методикою оцінили її ефективність. Для цього було проведено повторну діагностику показників фізичного розвитку та показників технічної підготовленості юних футболістів-учасників КГ та ЕГ. Аналізуючи дані повторного тестування показників фізичного розвитку учасників КГ та ЕГ можна зробити висновок, що всі показники фізичного розвитку в учасників обох груп були покращені:

- вага юних футболістів у КГ збільшилася на 2,8%, а в ЕГ - 3,5%.
Слід зазначити, що невелике та рівномірне збільшення ваги у цьому віці природно та закономірно;
- окружність грудної клітки у футболістів у КГ збільшилося на

0,6%, а в ЕГ - на 1,1%. Вищий приріст показника в учасників ЕГ можна пояснити позитивним впливом застосовуваної методики.

За результатами повторної діагностики рівня технічної підготовленості юних футболістів було отримано такі результати:

- за показником «човниковий біг» покращення показника в ЕГ склало 4,03%, а в КГ – 3,63%;
- за показником «ведення (7 дотиків/30м)» покращення показника в ЕГ становило 4,22%, а в КГ - 3,46%;
- за показником «ведення з перешкодами (30 м)» покращення показника в ЕГ склало 7,75%, а в КГ – 4,32%;
- за показником «передачі в дотик» покращення показника в ЕГ становило 31,2%, а в КГ - 20,91%;
- за показником «жонглювання» покращення показника в ЕГ 26,53%, а в КГ – 23,26%;
- за показником «точність» покращення показника в ЕГ 18,92%, а в КГ - 12,5%.

4 Отже, отримані результати дослідження, у експериментальній групі показали ефективність розробленої нами методики.

З отриманих даних можна дійти висновку, що розроблена методика може бути рекомендована для навчально-тренувального процесу з футболу для вдосконалення показників фізичного розвитку та технічної підготовленості юних футболістів.

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. 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: ОЛДПЛЮС, 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 учбових 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 И.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.

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. Шандригось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання. Тернопіль, 2001. 186 с.
55. 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>