

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

на тему: **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

здобувача 2 курсу групи МФКС
Освітньої програми: Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра
Зінченка Дмитра Костянтиновича

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії і методики спорту Свірщук Н. С.

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

АНОТАЦІЯ

Зінченко Д. К. Удосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.

Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти магістра. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі розглядається питання удосконалення рівня фізичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки, а також а також значення рухливих ігор у тренувальному процесі юних футболістів групи початкової підготовки. Вивчення науково-методичної літератури дало можливість для комплексного розв'язання поставленої проблеми.

Мета роботи – розробити технологію удосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.

На констатувальному етапі експерименту визначався початковий рівень фізичної підготовленості юних футболістів 9 років. Футболістів було поділено на контрольну та експериментальну групи, які приймали участь у формуальному етапі експерименту.

На основі отриманих результатів тестування та змісту програми ДЮСШ з футболу була розроблена технологія удосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор, яка застосовувалась у тренувальному процесі експериментальної групи. Ефективність розробленої технології підтверджена результатами повторного тестування рівня фізичної підготовленості у футболістів експериментальної групи.

Ключові слова: юні футболісти, фізична підготовленість, етап початкової підготовки, рухливі ігри.

SUMMARY

Zinchenko D. K. Improving the physical fitness of football players of the initial training group by means of outdoor games.

Qualification work for obtaining a higher education degree of master. Specialty A7 Physical Culture and Sports. Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky, Vinnytsia, 2025.

The qualification work considers the issue of improving the level of physical fitness of young football players at the stage of initial training, as well as the importance of outdoor games in the training process of young football players of the initial training group. The study of scientific and methodological literature provided an opportunity for a comprehensive solution to the problem.

The purpose of the work is to develop a technology for improving the physical fitness of football players of the initial training group using outdoor games.

At the ascertaining stage of the experiment, the initial level of physical fitness of young football players aged 9 was determined. Football players were divided into control and experimental groups, which participated in the formative stage of the experiment.

Based on the obtained testing results and the content of the youth sports school football program, a technology for improving the physical fitness of football players of the initial training group using outdoor games was developed, which was used in the training process of the experimental group. The effectiveness of the developed technology was confirmed by the results of repeated testing of the level of physical fitness of football players of the experimental group.

Keywords: young football players, physical fitness, initial training stage, outdoor games.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	8
1.1. Фізична підготовка в футболі	8
1.2. Особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки	14
1.3. Рухливі ігри як засіб підготовки юних футболістів	20
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ЯКІСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА КОНСТАТУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ ЕКСПЕРИМЕНТУ	34
3.1. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки	34
3.2. Визначення рівня фізичної підготовленості юних футболістів на констатувальному етапі експерименту	38
Висновки до розділу 3	41
РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	43
4.1. Структура та зміст педагогічного експерименту	43
4.2. Обґрунтування ефективності технології удосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.....	49
Висновки до розділу 4	53
ВИСНОВКИ	55
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	63
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність. Футбол є однією з найпопулярніших і наймасовіших ігор сучасності, що поєднує в собі елементи фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Особливо важливим є процес початкового навчання юних спортсменів, коли формується не лише техніка гри, а й інтерес до занять спортом. У цьому віці тренери повинні використовувати такі методи, які забезпечують всебічний розвиток дитини, підтримують її мотивацію та створюють позитивні емоції під час тренувань. Одним із найефективніших засобів є рухливі ігри [36].

На етапі початкової підготовки в футболі головною метою тренувального процесу є створення бази для подальшого спортивного вдосконалення. Діти цього віку потребують особливої уваги до розвитку фізичних якостей, формування інтересу до занять футболом, а також позитивного ставлення до тренувань. Одним із найбільш ефективних засобів, що поєднує фізичний розвиток із емоційною привабливістю, є рухливі ігри. Їх застосування дозволяє природно, ненав'язливо та різнобічно впливати на організм юних футболістів [2, 51].

Рухливі ігри є невід'ємною складовою тренувального процесу юних футболістів. Вони поєднують у собі елементи навчання, виховання та розваги, що забезпечує комплексний розвиток дитини. Використання таких ігор підвищує ефективність занять, зміцнює здоров'я, сприяє формуванню основ футбольної майстерності та колективної взаємодії [55].

Рухливі ігри мають величезний педагогічний потенціал. Вони дозволяють розвивати координацію, швидкість реакції, увагу, спритність, витривалість, а також сприяють формуванню командної взаємодії. У тренувальному процесі юних футболістів рухливі ігри виступають не лише як розминка чи елемент розваги, але й як важливий компонент системного навчання [15].

У тренувальному процесі футболістів цілеспрямоване використання підвідних рухливих ігор забезпечує не лише ефективне навчання та

вдосконалення ігрових навичок, а й сприяє розвитку координаційних здібностей, формуванню рішучості, творчого мислення та бажання працювати в колективі.

Для підвищення загальної результативності тренувань рекомендовано добирати рухливі ігри так, щоб у них могли одночасно брати участь усі спортсмени. Зміст кожної гри може легко й оперативно змінюватися – ускладнюватися або спрощуватися – залежно від рішення тренера та конкретних умов проведення заняття.

Мета дослідження – розробити технологію удосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.

Відповідно до мети розв’язувались наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та вивчити сучасний стан питання фізичної підготовки юних футболістів.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості у футболістів 9 років на етапі початкової підготовки.
3. Розробити й експериментально обґрунтувати технологію вдосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – фізична підготовка юних футболістів 9 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Практична значущість одержаних результатів полягає в отриманні даних щодо структури і змісту фізичної підготовки футболістів групи початкової підготовки, а також розробці методики підвищення рівня фізичної

підготовленості юних футболістів на основі застосування рухливих ігор у тренувальному процесі. Отримані результати дослідження можуть бути використані тренерами ДЮСШ при організації процесу підготовки юних футболістів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки були предметом обговорення на засіданні наукового гуртка кафедри теорії і методики спорту. На сонові отриманих результатів опубліковано тези.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, який включає 75 найменувань, із них 5 – іноземною мовою та додатків. Ілюстративний матеріал представлено у 2 таблицях і 6 рисунках. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки, основний зміст викладено на 62 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Фізична підготовка в футболі

Фізична підготовка відіграє особливо важливу роль у роботі з юними футболістами. Передусім рівень розвитку основних фізичних якостей та функціональних можливостей визначає, наскільки ефективно дитина може оволодіти технічними прийомами гри та засвоїти елементи тактики. Крім того, позитивний вплив футбольних вправ на загальний фізичний розвиток і стан організму значною мірою залежить від того, наскільки добре спортсмен володіє базовими навичками гри [].

Фізична підготовка у футболі – це комплекс тренувальних засобів і методів, спрямований на розвиток як загальних, так і спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри на високому рівні. Вона є фундаментом успішної технічної та тактичної діяльності футболіста протягом усього матчу.

Фізична підготовка є основою успіху кожного футболіста, адже вона визначає його здатність до виконання технічних та тактичних завдань під час гри. Футбол – це високошвидкісна гра, що вимагає від спортсменів поєднання сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Тому фізична підготовка в футболі має бути різноманітною та комплексною [53].

Футбол відноситься до командних видів спорту, де фізична підготовка кожного гравця впливає не тільки на його індивідуальну ефективність, а й на загальний результат команди. Під час матчу футболісту необхідно часто змінювати швидкість, працювати в різних позиціях і проявляти високу реакцію на зміни гри. Тому фізична підготовка включає в себе:

- аеробні навантаження для розвитку витривалості;
- анаеробні навантаження для покращення швидкості та сили;
- силові тренування для зміцнення м'язів та стабільності суглобів;

- гнучкість і координація для уникнення травм та покращення техніки гри.

На етапі початкової підготовки (6–10 років) технічні, тактичні вправи та двосторонні ігри ще не створюють суттєвого тренувального впливу на організм дітей. Саме тому для забезпечення оптимального навантаження необхідно широко використовувати різноманітні загально розвивальні та підготовчі вправи. Вони сприяють гармонійному розвитку всього організму, формуванню координації, сили, швидкості та витривалості, які є фундаментом для подальшої спортивної спеціалізації [].

Основним напрямом фізичної підготовки на початковому етапі є всебічний і гармонійний розвиток фізичних якостей. До основних засобів належать вправи з гімнастики та акробатики, елементи легкої атлетики, баскетболу, гандболу, силові вправи з обтяженнями, а також спеціальні вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Важливе місце займають рухливі ігри, естафети й інші форми діяльності, які сприяють розвитку координації, реакції та загальної моторики.

На етапі попередньої підготовки головною метою навчального процесу є формування стійкого інтересу дітей до футболу та ігрової діяльності загалом. У цей період важливо не лише ознайомити юних спортсменів із основами гри, а й створити позитивний емоційний фон, що сприятиме їхній подальшій мотивації. Основними завданнями стають оволодіння елементарними технічними прийомами: веденням м'яча, виконанням ударів і передач, прийомом м'яча ногами, а також здійсненням ударів по воротах. Крім того, діти повинні навчитися грати в футбол та інші рухливі ігри у форматі малих складів, що сприяє розвитку координації й колективної взаємодії [].

Засоби і методи загальної фізичної підготовки на цьому етапі спрямовані на розвиток основних фізичних якостей – швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості. Окрім цього, вони сприяють формуванню широкого спектра рухових навичок, що створює фундамент для подальшої спеціальної підготовки. Тренувальні навантаження, які застосовуються на етапі

попередньої підготовки, переважно мають різнобічний характер і забезпечують комплексний вплив на організм юного футболіста.

Процес навчання на цьому рівні умовно поділяється на три етапи, кожен з яких відрізняється своїми педагогічними завданнями та методичними підходами. З огляду на фізіологічні особливості дітей віком 8–10 років, слід враховувати, що вони ще недостатньо володіють точними м'язово-руховими відчуттями. Тому на першому етапі особливу увагу приділяють методам навчання, які ґрунтуються на зоровому та слуховому сприйнятті: демонстрації вправ, наочним матеріалам, чітким усним інструкціям і поясненням [].

Важливо пам'ятати, що на цьому етапі не можна розділяти процес вдосконалення технічних навичок володіння м'ячем і розвиток фізичних якостей. Вони мають формуватися паралельно, оскільки ефективність одного безпосередньо залежить від іншого. Технічна майстерність і фізична підготовленість виступають як взаємопов'язані елементи єдиного тренувального процесу.

Структура підготовки юних футболістів ґрунтується на закономірностях розвитку спортивної майстерності та враховує вікові, функціональні й психологічні особливості дітей. Такий підхід забезпечує поступове, цілеспрямоване і природне формування основ майбутньої спортивної спеціалізації [].

Основними компонентами фізичної підготовки в футболі є:

1. **Витривалість.** Футбол – це гра, що потребує постійних змін інтенсивності. Футболісти повинні мати високу аеробну витривалість, щоб триматися на високому рівні протягом всього матчу. Тренування для розвитку витривалості включають бігові вправи, інтервальні тренування та роботу на довгі дистанції. Методи: інтервальні бігові вправи, фартлек, SSG (small-sided games – ігри на малих полях).

2. **Швидкість і спритність.** Футболістам потрібно мати високу швидкість, здатність швидко змінювати напрямок руху, реагувати на ситуації на полі. Спеціальні тренування на спритність допомагають гравцям працювати з м'ячем

у швидкому темпі, а також удосконалюють їхню здатність до швидкого старту після паузи. Методи: спринти 5-30 м, вправи на швидку зміну напрямку, робота зі стартових позицій.

3. Сила. Важливою складовою фізичної підготовки є розвиток сили. Це дозволяє футболістам ефективно боротися за м'яч, піднімати його на високій швидкості, виконувати стрибки та інші динамічні вправи. Однак сила не повинна бути надмірною, щоб не обмежувати рухливість. Зазвичай тренування включають вправи з обтяженнями, таких як присідання, жими, тяги та інші силові вправи.

4. Гнучкість і мобільність. Футболісти повинні мати високий рівень гнучкості для запобігання травмам та для покращення техніки гри. Йога, статичні та динамічні розтягування, а також вправи для покращення рухливості суглобів є важливими складовими тренувального процесу. Методи: динамічна розтяжка перед тренуванням, статична – після, вправи на мобілізацію суглобів.

5. Спеціальні тренування. Особливу роль в фізичній підготовці футболістів займають тренування, які моделюють специфіку гри. Це можуть бути вправи на тактичну взаємодію, технічні елементи, швидкісні та силові вправи в умовах гри, а також вправи на розуміння гри та розвитку швидкості прийняття рішень.

Фізична підготовка також впливає на ефективність тактичних і технічних дій футболістів. Наприклад, висока витривалість дозволяє гравцю зберігати високий рівень гри до кінця матчу, навіть при інтенсивних фізичних навантаженнях. Швидкість і сила допомагають ефективно виконувати дії під час атак та захисту, зокрема, здатність швидко змінювати напрямок руху та обводити суперника [49].

Технічні навички, такі як точність передач, удари по м'ячу, контроль м'яча, є критичними в футболі. Фізична підготовка створює основу для виконання цих технічних елементів на високому рівні. Без правильної фізичної підготовки навіть найкращі технічні навички можуть не бути використані в повній мірі під час матчу.

Фізична підготовка футболістів включає різні методи тренувань, серед яких можна виділити:

- *Планові тренування на витривалість:* тривалі пробіжки на різних швидкостях, інтервальні тренування.
- *Силові тренування:* роботи з обтяженнями, вправи для розвитку м'язів, спрямовані на покращення стабільності та рівноваги.
- *Швидкісні та спритні тренування:* спринти, зміна напрямку, стрибки та інші вправи для розвитку швидкості.
- *Функціональні тренування:* робота над координацією та балансом, вправи на мобільність.

Сучасний футбол робить акцент на:

- високій інтенсивності (НІІТ),
- роботі з GPS-трекерами для контролю навантаження,
- силовій підготовці без втрати швидкості,
- індивідуалізації тренувань під конкретного гравця і позицію.

Наприклад:

- Захисники більше працюють над силою, стрибками.
- Півзахисники – над витривалістю та швидким відновленням після ривків.
- Форварди – над вибуховістю та короткими спринтами.

Не менш важливим є психологічний аспект підготовки. Футболісти повинні вміти керувати своїм емоційним станом під час важких матчів. Стрес і втома можуть впливати на ефективність гри, тому важливо розвивати вміння зберігати концентрацію, бути вмотивованими і підтримувати дух команди [].

Психологічний розвиток дитини відіграє ключову роль у формуванні майбутнього спортсмена. У віці 6-16 років закладаються важливі риси особистості, формуються вольові якості, стійкість до стресу, мотивація та здатність працювати в команді. Психологічний аспект тренувального процесу часто визначає успішність розвитку молодого футболіста не менше, ніж фізичні чи технічні навички. Без психологічної готовності дитина швидко втрачає

інтерес до тренувань, може зіштовхуватися з емоційними перевантаженнями чи страхом помилитися [60].

Футбол – командний вид спорту, тому психологічні якості взаємодії є ключовими. Діти мають навчитися: слухати партнерів, підтримувати один одного, працювати на командний результат, вирішувати конфлікти без агресії.

Командні ігри, завдання на співпрацю та позитивний приклад тренера – важливі інструменти розвитку комунікації. Упевненість – основа стабільної гри. Вона впливає на: якість технічних дій, здатність приймати рішення, бажання брати на себе відповідальність, емоційну стійкість. Впевненість формується через підтримку тренера, успішний досвід (навіть у дрібницях), поступове ускладнення завдань, атмосферу, де помилка – нормальна частина навчання [].

Тренер – одна з найважливіших фігур у житті юного спортсмена. Він створює емоційний клімат команди. Тренер повинен: бути прикладом спокою й дисципліни, підтримувати дітей у складних моментах, пояснювати, а не критикувати, справедливо оцінювати успіхи, бути уважним до емоційного стану кожної дитини. Повага та довіра між тренером і футболістом – ключ до якісного навчання. Психологічний аспект є невід’ємною частиною підготовки юних футболістів. Він впливає на мотивацію, характер, самодисципліну, командну згуртованість, здатність долати стрес і приймати правильні рішення. Розвиток психологічних якостей у дитячому футболі повинен бути систематичним, педагогічно виваженим і орієнтованим на індивідуальні потреби кожної дитини [10].

Фізична підготовка є важливою частиною підготовки футболістів до змагань. Вона включає в себе розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координації. Комплексний підхід до тренувань дозволяє футболістам ефективно виконувати технічні та тактичні завдання на полі, знижує ризик травм і покращує загальні результати команди.

Важливо зазначити, що фізична підготовка повинна бути адаптована до індивідуальних потреб кожного гравця, оскільки різні позиції на полі

вимагають різних фізичних якостей. Тому тренерський процес повинен бути різнобічним і націленим на розвиток усіх основних фізичних якостей футболістів.

1.2. Особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки

На етапі початкової підготовки у футболі (зазвичай 6–10 років) закладається фундамент майбутнього розвитку спортсмена. Це один із найважливіших періодів, адже саме тут формуються базові рухові навички, любов до спорту та первинне розуміння гри. Навчально-тренувальний процес має свої чіткі особливості, орієнтовані на вікові можливості дітей. У групи початкової підготовки зараховуються діти, які мають бажання займатися футболі і мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра [21].

Етап початкової підготовки є одним із найважливіших у спортивному розвитку дітей. Саме у цей період формуються базові рухові навички, інтерес до занять спортом та мотивація до подальшого тренування. Правильна організація тренувального процесу забезпечує гармонійний фізичний розвиток дитини, зміцнює здоров'я і закладає фундамент для майбутніх спортивних досягнень [27].

Основна мета початкової підготовки – всебічний фізичний розвиток та формування стійкого інтересу до занять спортом. Ключові завдання цього етапу:

- розвиток основних фізичних якостей – швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості;
- оволодіння базовими руховими уміннями та координацією;
- забезпечення позитивного емоційного фону під час занять;
- формування правильної техніки простих рухів, що стануть основою для спеціальної підготовки;
- виховання дисципліни, комунікативності, вміння працювати в групі.

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засадам техніки, індивідуальної та групової тактики [21].

Діти віком 6-10 років мають високий рівень природної рухливості, а їхня нервова система активно розвивається. Це дає змогу легко засвоювати нові рухи. Важливі принципи:

- *Індивідуалізація* – врахування фізичних можливостей, темпераменту, рівня розвитку кожної дитини.
- *Поступовість* – збільшення навантаження повинно бути повільним та контрольованим.
- *Ігровий формат тренувань* – діти краще сприймають інформацію через гру та рухливі вправи.

На етапі початкової підготовки використовуються переважно загально-розвивальні вправи, спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату та формування правильної постави.

Основні принципи організації тренувань:

- Регулярність занять (2-3 рази на тиждень).
- Тривалість тренування – 45-60 хвилин, залежно від віку.

Структурованість заняття:

- вступна частина (розминка, налаштування);
- основна частина (вправи, навчання техніці, рухливі ігри);
- заключна частина (розслаблення, підбиття підсумків).

Заняття повинні бути динамічними, цікавими, різноманітними, з частою зміною видів діяльності, щоб зберегти увагу й мотивацію дітей.

Співвідношення засобів підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 5% [21].

На початковому етапі навчання використовуються такі методи:

- *ігровий метод* – найефективніший для дітей, дає можливість навчатися непомітно, через забави та командні ігри.

- *фронтальний метод* – одночасне виконання вправ усією групою.
- *колове тренування* у простому форматі – короткі естафети, станційні вправи.
- *пояснювально-показовий метод* – тренер демонструє вправи, діти повторюють.

Серед засобів тренування: біг, стрибки, метання легких предметів, вправи на рівновагу, рухливі ігри, естафети, вправи на гнучкість і координацію.

На етапі початкової підготовки акцент робиться не на спортивній спеціалізації, а на багатосторонній підготовці, проте починається поступове ознайомлення з елементами техніки обраного виду спорту. Наприклад, у футболі це можуть бути: ведення м'яча, зупинка, передача в ігровій формі; прості комбінації у міні-іграх; вправи для розвитку відчуття м'яча. Головне – уникати перевантажень та технік, що потребують надмірних зусиль [].

Оцінювання повинно бути підтримувальним, а не змагальним. Доцільно застосовувати: прості тести на гнучкість, стрибучість, координацію; спостереження за технікою руху; врахування динаміки розвитку кожної дитини, а не абсолютних показників.

На цьому етапі важливо сформувати у дітей:

- любов до спорту та рухової активності;
- віру у власні сили;
- позитивне ставлення до тренера й команди.

Емоційна підтримка, заохочення та ситуації успіху – обов'язкові компоненти тренувального процесу [].

Особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки:

1. Гуманістична та ігрова спрямованість.

На цьому етапі ключове – інтерес і мотивація дитини. Тренування повинні проходити у формі гри, викликати позитивні емоції, без надмірного тиску чи складних вимог.

Підходи:

- велика кількість рухливих ігор із м'ячем;
- мінімум монотонних вправ;
- акцент на задоволення від тренувального процесу.

2. Формування базових рухових навичок.

Діти мають розвинути загальну координацію та опанувати базові рухи.

Основні напрями:

- біг (різні способи, зміна напрямку),
- стрибки, стрибання,
- ловіння, кидання, удари,
- вправи на рівновагу та орієнтацію в просторі.

Це створює фундамент для подальшої спортивної спеціалізації.

3. Початкове технічне навчання.

Технічні елементи подаються в доступній формі:

- ведення м'яча різними частинами стопи,
- зупинка та передача м'яча,
- удари по м'ячу внутрішньою та підйомом стопи,
- прості фінти.

Важливо не вимагати ідеального виконання — головне розуміння принципу та поступове вдосконалення [].

4. Відсутність надмірних фізичних навантажень.

Організм дітей ще росте, тому:

- виключаються великі обсяги бігової роботи,
- не використовуються важкі силові вправи,
- пріоритет — координація, швидкість, мобільність.

Фізичні вправи здебільшого природні, динамічні та різноманітні.

5. Вчити через гру (Small-Sided Games).

Міні-ігри 1×1, 2×2, 3×3 допомагають:

- частіше торкатися м'яча,
- швидше приймати рішення,
- розвивати індивідуальні якості,

- вивчати ситуації в спрощеному ігровому середовищі.

Це один із найефективніших інструментів на цьому віці.

6. Психологічні особливості.

Увага дітей коротка, тому:

- вправи мають швидко змінюватися,
- тренер пояснює коротко і зрозуміло,
- важлива постійна підтримка, похвала, позитивний тон.

Не допускаються покарання, крики, порівняння дітей між собою.

7. Структура тренування.

Типове заняття для 6-10 років включає:

1. Розминка у формі гри (5-10 хв).
2. Рухливі вправи та координаційні завдання (10-15 хв).
3. Прості технічні вправи з м'ячем (10-15 хв).
4. Міні-ігри (10-20 хв).
5. Ігрове завершення/релаксація (5 хв).

Тривалість тренування: 45-60 хв, 2-3 рази на тиждень.

8. Акцент на всебічний розвиток.

На етапі початкової підготовки важливо розвивати не лише футболіста, а й особистість:

- дисципліна,
- вміння працювати в команді,
- комунікація,
- емоційний самоконтроль.

9. Інклюзивність та безпечні умови.

Тренування повинні бути доступними та безпечними:

- якісне покриття,
- відповідний інвентар (легкі м'ячі),
- поступове ускладнення завдань.

Підготовка юних спортсменів передбачає активне використання широкого спектра тренувальних засобів і методів, а також різноманітних вправ

із різних видів спорту – зокрема легкої атлетики, плавання, рухливих і командних ігор та інших дисциплін. На цьому етапі важливо уникати занять із надмірними фізичними чи психологічними навантаженнями, адже одноманітні та монотонні завдання можуть знизити інтерес дітей до тренувань і негативно вплинути на загальний процес їхнього розвитку [].

У процесі технічного удосконалення особливу увагу слід приділяти використанню великої кількості різнопланових підготовчих вправ. Метою є не лише ознайомлення з технікою, а й поступове її стабілізування, що сприяє формуванню надійної та стійкої рухової навички. Саме на цьому етапі створюється різнобічна технічна база спортсмена, яка в майбутньому стане основою для глибшого та більш спеціалізованого технічного розвитку.

Під час початкового навчання доцільно залучати дітей до участі у змаганнях із загальної фізичної підготовки, а також у допоміжних видах спорту, які проводяться за спрощеними правилами, наприклад, на менших майданчиках чи з адаптованими умовами. Крім того, варто включати до програми контрольні вправи, що відповідають віковим можливостям юних спортсменів і дозволяють оцінити рівень їхньої фізичної та технічної підготовленості [21].

Етап початкової підготовки – це не про результат, а про правильні основи. Найголовніше – створити таке середовище, де дитина полюбить футбол, навчиться базових рухів і техніки, отримає впевненість у власних силах і бажання продовжувати займатися [].

Етап початкової підготовки є фундаментальним для всього подальшого спортивного розвитку. Правильно організований навчально-тренувальний процес забезпечує всебічний фізичний розвиток дітей, формує базові рухові навички, зміцнює здоров'я та створює мотивацію до систематичних занять спортом. Основними факторами успіху є індивідуальний підхід, ігровий характер тренувань, емоційно позитивне середовище та безпечні умови.

1.3. Рухливі ігри як засіб підготовки юних футболістів

Гра супроводжує людину буквально від перших днів її життя. У ній закладена природна потреба пізнавати світ, взаємодіяти з оточенням і проявляти свої емоції. Навіть багато народних обрядів і традицій мають ігрову форму – вони включають елементи змагання, руху, символічних дій. Це свідчить про те, що гра є не просто розвагою, а важливою частиною культури й суспільного життя [].

Шлях до розуміння дитини майже завжди лежить через гру. Саме в ігровій діяльності дитина найкраще засвоює перші уроки виховання, взаємодіє з батьками, навчається слухати, наслідувати та відчувати підтримку. У спілкуванні з однолітками через гру вона опановує правила поведінки в колективі, тренує кмітливість, спритність, розвиває почуття товарищескості й відповідальності. При цьому гра природно сприяє фізичному розвитку – зміцнює м'язи, розвиває координацію та рухову активність.

З найдавніших часів гра була невід'ємною частиною людського життя. Вона не лише наповнювала дозвілля, а й виконувала виховну та соціальну функції: допомагала встановлювати контакти, отримувати нову інформацію, долучатися до традицій та цінностей спільноти. У процесі гри людина зростає, пізнає себе й навколишній світ. Для дітей вона є особливо важливою, адже формує характер, розвиває фізичні якості, інтелектуальні здібності та емоційну сферу, залишаючись при цьому природною й приємною формою діяльності [3, 14].

Гра є невід'ємною потребою всіх біологічних істот. Особливо яскраво здатність і прагнення до гри проявляється у дитинстві. Ігри поділяються на рухливі і спортивні. Рухливі ігри є засобом загального фізичного розвитку. Будуються вони на різноманітних вільних рухах, зв'язаних з роботою різних груп м'язів [26].

Рухливі ігри – це ефективний інструмент для розвитку: швидкості, спритності, координації, витривалості, командної взаємодії. Вони дозволяють

тренеру поєднати високу мотивацію дітей, різноманітність рухів і безпечне фізичне навантаження.

Рухливі ігри не тільки покращують здоров'я та розвивають та сприяють розвитку організму дитини, але також є засобом для виховання характеру, впливають на поведінку дітей. Під час гри дитина вчиться підкорювати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями отримувати поставлені цілі. Для виховання дитини зміст, викладений у гру має велике значення. Граючись, дитина глибоко переживає ті дії, які вона виконує [].

Метою рухливих ігор, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення рівня працездатності.

Рухливими іграми називають такі ігрові вправи, у яких основним засобом є рухова діяльність різного характеру: біг, стрибки, метання, ловіння, зміна напрямку тощо. Вони можуть бути як з м'ячем, так і без нього, мати прості або складні правила, виконуватися індивідуально, в парах чи групах [5].

Рухливі ігри мають багатогранний вплив на формування фізичних і психофізичних якостей футболістів. Їхня цінність полягає в тому, що вони поєднують навчання з природною ігровою діяльністю дитини.

З педагогічної точки зору рухливі ігри сприяють розвитку:

- швидкісно-силових якостей, які забезпечують ефективне виконання ривків, змін напрямку руху, ударів.
- координації – необхідної для оволодіння футбольними технічними прийомами;
- командної взаємодії – уміння діяти разом, підтримувати партнерів, дотримуватись правил;
- уваги та мислення, що є базою для тактичних дій на майданчику.

Таким чином, рухливі ігри виступають універсальним засобом підготовки, який гармонійно поєднує фізичний, технічний і психологічний розвиток спортсменів [].

Рухливі ігри з м'ячем, з огляду на різноманіття різнобічних форм є, перш за все, джерелом позитивних емоцій, а також втягують в активну діяльність. Задовольняють потребу в русі, змаганні, дозволяють дізнатися власні можливості і обмеження. Участь у грі розкриває властивість особистості (наприклад, домінування або підпорядкування, активність або пасивність).

Питання про класифікацію рухливих ігор є одним із самих найважливіших у плані вироблення педагогічних рекомендацій щодо практичного застосування рухливих ігор у тренувальному процесі юних спортсменів [50].

Рухливі ігри класифікують:

1. За характером рухової діяльності:

- ігри на швидкість;
- ігри на спритність;
- ігри на витривалість;
- координаційні ігри;
- силові ігри.

2. За наявністю предметів:

- ігри з м'ячем (футбольним, тенісним, набивним тощо);
- ігри без предметів;
- ігри з використанням інвентарю (конуси, обручі, фішки).

3. За кількістю учасників:

- індивідуальні;
- парні;
- групові;
- командні.

4. За ступенем складності правил:

- прості (для молодших вікових груп);
- середньої складності;
- тактичні ігри (різновид міні-футболу, ситуаційні ігри).

Рухливі ігри є одним із найефективніших інструментів у тренувальному процесі дітей у футболі. Вони поєднують фізичне навантаження, емоційність, змагальність та елементи гри, що робить тренування більш цікавими й природними для дитячого віку [15].

У тренувальному процесі футболістів найчастіше застосовуються ігри на швидкість, спритність, координацію та увагу, а також ігри з м'ячем, які моделюють реальні ігрові ситуації.

Рухливі ігри впливають на фізичний розвиток юних спортсменів, а саме: покращують швидкісні якості (стартова та дистанційна швидкість); розвиток координаційних здібностей (орієнтація в просторі, рівновага, реакція на рух); спритності, що є ключовою в футболі; загальної та спеціальної витривалості; гнучкості та рухливості суглобів. Особливо важливими є ігри зі зміною темпу та напрямку руху, оскільки вони відтворюють специфіку футбольних дій та готують молодих спортсменів до реальних ігрових ситуацій [15].

Багато рухливих ігор передбачають елементи, пов'язані з контролем м'яча, а саме: ведення, передача, удар, обманні рухи, робота з м'ячем у обмеженому просторі. Це дозволяє вдосконалювати технічні навички без монотонного повторення, що особливо важливо для юних футболістів групи початкової підготовки, які швидко втрачають інтерес до однотипних вправ.

Багато рухливих ігор включають біг, зміну напрямку, ловлю та передачу м'яча – це готує до вміння контролювати м'яч; маневрувати на полі; вміння швидко орієнтуватися у просторі.

Під час проведення рухливих ігор тренеру необхідно послідовно вирішувати низку важливих методичних завдань. Насамперед слід правильно організувати розміщення учнів відповідно до вимог гри та визначити власне місце як тренера під час пояснення правил і в ході самої ігрової діяльності. Далі потрібно розподілити дітей на команди, визначити ведучих, капітанів та, за потреби, помічників, що сприятиме чіткому й дисциплінованому проведенню гри [].

У процесі гри тренер повинен уважно спостерігати за діями учасників, за необхідності коригувати їхню поведінку, допомагати дотримуватися правил, а також виконувати роль судді. Важливо своєчасно дозувати фізичне навантаження, стежити за динамікою гри та безпекою дітей. Наприкінці слід підбити підсумки, оголосити результати, відзначити успіхи та проаналізувати помилки, що сприятиме подальшому навчанню.

Організація й проведення рухливих ігор на тренувальних заняттях мають як організаційні, так і методичні особливості. На початковому етапі спортивної підготовки переважно використовують ігри, які включають елементи загально-розвивальних вправ або спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей – швидкості, спритності, витривалості, реакції. Зазвичай у таких іграх реалізується так званий поєднаний педагогічний вплив: вони одночасно сприяють удосконаленню техніки рухів та розвитку необхідних фізичних здібностей, поєднуючи навчальну та тренувальну функції в єдиному процесі [22].

Тактичне мислення у футболі формується через ситуаційні ігри та завдання, які:

- розвивають швидкість прийняття рішень;
- формують розуміння простору;
- розвивають уміння взаємодіяти з партнерами;
- вчать оцінювати і використовувати ігрові можливості.

Рухливі ігри, що моделюють мінімальні тактичні елементи, є першим кроком до усвідомленого командного футболу [].

Рухливі ігри на увагу, прийняття рішень та взаємодію в групі розвивають: командну роботу, розуміння простору, швидкість тактичних реакцій. Також рухливі ігри знижують напругу та стрес, формують командний дух і підвищують мотивацію до тренувань.

Ігрова діяльність:

- підвищує мотивацію;
- зменшує стрес;

- створює позитивний емоційний фон тренування;
- формує командний дух;
- сприяє вихованню вольових якостей.

Діти, які отримують задоволення від тренувань, охочіше займаються і довше залишаються у спорті.

У тренуванні юних футболістів рухливі ігри зазвичай використовуються на різних етапах. Ігри в підготовчій частині тренування дозволяють поступово активізувати м'язи, підготувати серцево-судинну систему, налаштувати дітей на тренування. Приклади: «Квач», «Кольорові команди», «Швидкі зміни місць».

Уявімо просту гру: «Квач із м'ячем». Для дитини це розвага, але з точки зору тренера – це тренування стартової швидкості, уміння маневрувати та правильно використовувати простір. Або гра «Міні-футбол 3×3»: максимально багато дотиків до м'яча, безліч швидких рішень, розвиток техніки в реальних умовах. Діти навіть не помічають, що виконують важливі тренувальні завдання – вони просто грають.

В основній частині тренувального заняття використовуються ігри, що сприяють розвитку технічних і тактичних навичок. Приклади: «Передача в колі», «3×3 на маленькому полі», «Захист м'яча», «Швидкі прориви».

У заключній частині тренування використовують ігри, які спрямовані на зниження інтенсивності, розвиток уваги, точності або взаємодії. Приклади: «Влуч у ціль», «Точна передача», «Командні естафети».

Рухливі ігри дозволяють тренеру непомітно регулювати навантаження: можна збільшити темп, зменшити площу, обмежити кількість торкань м'яча. Це дає можливість адаптувати вправи для будь-якого віку та рівня підготовки.

Окремо хочеться наголосити на психологічному аспекті. Діти краще навчаються, коли вони зацікавлені. Гра створює атмосферу співпраці, здорової конкуренції, командного духу. Саме в ігрових ситуаціях дитина вчиться спілкуватися, підтримувати партнерів, переборювати труднощі [].

Ефективність рухливих ігор значною мірою залежить від професіоналізму тренера. Він повинен:

- правильно обирати ігри відповідно до етапу тренування;
- забезпечувати дисципліну;
- мотивувати дітей і підтримувати позитивний клімат;
- враховувати індивідуальні особливості кожного футболіста;
- коригувати правила гри для досягнення конкретних навчальних цілей.

Для дітей тренер часто стає не тільки наставником, а й прикладом. Тому емоційна залученість тренера сприяє ефективнішому сприйняттю ігрових завдань.

Рухливі ігри займають важливе місце в системі спортивного тренування, оскільки сприяють одночасному вдосконаленню фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юних спортсменів. Завдяки своїй динамічності та емоційній насиченості вони стимулюють інтерес до занять, розвивають швидкість реагування, витривалість, вміння мислити в умовах змінної ігрової ситуації та працювати в команді [].

Перед безпосереднім проведенням рухливої гри тренеру необхідно здійснити належну організаційно-методичну підготовку. На цьому етапі визначають основні завдання, які має виконувати гра як засіб фізичного виховання: оздоровчі, навчальні, виховні чи комплексні. Обов'язково враховується рівень підготовленості юних спортсменів, їхня кількість, вік, а також умови, у яких відбуватиметься гра – у спортивній залі, на відкритому майданчику, на місцевості тощо.

Крім того, тренер заздалегідь готує місце для проведення гри: правильно організовує простір, розмічає майданчик відповідно до вимог, добирає необхідний інвентар (м'ячі, фішки, прапорці та інші засоби). Така підготовча робота забезпечує безпечне, змістовне та ефективне проведення рухливої гри, що є важливою складовою тренувального процесу [].

Таким чином, рухливі ігри – це не просто розминка й не спосіб «розважити» команду. Це метод, який лежить у самій основі дитячого футболу.

Це інструмент, що робить тренування не тільки ефективними, а й емоційно привабливими, а отже – сталими.

Висновки до розділу 1

Фізична підготовка – це не просто біг або тренажерна зала. Це комплексна система, що поєднує силу, швидкість, витривалість, мобільність та відновлення. Від якісного тренувального процесу залежить стабільність гри, здатність виконувати тактичні завдання та знижувати ризик травм.

Рухливі ігри – це не просто розвага, а важливий інструмент формування майбутнього футболіста. Рухливі ігри є невід’ємною частиною тренувального процесу юних футболістів. Вони забезпечують гармонійний розвиток фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей, сприяють формуванню стійкої мотивації до занять спортом і створюють позитивну атмосферу в команді. На етапі початкової підготовки ігровий підхід – це ключ до правильного та гармонійного розвитку спортсмена.

Ігровий підхід дозволяє зробити тренування більш динамічними, цікавими й ефективними, а також забезпечує природний розвиток таких ключових для футболу навичок, як швидкість мислення, координація, реакція, командна взаємодія та контроль м’яча.

Рухливі ігри мають стати обов’язковим та систематичним елементом програми підготовки юних футболістів. Вони є не лише засобом розвитку фізичних якостей, але й важливим педагогічним інструментом, який сприяє вихованню всебічно розвинених спортсменів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел здійснювався на всіх етапах дослідження. Систематизувалися дані з проблеми удосконалення фізичної підготовленості у юних футболістів групи початкової підготовки. Це дозволило виявити сучасний рівень проблеми, що вивчається, і визначити направленість подальшої роботи. У тексті огляду літератури (розділ 1) матеріали обговорені та згруповані в три блоки:

- Фізична підготовка в футболі;
- Особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки;
- Рухливі ігри як засіб підготовки юних футболістів.

Вивчення науково-методичної літератури дозволило оцінити стан проблеми, визначити рівень актуальності питань і вирішення їх у процесі дослідження, теоретично обґрунтувати мету та завдання роботи, проаналізувати результати власних досліджень.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження.

У процесі дослідження проводилися *педагогічні спостереження* за навчально-тренувальним процесом футболістів 9 років. Педагогічне

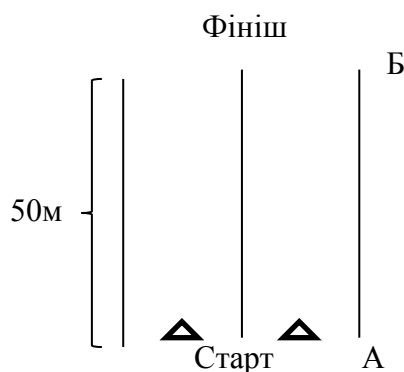
спостереження проводилось з метою вивчення структури та змісту навчального-тренувального процесу. Дослідження проводились на базі ФК «Нива» м. Вінниці.

Педагогічне тестування проводилося з метою визначення рівня фізичної підготовленості юних футболістів та її динаміки під впливом фізичних навантажень. Були обстежені юні футболісти віком 9 років, які склали контрольну та експериментальну групи.

Вибір контрольних вправ для одержання інформації про рівень підготовки здійснювався на основі раніше проведених досліджень [12, 41, 54, 58 та ін.]. З огляду на це, для визначення рівня фізичної підготовленості юних футболістів використовувались такі тестові вправи:

1. **Біг на 15 м з місця, с.** Цей тест використовується для оцінки стартової швидкості. Біг виконувався за сигналом тренера. Час подолання 15-метрової дистанції фіксувався з точністю до 0,01 с. Спортсмен виконував 2 спроби. Фіксувався кращий результат.

2. **Біг на 50 м з місця, с.** Цей тест використовувався для оцінки дистанційної швидкості. Схема виконання тесту: біг виконувався на доріжці стадіону за сигналом тренера. Варто, щоб одночасно бігли два гравці. Час подолання 50-метрової дистанції фіксувався з точністю до 0,01 с. Оцінюється кращий результат з двох спроб.



3. **Біг 300 м, с.** Цей тест використовувався для визначення аеробної витривалості. Біг виконувався на доріжці стадіону та за сигналом тренера. Час подолання 300-метрової дистанції фіксувався з точністю до 0,01 с.

4. **Стрибок у довжину з місця, см.** Цей тест використовувався для визначення вибухової сили. У вихідному положення гравець стає носками до стартової лінії та готується до стрибка. Спочатку він робить махові рухи руками назад, потім різко виносить їх уперед і відштовхнувшись двома ногами стрибає якомога далі. Гравець відштовхується двома ногами з лінії. При заступі за лінію стрибок не зараховується. Оцінюється кращий результат з трьох спроб (см або м).

Алгоритм виконання: Стрибок у довжину з місця. Пауза до 1 хв. Стрибок у довжину з місця. Пауза до 1 хв. Стрибок у довжину з місця. Пауза до 1 хв.

5. **Човниковий біг 3×10, с.** Цей тест використовувався для визначення спритності та координаційних здібностей. Човниковий біг 3×10 м проводився на майданчику, де були розмічені лінія старту та лінія повороту через 10 м. За командою тренера «Руш» спортсмен з високого старту пробігав 10 м, торкався будь-якою частиною тіла за лінією повороту, повертався кругом і пробігав таким же чином, що залишилися ще два відрізки по 10 м за мінімально можливий час. Враховувався час з точністю до 0,01 с від подачі команди «Руш» до моменту приходу до фінішу.

Був проведений *педагогічний експеримент* у природних умовах. Метою експерименту було впровадження в навчально-тренувальний процес експериментальної технології застосування підвідних рухливих ігор у тренувальний процес юних футболістів. Контрольна група навчалася за загальноприйнятою програмою ДЮСШ з футболу. Експеримент проводився на базі ФК «Нива» м. Вінниці.

2.1.3. Методи математичної статистики.

Обробку результатів досліджень здійснювали за допомогою методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі [4, 19, 44, 52 та ін.]. При цьому вираховувалися такі основні показники, як середнє арифметичне ($\bar{X}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного ($\pm m$), коефіцієнт варіації (V).

Середнє арифметичне розраховувалась за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.1)$$

Де $\sum_{i=1}^n x_i$ – сума всіх значень x_i коли i набуває значення від 1 до n

n – об'єм вибірки.

На засадах теорії розподілу сукупностей визначалося середнє квадратичне відхилення:

$$S = \pm \frac{x_{\max} - x_{\min}}{k} \quad (2.2)$$

Де $x_{\max}$ – найбільше значення вибірки

$x_{\min}$ – найменше значення вибірки

k – коефіцієнт кількості випадків (визначався за даними таблиці С.І. Єрмолаєва) [52].

Коефіцієнт варіації визначається як відношення середнього квадратичного відхилення до середнього арифметичного:

$$V = \frac{S}{\bar{X}} \cdot 100 \quad (2.3)$$

Де S – стандартне відхилення результатів вимірювання;

$\bar{X}$ – середнє арифметичне.

Стандартна похибка середньої арифметичної (m) характеризує її коливання і розраховується у випадку $n \leq 30$ за формулою:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n-1}} \quad (2.4)$$

Де S – стандартне відхилення результатів вимірювання;

n – об'єм вибірки

Вірогідність різниць між середніми величинами визначалася за критерієм Стьюдента, при цьому попередньо перевірялась гіпотеза про нормальний розподіл результатів вимірювання за критерієм Шапіро-Уїлкі [44]. Достовірність вважалася суттєвою за 5% рівні значущості ($P < 0,05$), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях.

Дані, отримані в дослідженнях, були опрацьовані на ЕОМ програмою обробки даних Microsoft EXCEL.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2024-2025 років. Для вирішення поставлених завдань уся науково-дослідна робота була розділена на наступні етапи:

На першому етапі (вересень – жовтень 2024 р.) було визначено мету, сформульовано завдання, практичну значущість, досліджено актуальність обраної теми, окреслений об'єкт і предмет досліджень. Стан проблеми досліджувався шляхом аналізу та узагальнення наукової та науково-методичної літератури.

На другому етапі (жовтень – грудень 2024 р. та січень – березень 2025 р.) проводився педагогічний експеримент. На констатувальному етапі експерименту визначався початковий рівень фізичної підготовленості юних футболістів 9 років на базі ФК «Нива» м. Вінниці. Було обстежено 36 футболістів групи початкової підготовки та сформовано контрольну й експериментальну групи.

На формувальному етапі дослідження здійснювалось впровадження технології удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів засобами рухливих ігор у навчально-тренувальний процес футболістів експериментальної групи (18 юних футболістів групи початкової підготовки). Контрольна група навчалася за загальноприйнятою програмою ДЮСШ з футболу. У кінці експериментальної частини дослідження було проведене повторне тестування.

Третій етап (квітень – серпень 2025 р.) був присвячений математичній обробці отриманих результатів; узагальненню та порівнянню результатів дослідження з наявними науковими даними, а також теоретичному обґрунтуванню методики підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.

На четвертому етапі (вересень – листопад 2025 р.) були сформульовані висновки та практичні рекомендації щодо удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів засобами рухливих ігор. Відбувалось оформлення тексту кваліфікаційної роботи. Робота пройшла попередню апробацію на кафедрі теорії і методики спорту. На основі отриманих результатів були опубліковані тези.

РОЗДІЛ 3

ЯКІСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА КОНСТАТУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ ЕКСПЕРИМЕНТУ

3.1. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки

Футбол – це складний багатокомпонентний вид спорту, що вимагає від гравця високого рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки. Формування успішного спортсмена починається саме на етапі початкової підготовки, коли закладаються фундаментальні рухові навички, основи координації, витривалості, швидкісних та силових якостей. Фізична підготовленість є ключем до подальших досягнень юного футболіста, адже саме вона визначає спроможність виконувати складні технічні та тактичні дії в ігрових умовах.

Особливістю етапу початкової підготовки є висока пластичність нервової системи, швидке формування рухових звичок і чутливості до розвитку координаційних здібностей. Тому цей етап є особливо важливим, оскільки правильна організація занять може суттєво покращити подальший спортивний потенціал дитини.

Фізична підготовка в тренувальному процесі юних футболістів має дві основні функції:

- Загальний фізичний розвиток, спрямований на зміцнення здоров'я, формування правильної постави, розвиток основних рухових якостей.
- Спеціальна фізична підготовка, що створює основу для виконання футбольних вправ, технічних і тактичних дій.

На етапі початкової підготовки домінує загальна фізична підготовка, але вона вже має футбольну спрямованість. Футболістам цього віку важливо забезпечити різносторонній руховий досвід: біг, стрибки, повороти, лазіння,

метання, вправи на рівновагу. Це сприяє розвитку нервово-м'язової координації та створює фундамент для складніших технічних навичок.

Фізична підготовленість у дитячому футболі також впливає на: здатність виконувати елементи техніки без надмірного стомлення; безпечність тренування (менше ризиків травм); впевненість у власних силах; інтерес і мотивацію до занять.

У тренувальному процесі юних футболістів 6-10 років найбільшу увагу приділяють розвитку координації, швидкості, гнучкості, а також загальному зміцненню м'язів і розвитку рухової витривалості.

Координація – одна з базових якостей для футболіста. У віці 6–10 років відбувається швидке формування нервових зв'язків, тому цей період вважається сенситивним (найбільш сприятливим) для: навчання складним рухам, розвитку рівноваги, орієнтації в просторі, швидкого перемикання між діями, формування точних та економних рухових навичок. Ігрові ситуації, естафети, рухливі ігри, вправи з м'ячем і без нього – основні засоби розвитку координації.

Швидкість – ключовий елемент футбольної майстерності. У цьому віці активно формуються: швидкість реакції, стартова швидкість, частота рухів, швидкісно-силові елементи. Тренування швидкості повинні бути короткими, інтенсивними та виконуватися на тлі високої мотивації дитини.

Гнучкість у віці 6–10 років розвивається дуже швидко. Регулярні вправи сприяють: правильному розвитку опорно-рухового апарату, профілактиці травм, покращенню техніки рухів. Основні засоби: динамічні розтягування, легкі статичні вправи з невеликим навантаженням.

Витривалість на цьому етапі формується через тривалі рухливі ігри, невеликі бігові вправи, естафети. Важливо уникати надмірного навантаження, оскільки серцево-судинна система дітей ще не готова до великих обсягів аеробної роботи.

Силові вправи повинні бути спрямовані на: розвиток м'язів корпусу, формування правильної постави, профілактику травм. Силові навантаження

виконуються у формі ігор, стрибків, лазіння, вправ із власною вагою. Використання додаткових обтяжень у цьому віці не рекомендується.

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Мета ЗФП – гармонійний розвиток організму дитини. До засобів належать: бігові вправи різної інтенсивності; стрибки; метання м'ячів; вправи на рівновагу; рухливі ігри; естафети та смуги перешкод. Ці вправи готують організм до складніших футбольних навантажень.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

СФП зближує загальні фізичні вправи з футбольними навичками. Вона включає: вправи з м'ячем у русі, ведення м'яча зі зміною напрямку, координаційні завдання з технічними елементами, вправи на реакцію, міні-ігри та ситуаційні вправи.

Допоміжна фізична підготовка ґрунтується на загальній фізичній підготовленості спортсмена і відіграє ключову роль у створенні міцного фундаменту для подальшої спеціалізації. Саме вона забезпечує можливість виконувати значні обсяги тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спеціальних якостей, та сприяє підвищенню функціональних можливостей організму. Завдяки цьому формується здатність спортсмена до високої працездатності, удосконалюється нервово-м'язова координація, розвивається вміння витримувати інтенсивні навантаження та швидко відновлюватися після них.

Спеціальна фізична підготовка, що базується на засадах загальної та допоміжної підготовленості, має на меті всебічне технічне вдосконалення футболіста. Вона здійснюється переважно за допомогою ігрових та спеціалізованих вправ із м'ячем, які повинні робити гру спортсмена швидкою, спритною, технічною та динамічною. Спрямованість такої підготовки має повністю відповідати вимогам реальної ігрової діяльності, що передбачає добір вправ, структура й зміст яких максимально наближені до конкретних ігрових прийомів та ситуацій.

Усі засоби фізичної підготовки умовно поділяються на кілька рівнів залежно від сили їхнього впливу на організм спортсмена. Найпотужнішим засобом спеціальної фізичної підготовки є різноманітні форми ігор – від міні-ігор до повноцінних ігрових моделей, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей. До них додаються спеціалізовані вправи з м'ячем, що забезпечують комплексний розвиток рухових якостей у рамках специфічних для футболу рухових структур.

Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити з усією командою, оскільки вона охоплює універсальні вправи, важливі для всіх спортсменів незалежно від амплуа чи рівня індивідуальної майстерності. Спеціальну фізичну підготовку, навпаки, доцільно організовувати в групах, сформованих з урахуванням фізичної сили, рівня техніки та функціональної готовності гравців. Це дозволяє точніше дозувати навантаження та адаптувати вправи до можливостей кожної групи.

Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки змінюється на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення. У молодшому віці пріоритет надається загальній і допоміжній підготовці, тоді як із дорослішанням і наближенням до спортивної майстерності збільшується частка спеціальної фізичної підготовки, тісно пов'язаної зі змагальною діяльністю.

На початковому етапі тренери мають концентруватися на вправах, що розвивають: баланс, реакцію на рух партнера або суперника, точність рухів, здатність швидко змінювати напрямок. На етапі початкової підготовки тренування повинні бути: короткими (45–60 хвилин), різноманітними, емоційними та побудовані за ігровим принципом. Важливо уникати перевантаження, оскільки надмірні фізичні вимоги можуть знизити інтерес до спорту.

Діти цього віку вчаться через гру. Тому: 60–70 % тренування повинно проходити в ігрових формах, технічні завдання варто вплітати в ігрові ситуації, кожна вправа має мати чітку мотивацію та виклик.

На етапі початкової підготовки основними принципами навчання є: від простого до складного, від повільного до швидкого, від індивідуального до командного. Емоційний контакт із дітьми – важлива складова успішної підготовки. Тренер мусить бути: мотиватором, наставником, прикладом дисципліни та позитивного ставлення.

Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки є фундаментом майбутньої спортивної майстерності. Саме в цьому віці закладаються необхідні рухові навички, формується координація, швидкість реакції, витривалість та загальна моторика. Правильно організований тренувальний процес, побудований з урахуванням вікових особливостей, забезпечує гармонійний розвиток дитини та формує позитивне ставлення до спорту.

Фізична підготовка юних футболістів повинна бути різнобічною, ігровою та захопливою. Особлива увага приділяється координаційним вправам, рухливим іграм та техніці виконання базових рухів. Тренування має бути безпечним, дозованим і психологічно комфортним. Саме такий підхід сприяє не лише спортивному, а й особистісному розвитку дитини.

3.2. Визначення рівня фізичної підготовленості юних футболістів на констатувальному етапі експерименту

На констатувальному етапі експерименту дослідницька робота була спрямована на визначення рівня фізичної підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки. У дослідженні взяли участь 36 спортсменів віком 9 років, яких було розподілено на експериментальну та контрольну групи, по 18 осіб у кожній. Дослідження проводилися на базі ФК «Нива» м. Вінниці.

У межах констатувального експерименту встановлено показники фізичної підготовленості футболістів 9 років. Для їх оцінювання застосовувалися контрольні нормативи, регламентовані чинною навчальною програмою для

дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з футболу.

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості юних футболістів було застосовано комплекс стандартизованих тестів, а саме:

- біг на 15 м з місця – для визначення показників стартової швидкості;
- біг на 50 м – для оцінки дистанційної (максимальної) швидкості;
- стрибок у довжину з місця – для вимірювання показників вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.
- біг на 300 м – з метою визначення рівня загальної аеробної витривалості;
- човниковий біг 3×10 м – для оцінювання спритності та координаційних здібностей;

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості юних футболістів 9 років на констатувальному етапі експерименту представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості юних футболістів 9 років на констатувальному етапі експерименту ($\bar{X} \pm m$)

№ n/n	Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1.	Біг на 15 м з місця, с	3,06±0,01	0,03	3,07±0,01	0,03
2.	Біг на 50 м, с	8,90±0,22	0,09	8,91±0,22	0,09
3.	Стрибок у довжину з місця, см	160,7±0,50	2,27	160,5±0,51	2,27
4.	Біг на 300 м, с	61,50±0,03	0,10	61,51±0,03	0,10
5.	Човниковий біг 3×10 м, с	9,04±0,01	0,09	9,05±0,06	0,12

Тест «біг на 15 метрів з місця» у футболі використовується для оцінювання стартової швидкості та вибухової здатності гравця. Футбол вимагає миттєвих ривків на короткі дистанції – до м'яча, від суперника, для відкривання під передачу. Тест показує, наскільки швидко гравець здатний прискоритися з місця. Результат на 15 м тісно пов'язаний із силою відштовхування та

потужністю першого кроку – ключових елементів у спортивній швидкості. За допомогою цього тесту тренер може оцінювати прогрес швидкісних якостей, коригувати тренувальні програми та визначати, чи є спортсмен готовим до інтенсивної змагальної роботи. Гравці з високими результатами в цьому тесті зазвичай краще виграють м'яч у спірних ситуаціях, випереджають суперника в коротких ривках, ефективніше діють у вибухових епізодах (пресинг, відбір, ривки до воріт).

Для визначення дистанційної швидкості використовувався тест «біг на 50 м». Цей тест потрібен для того, щоб оцінити швидкість футболіста, його вибуховість, техніку бігу та динаміку розвитку швидкісних здібностей. Він є важливим інструментом як на етапі початкової підготовки, так і у професійному футболі. Тест «біг на 50 м» дозволяє визначити: наскільки швидко гравець розганяється та як він підтримує швидкість на короткій дистанції. Це важливо, бо у футболі більшість ривків триває 10–30 м, але для оцінки потенціалу швидкісних можливостей часто використовують саме 50-метрову дистанцію.

Тест «стрибок у довжину з місця» широко застосовують у футболі для оцінювання вибухової сили нижніх кінцівок, яка є однією з ключових фізичних якостей для гравця. Цей простий, але інформативний тест дає цінні дані про загальну та спеціальну підготовленість футболіста. Результат у стрибку пов'язаний із силою м'язів ніг, спини та корпусу, що впливає на стабільність у контактах, рівновагу, стійкість під час боротьби за м'яч. Чим більша дальність стрибка, тим вищий рівень швидкісно-силових здібностей, особливо важливих для: форвардів (ривки, зміна темпу, стрибки), півзахисників (часті прискорення), захисників (вибір позиції, верхові єдиноборства). Сильні та вибухові ноги дозволяють футболісту витримувати ритм матчу, який включає численні ривки, прискорення, випадки та стрибки. Тест «стрибок у довжину з місця» допомагає оцінювати динаміку розвитку сили нижніх кінцівок, контролювати ефективність тренувальних програм та порівнювати результати між гравцями однієї команди та різних вікових груп.

Тест «біг на 300 метрів» у футболі використовується для оцінки швидкісної витривалості – здатності футболіста підтримувати високу інтенсивність роботи протягом відносно тривалого ривка. Це важлива якість у сучасному футболі, де гравці виконують багато повторних прискорень. Біг на 300 м дозволяє визначити, чи здатний гравець: підтримувати високу швидкість більше ніж 30-40 секунд, не «просідати» у темпі після стартового прискорення. У матчі футболістам часто треба робити довші інтенсивні ривки: контратаки, повернення в оборону, переміщення великими відрізками поля.

Тест «човниковий біг 3×10 м» у футболі застосовується для оцінювання комплексу важливих фізичних якостей, які безпосередньо визначають ефективність гри в динамічних та змінних ситуаціях. Він є одним із базових тестів у підготовці футболістів. Цей тест є одним із ключових показників для футболістів усіх амплуа. Тест демонструє: координацію, швидкість перебудови рухів, здатність орієнтуватися в просторі, контроль рівноваги при гальмуванні та старті. Також він показує, наскільки швидко та ефективно спортсмен може: розвертатися на 180°, прискорюватися після розвороту, змінювати напрямок, зберігаючи контроль над тілом. Тест «човниковий біг 3×10 м» наближений до типових епізодів матчу, коли потрібно: різко зупинитися, швидко змінити напрямок, миттєво прискоритися на короткій дистанції. Тому він добре прогнозує поведінку гравця в ігрових ситуаціях.

Дані таблиці засвідчують, що показники фізичної підготовленості юних футболістів 9 років на констатувальному етапі експерименту практично не відрізняються між контрольною та експериментальною групами.

Висновки до розділу 3

Фізична підготовка є однією з ключових складових спортивного тренування. У її структурі розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток основних рухових якостей, що сприяють підвищенню спортивних результатів і забезпечують ефективність тренувального процесу. Засоби ЗФП охоплюють загально-розвивальні вправи та заняття іншими видами спорту (гімнастика, легка атлетика, баскетбол, гандбол тощо), які чинять комплексний вплив на організм юних спортсменів, сприяючи зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, удосконаленню функцій внутрішніх органів і систем, поліпшенню координації рухів і загальному розвитку фізичних якостей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на формування та вдосконалення рухових якостей, що безпосередньо відповідають вимогам футбольної діяльності та специфіці змагального процесу. Основними засобами СФП є вправи з обраного виду спорту, які виконуються в стандартних, полегшених або ускладнених умовах, а також спеціально підібрані тренувальні вправи.

Результати констатувального експерименту щодо рівня фізичної підготовленості юних футболістів 9 років групи початкової підготовки підтверджують, що на початковому етапі дослідження відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп є мінімальними.

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

4.1. Структура та зміст педагогічного експерименту

Основний етап педагогічного експерименту (жовтень – грудень 2024 р. та січень – березень 2025 р.) проводився з юними футболістами 9-річного віку етапу початкової підготовки на базі ФК «Нива» м. Вінниці.

З метою перевірки ефективності розробленої технології удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів засобами рухливих ігор було організовано та реалізовано педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 36 футболістів 9 років, яких було розподілено на контрольну та експериментальну групи. Формування груп здійснювалося з урахуванням принципу максимальної однорідності – у кожную групу включалися учасники з найбільш подібними антропометричними, віковими та фізичними характеристиками. Результати попереднього тестування не засвідчили статистично значущих відмінностей між групами за показниками, обраними для дослідження.

Тренувальний процес у контрольній та експериментальній групах здійснювався відповідно до єдиного плану, який передбачав обов'язкове використання рухливих ігор у навчально-тренувальній діяльності юних футболістів. Обсяг тренувального навантаження в обох групах був однаковим. Водночас контрольна група працювала за стандартною програмою ДЮСШ з футболу, а експериментальна група – за авторською технологією, що включала розроблений комплекс рухливих ігор.

Технологія описує тренувальний процес настільки точно, що інший тренер може його відтворити й отримати подібний результат.

Технологія вдосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки розглядається як реалізація на практиці цілеспрямовано спроектованого навчально-тренувального процесу із використанням рухливих ігор, спрямованих на оптимізацію та вдосконалення показників фізичної підготовки. Виходячи з цього, методика педагогічної діяльності передбачає послідовне виконання таких етапів:

1. Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості у футболістів 9-річного віку.
2. Розроблення методики підвищення рівня фізичної підготовленості для спортсменів групи початкової підготовки з урахуванням вікових, індивідуальних та спортивно-педагогічних особливостей.
3. Практична реалізація запропонованої технології, що передбачає перенесення теоретично розроблених положень у тренувальну діяльність.
4. Контроль та оцінювання ефективності впровадженої методики, проведення корекції її змісту та засобів залежно від отриманих результатів (рис. 4.1).

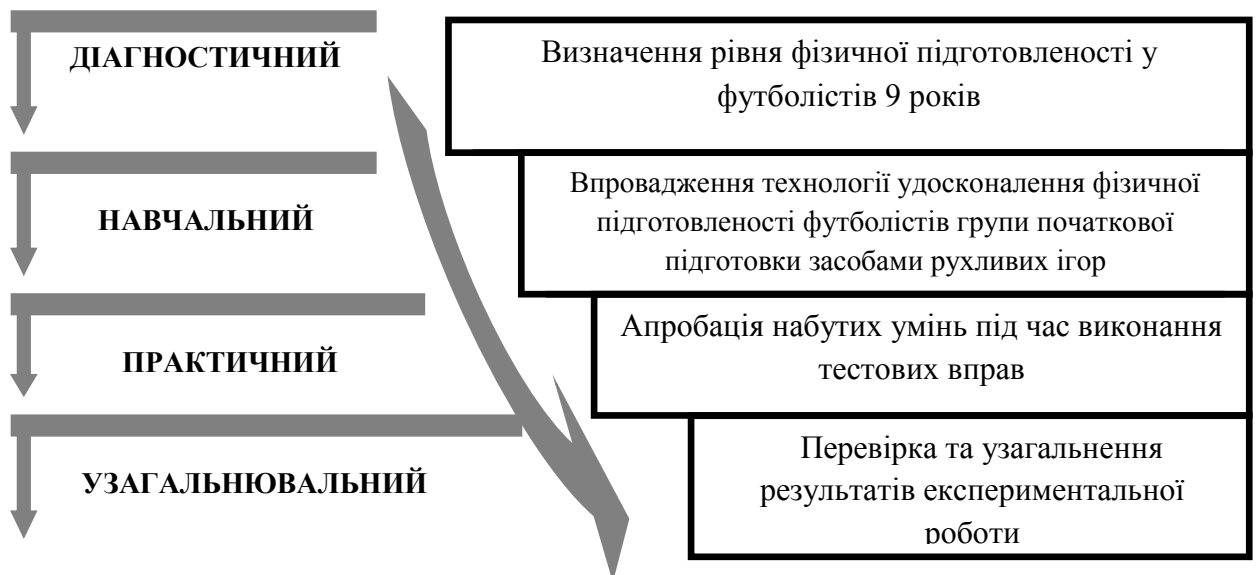


Рис. 4.1. Технологія вдосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор

Навчально-тренувальне заняття є однією з основних форм організованої рухової активності та спортивної підготовки. Ефективність його впливу на організм дитини значною мірою визначається раціональною побудовою структури заняття.

Для успішного розв'язання навчально-тренувальних завдань необхідно забезпечити стан оптимальної психічної працездатності, за якого дитина демонструє найвищу здатність до сприйняття, опрацювання та запам'ятовування навчального матеріалу. Використання рухливих ігор та ігор-естафет сприяє підвищенню рівня збудженості центральної нервової системи, що забезпечує необхідний рівень психічної активності перед основною частиною заняття.

Під час планування основної частини тренування враховується те, що період оптимальної психічної активності у юних футболістів є відносно короткотривалим. «Плато» активності не має стійкого характеру, і через певний час спостерігається поступове зниження її рівня. Це потребує ретельного добору вправ і відповідної організації навантаження в межах основної частини заняття.

Ігрові вправи та рухливі ігри можуть ефективно застосовуватися на різних етапах формування рухових навичок – як у процесі первинного розучування технічного прийому, так і на етапі його подальшого закріплення та вдосконалення. Практично будь-яку базову рухову дію можливо інтегрувати в ігрову діяльність, що надає їй емоційної привабливості, підвищує виразність та мотиваційну цінність виконання. Завдяки цьому покращуються інтерес, активність та якість оволодіння навичкою.

Заняття ігрового характеру можуть включати вивчення технічних елементів, виконання рухливих ігор та естафет, об'єднаних спільною тематичною спрямованістю. Тематичний добір таких занять здійснюється відповідно до навчальної програми з футболу та дотримується визначеної послідовності опанування технічних дій.

Тема 1. Ігри, спрямовані на розвиток швидкості.

Футбол належить до тих видів спортивних ігор, у яких швидкісні якості спортсмена відіграють одну з ключових ролей у досягненні високого результату. Під час матчу футболіст постійно перебуває в русі: йому необхідно швидко переміщуватися полем, щоб вчасно звільнитися від опіки суперника, обрати найвигіднішу позицію для продовження атаки або, навпаки, оперативно повернутися назад, щоб зірвати наступ суперників і не допустити загрози власним воротам. Усі ці дії неможливі без добре розвиненої швидкості.

Під швидкістю зазвичай розуміють здатність людини виконувати рухи за мінімально короткий проміжок часу. Вона включає реакцію на зовнішні сигнали, здатність м'язів швидко скорочуватися, а також уміння миттєво переміщувати тіло або його частини у просторі. Розвивати ці якості найефективніше в умовах рухливих ігор, де поєднуються різні компоненти швидкості: частота рухів, швидкість реакції та моментальне виконання завдань, що потребують координації та миттєвого прийняття рішень.

Рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей, доцільно проводити на початку тренувального заняття, поки організм ще не втомлений. Це пов'язано з тим, що максимальний ефект швидкісних вправ досягається тоді, коли нервова система перебуває у стані оптимальної збудливості. Добре зарекомендувало себе поєднання швидкісних і силових елементів у таких іграх, оскільки воно комплексно впливає на фізичну підготовленість спортсмена.

Перед початком рухливих ігор важливо провести повноцінну розминку, яка підготує м'язи та суглоби до інтенсивної роботи. Під час самої гри бажано робити короткі паузи для відпочинку, щоб уникнути перевтоми та підтримувати високу якість виконання вправ.

Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Птахи», «Ловці», «Заєць без лігва», «Виклик номерів», «Чорні та білі», «П'ятнашки (квач, салки)», «Хто швидше», «Вовки та вівці», «Лови м'яч», «М'яч середньому», «Лисиця і курчата», «Вправи з великим м'ячем (естафета)», «Естафета з веденням футбольного м'яча», естафети та зустрічні естафети.

Тема 2. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток витривалості.

Із двох основних форм прояву витривалості – загальної та спеціальної – для футболістів, як і для більшості спортсменів ігрових видів спорту, вирішальне значення має саме спеціальна витривалість. Це пояснюється особливостями ігрової діяльності: протягом матчу футболіст виконує великий обсяг різноманітних рухів – прискорення, ривки, різкі зміни напрямку, боротьбу за м'яч. Усі ці дії потребують злагодженої роботи аеробних, аеробно-анаеробних та чисто анаеробних енергетичних механізмів.

Однак, незважаючи на ключову роль спеціальної витривалості, тренування загальної витривалості також не можна ігнорувати, адже вона створює основу для стабільної роботи серцево-судинної й дихальної систем, що своєю чергою підвищує здатність спортсмена витримувати тривалі навантаження.

У рухливих іграх, спрямованих на розвиток витривалості, зазвичай використовуються рухи циклічного характеру (наприклад, тривалий біг, повторювані переміщення), а також вправи, які передбачають довгі за часом зусилля, але не потребують чіткого ритму. У таких іграх витривалість проявляється в умовах постійної зміни інтенсивності роботи: періоди активної напруги чергуються з короткими моментами розслаблення чи зниження темпу.

Вправи, особливо ті, що передбачають тривалі циклічні дії, здатні спричиняти відчутне стомлення та зниження працездатності. Саме тому їх рекомендується включати у другу половину тренувального заняття, коли організм уже підготовлений основною частиною роботи, але ще може ефективно виконувати навантаження на витривалість.

Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Горобці-стрибунці», «Космонавти», «Квач з кола», «Захист фортеці», «Бігуни і скакуни», «Регбі», «Перехоплення м'яча», естафета «Хокей руками», «Тігробол», «Зумій наздогнати».

Тема 3. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток спритності.

Спритність – це багатокомпонентна та складна фізична якість, яку неможливо оцінити за єдиним універсальним показником. Вона проявляється передусім у здатності людини швидко й ефективно перебудовувати свої рухи відповідно до змінної ситуації, миттєво реагувати на нові умови та приймати правильні рішення в обмежений час.

Спритність відіграє важливу роль у засвоєнні спортивної техніки та її подальшому вдосконаленні. Щоб розвинути цю якість, використовують широкий спектр вправ, які підбираються з урахуванням рівня підготовленості спортсменів або учнів. Це можуть бути як прості рухові завдання, так і складні координаційні комбінації, що потребують швидкого мислення та точної моторики.

Різноманітні рухливі ігри, у яких необхідно демонструвати швидкість, точність виконання дій, утримання рівноваги та розвинену координацію, створюють міцну основу для формування спеціальної спритності. Високий рівень цієї якості має особливе значення в ациклічних видах спорту, де умови виконання рухів постійно змінюються, а від спортсмена вимагається миттєва реакція на непередбачувані ситуації.

Саме рухливі ігри є одним із найефективніших засобів розвитку спритності. Під час гри вдосконалюється «почуття м'язових зусиль», орієнтація в просторі («почуття простору»), а також здатність точно оцінювати час («почуття часу»). Активно та гармонійно розвиваються різні аналізаторні системи: тактильна чутливість, слухові та зорові функції (зокрема гострота та периферичний зір). Окрім цього, значно покращується рухова пам'ять, що дозволяє швидше й точніше відтворювати складні рухові дії.

Рухливі ігри для розвитку спритності: «Невід (рибаки і рибки)», «Гречка», «Дрібушки», «Вільне місце», «Лабіринт», «Сірий вовк», «До своїх прапорців», «Швидко по місцях», «Ворон», «У ведмедя у бору», «Вправи з малим м'ячем (естафета)», «Хто більше набере очок», «Хто точніше»,

«Падаюча палиця», «Передав – сідай», «Рухома ціль», «Гонки м'ячів по колу», «Вудочка».

Рухливі ігри для розвитку сили: «Змагання тачок», «Хто далі», «Зайці і моржі», «Перетягування через межу», «Хто сильніший», «Штовхни далі», «Ванька-встанька», «Бій півнів», «Канат у квадрат», «На прорив», «Міцніше коло», «Тягни в коло», «Виштовхни з кола».

Для розвитку гнучкості на етапі початкової підготовки використовуються такі рухливі ігри: «Стрибки жаб», «Альпіністи», «Біг раків», «Біг та лазіння під планкою», «Зустрічна естафета з брусками», «Кіт і миша».

4.2. Обґрунтування ефективності технології удосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор

Для оцінювання ефективності впровадженої технології вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор було організовано та проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 36 футболістів 9-річного віку, яких було розподілено на експериментальну та контрольну групи.

Результати початкового тестування, проведеного на початку експерименту, не засвідчили статистично значущих відмінностей між учасниками груп за досліджуваними показниками. Контрольна група здійснювала тренувальний процес відповідно до стандартної програми ДЮСШ з футболу, тоді як експериментальна група працювала за розробленою технологією, яка передбачала системне використання рухливих ігор.

Для визначення ефективності розробленої технології було проведено порівняльне тестування на початку та вкінці педагогічного експерименту в обох групах. Отримані результати дослідження фізичної підготовленості юних футболістів подано в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1.

Показники фізичної підготовленості юних футболістів упродовж педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Групи	Результати				Приріст (%)	t	p
			початкові		кінцеві				
			$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1.	Біг на 15 м з місця, с	КГ	3,06	0,03	3,04	0,04	0,02 (0,65)	1,70	>0,05
		ЕГ	3,07	0,03	2,91	0,05	0,16 (5,21)	5,36	<0,05
2.	Біг на 50 м, с	КГ	8,90	0,09	8,87	0,07	0,03 (0,34)	1,07	>0,05
		ЕГ	8,91	0,09	8,75	0,12	0,16 (2,89)	5,89	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	160,7	1,98	161,1	1,98	0,4 (0,25)	1,24	>0,05
		ЕГ	160,5	2,27	171,4	2,27	10,9 (6,79)	4,96	<0,05
4.	Біг на 300 м, с	КГ	61,50	0,10	61,47	0,08	0,03 (0,05)	0,98	>0,05
		ЕГ	61,51	0,10	60,02	0,12	1,49 (2,42)	4,78	<0,05
5.	Човниковий біг 3×10 м, с	КГ	9,04	0,09	9,01	0,08	0,03 (0,33)	0,82	>0,05
		ЕГ	9,05	0,12	8,80	0,11	0,25 (2,76)	5,63	<0,05

Аналіз отриманих даних свідчить, що на початковому етапі педагогічного експерименту результати контрольної та експериментальної груп були практично ідентичними. Підсумкові показники продемонстрували покращення в обох групах, що є закономірним для даного етапу спортивної підготовки. Водночас величина приросту результатів в експериментальній групі є більш суттєвою, що дозволяє зробити висновок про вищу ефективність запропонованої методики.

Для оцінки стартової швидкості застосовувався тест «біг на 15 м з місця, с». Приріст результатів у цій тестовій вправі в експериментальній групі був статистично достовірним і становив 5,21% ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі приріст результатів був статистично недостовірним і становив лише 0,65% ($p > 0,05$). Результати тестування упродовж педагогічного експерименту зображено на рис. 4.2.

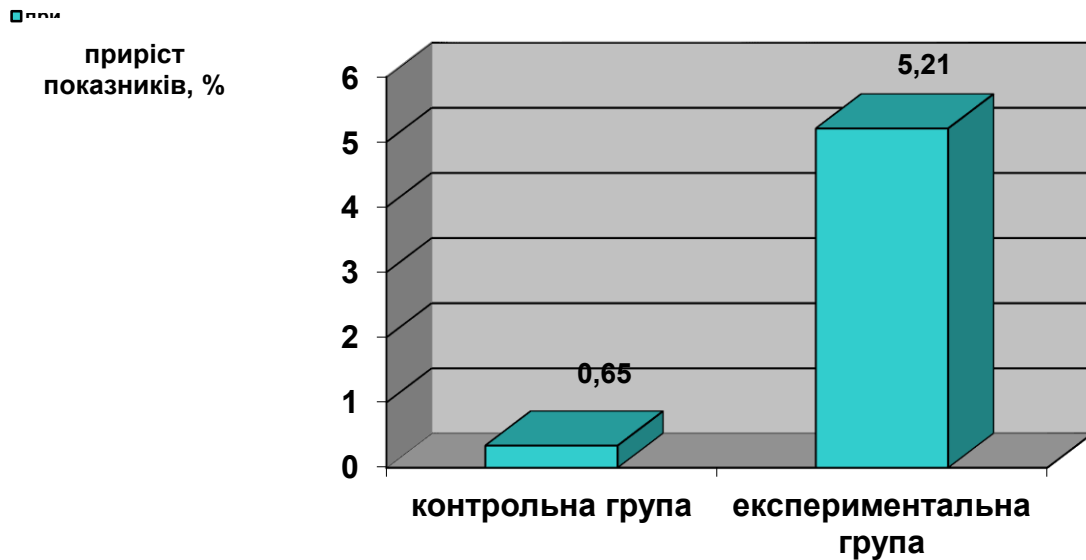


Рис. 4.2. Приріст результатів у тесті «біг на 15 м з місця, с» упродовж педагогічного експерименту, %

Для оцінки дистанційної швидкості використовувався тест «біг на 50 м, с». Це один із базових тестів у підготовці футболістів, особливо на етапах відбору та навчально-тренувального процесу. Приріст результатів у експериментальній групі склав 2,89% ($p < 0,05$), а в контрольній – 0,34% ($p > 0,05$). Результати тестування в тестовій вправі «біг на 50 м, с» упродовж педагогічного експерименту зображено на рис. 4.3.

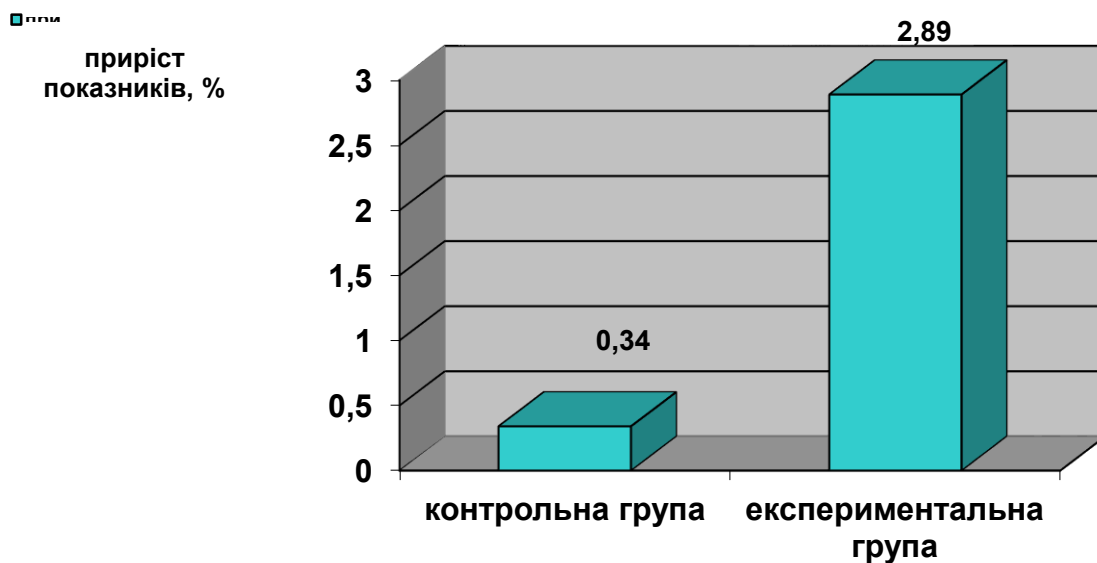


Рис. 4.3. Приріст результатів у тесті «біг на 15 м з місця, с» упродовж педагогічного експерименту, %

Тест «стрибок у довжину з місця, см» використовувався для оцінки вибухової сили м'язів ніг. Стрибок з місця показує, наскільки спортсмен здатний швидко проявити силу. Це важливо у футбольних діях, де потрібна: швидка зміна швидкості, потужний перший крок, різке прискорення, ефективне гальмування, стрибки під час єдиноборств у повітрі.

У цьому тесті ми отримали один з найбільших приростів показників, хоча результати були покращені, як у контрольній так і експериментальній групах. Приріст результатів у цьому тесті в контрольній групі складав лише 0,25% ($p>0,05$), а в експериментальній групі – 6,79% ($p<0,05$) (рис. 4.4).

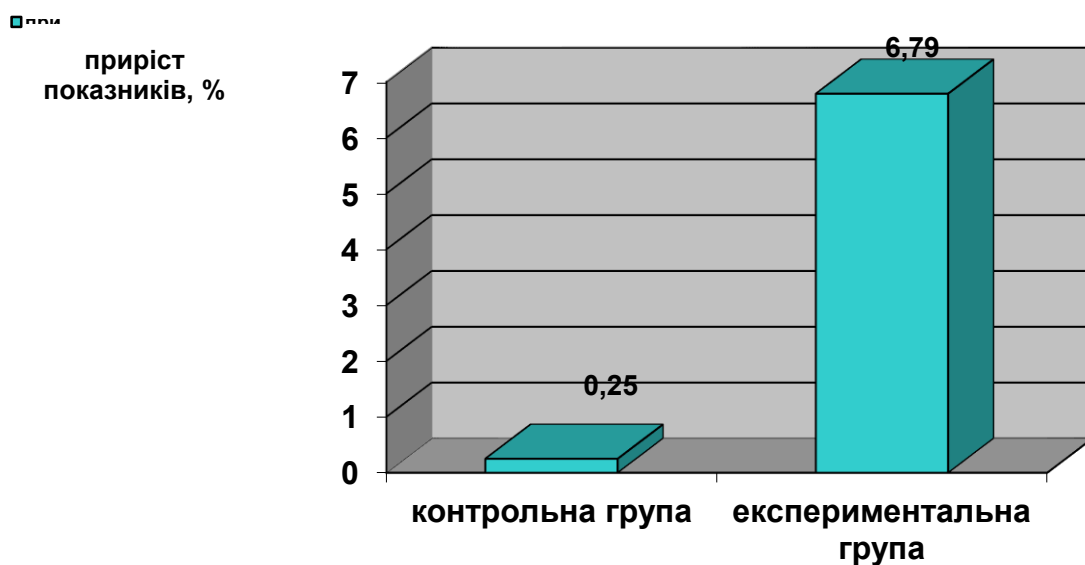


Рис. 4.4. Приріст результатів у тесті «стрибок у довжину з місця, см» упродовж педагогічного експерименту, %

Тест «біг на 300 м, с» використовувався для оцінки швидкісної витривалості, анаеробної потужності та загальної працездатності футболіста. Це ключовий індикатор того, як гравець витримує інтенсивний темп гри та здатний виконувати повторні ривки протягом матчу. Приріст результатів, як і контрольній, так і експериментальній групі був статистично недостовірним. У контрольній групі він склав (0,05%, $p>0,05$), а в експериментальній (2,42%, $p<0,05$) групі (рис. 4.5).

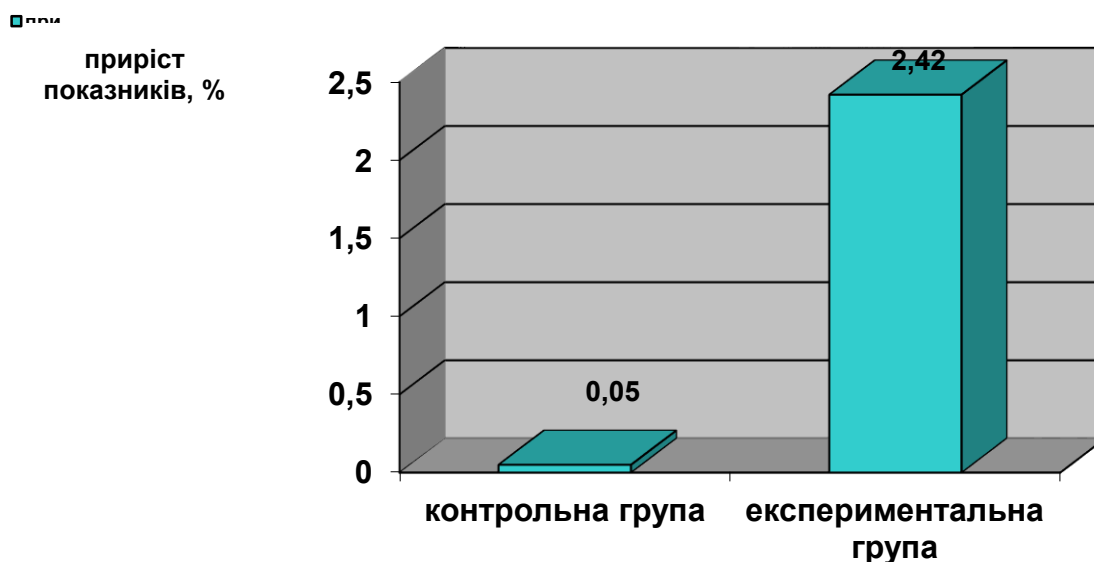


Рис. 4.5. Приріст результатів у тесті «біг на 300 м, с» упродовж педагогічного експерименту, %

Для визначення спритності та координаційних здібностей використовувався тест «човниковий біг 3x10 м». Показники цього тесту у спортсменів контрольної групи впродовж експерименту суттєво не змінилися. У той же час приріст результатів у експериментальній групі був більш суттєвий і складав 2,76%. Результати тестування упродовж педагогічного експерименту зображено на рис. 4.6.

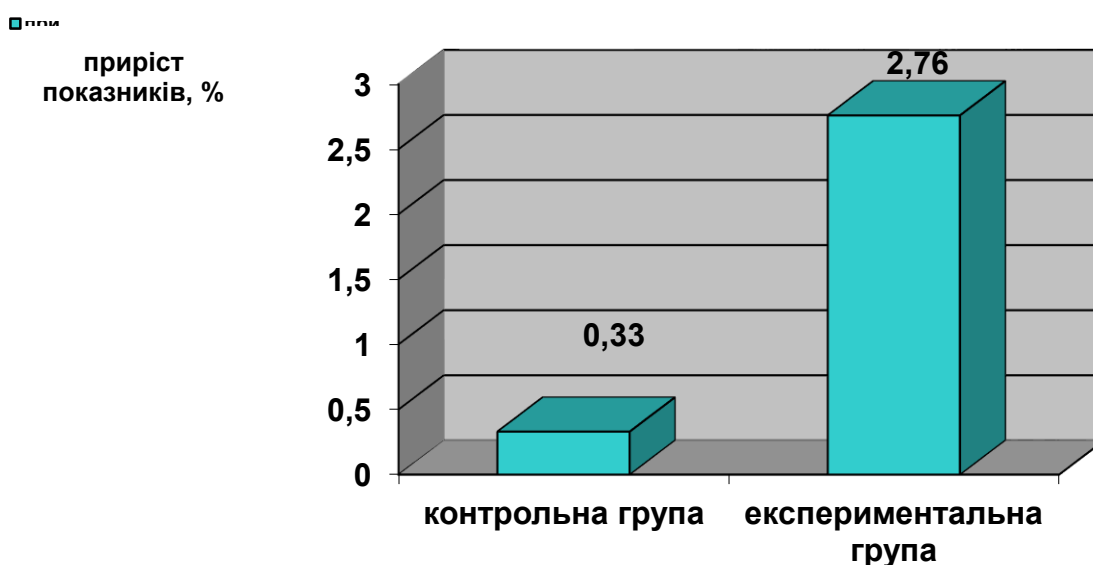


Рис. 4.6. Приріст результатів у тесті «човниковий біг 3×10 м, с» упродовж педагогічного експерименту, %

Розроблена та впроваджена нами технологія використання підвідних рухливих ігор у тренуванні футболістів 9-річного віку, підтверджена результатами контрольного тестування після педагогічного експерименту, свідчить про її ефективність. У спортсменів експериментальної групи зафіксовано статистично значущий прогрес ($p < 0,05$) у всіх вправах, що оцінювали рівень їхньої фізичної підготовленості.

Таким чином, отримані дані доводять результативність запропонованої технології вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор.

Висновки до розділу 4

Отримані дані про особливості фізичної підготовки юних футболістів дають тренеру змогу ефективно визначати й планувати засоби розвитку фізичних якостей у процесі підготовки спортсменів 9-річного віку. Аналіз показників фізичної підготовленості дозволяє раціональніше обирати методи та засоби її вдосконалення й комплексно інтегрувати їх у тренувальний процес.

Результати формувального етапу експерименту демонструють позитивну динаміку в обох групах. Однак дані педагогічного експерименту, під час якого була перевірена запропонована технологія вдосконалення фізичної підготовленості футболістів групи початкової підготовки, переконливо свідчать про достовірне й стабільне покращення показників за всіма тестами саме в експериментальній групі.

ВИСНОВКИ

1. Футбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор у світі, а в Україні він займає особливе місце серед дитячо-юнацьких видів спорту. Підготовка юних футболістів потребує комплексного підходу, який включає розвиток фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей. Одним із найефективніших засобів такої підготовки вважаються рухливі ігри. Вони поєднують інтенсивну фізичну активність та емоційно позитивне середовище, що особливо важливо у роботі з дітьми та підлітками.

Рухливі ігри є універсальним педагогічним інструментом, який природно інтегрується у тренувальний процес. Вони активізують всі системи організму, розвивають спритність, реакцію, координацію та швидкість мислення. Окрім того, ігрова діяльність сприяє формуванню командного духу та сильних мотиваційних установок, що створює підґрунтя для подальших спортивних успіхів.

Гра розвиває так звану внутрішню мову і логіку, втамовує емоції. При підборі і проведенні ігор слід мати на увазі, що активний характер емоцій у грі не сприяє виробленню нових, точних, тонких координаційних рухів, необхідних у спортивній техніці. Тому гра може бути застосована в тренувальному занятті в тому випадку, якщо технічні елементи, що входять у гру, попередньо розучені. Навчання й вдосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою.

2. Аналіз даних, отриманих під час констатувального етапу експерименту, показав, що початковий рівень фізичної підготовленості юних футболістів 9-річного віку у контрольній та експериментальній групах практично не відрізнявся та не мав статистично значущих розбіжностей. Порівняння середніх показників засвідчило, що обидві групи перебували в майже однакових стартових умовах щодо розвитку досліджуваних фізичних

якостей, що дозволяє коректно здійснювати подальший аналіз динаміки їх змін на формувальному етапі експерименту.

3. Впровадження технології вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки з застосуванням рухливих ігор у тренувальний процес спортсменів 9-річного віку експериментальної групи сприяло суттєвому покращенню їхніх фізичних показників. Це підтверджується результатами кінцевого тестування.

Мінімальний комплекс тестів, необхідний для оцінювання фізичної підготовленості футболістів цього віку, включає: біг на 15 м з місця – для визначення стартової швидкості; біг на 50 м – для оцінки дистанційної швидкості; човниковий біг 3×10 м – для перевірки спритності та координаційних здібностей; біг на 300 м – для оцінки витривалості; стрибок у довжину з місця – для визначення швидкісно-силових якостей.

За всіма показниками спостерігалася позитивна динаміка, хоча ступінь приросту різнився залежно від окремих тестів.

Тест «біг на 15 м з місця, с» використовувався для оцінки стартової швидкості. Приріст результатів в експериментальній групі був статистично достовірним і становив 5,21% ($p < 0,05$), а в контрольній групі – 0,65% ($p > 0,05$).

Для оцінки дистанційної швидкості ми використовували тест «біг на 50 м з місця, с». Так, приріст результатів у цьому тесті в експериментальній групі був статистично достовірним і склав 2,89% ($p < 0,05$), а у контрольній групі лише 0,34% ($p > 0,05$).

Для визначення аеробної витривалості юних футболістів використовувався тест «біг на 300 м». Результати цього тесту показали, що приріст результатів в експериментальній групі був статистично достовірним і склав 1,48% ($p < 0,05$), а у контрольній групі лише 0,05% ($p > 0,05$).

Для визначення спритності та координаційних здібностей використовувався тест «човниковий біг 3×10 м». Показники цього тесту у спортсменів контрольної групи впродовж експерименту суттєво не змінилися:

приріст результатів склав 0,33% ($p>0,05$). У той же час приріст результатів у експериментальній групі був більш суттєвий і склав 2,76% ($p<0,05$).

Тест «стрибок у довжину з місця» використовувався для оцінки вибухової сили нижніх кінцівок, яка є однією з ключових фізичних якостей для гравця. Найбільший приріст показників ми отримали у цій тестовій вправі. Приріст результатів в експериментальній групі був статистично достовірним і становив 6,79% ($p<0,05$), а в контрольній групі – 0,25% ($p>0,05$).

Варто відзначити, що в експериментальній групі статистично достовірні відмінності між початковими і кінцевими результатами визначені в усіх тестових вправах ($p<0,05$).

Значно вищі результати, які були отримані в кінці дослідження в експериментальній групі свідчать про ефективність методики підвищення рівня фізичної підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор, яка була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних занять з експериментальною групою.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рухлива гра є засобом фізичного виховання, який поєднує в собі елементи вправ і творчості. Її відмінність від звичайних фізичних вправ полягає у наявності сюжету, правил, змагання, а також у яскравому емоційному забарвленні. Завдяки цьому діти з охотою виконують навіть складні рухові дії, не відчуючи перевантаження.

Правильно підібрані рухливі ігри створюють передумови для подальшого спортивного вдосконалення, забезпечують позитивний емоційний фон і формують стійкий інтерес до занять футболом. Саме тому тренерам дитячо-юнацьких спортивних шкіл варто систематично впроваджувати їх у свою методику.

З педагогічної точки зору рухливі ігри сприяють розвитку:

- швидкісно-силових якостей, які забезпечують ефективне виконання ривків, змін напрямку руху, ударів.
- координації – необхідної для оволодіння футбольними технічними прийомами;
- командної взаємодії – уміння діяти разом, підтримувати партнерів, дотримуватись правил;
- уваги та мислення, що є базою для тактичних дій на майданчику.

Таким чином, рухливі ігри виступають універсальним засобом підготовки, який гармонійно поєднує фізичний, технічний і психологічний розвиток спортсменів.

Рухливі ігри сприяють не лише фізичному, а й психологічному розвитку юних футболістів, так як ігрова діяльність знижує рівень стресу, підвищує самооцінку та формує позитивне ставлення до тренувань. Це особливо важливо у віці, коли діти можуть легко втратити інтерес до занять спортом через надмірну одноманітність або високі вимоги. У процесі гри діти вчаться:

- спілкуватися та співпрацювати;
- приймати рішення в умовах обмеженого часу;

- долати поразки та радіти перемогам;
- проявляти лідерські якості.

У сучасній теорії та методиці підготовки юних футболістів виділяють декілька етапів, де використання рухливих ігор особливо доцільне:

1. Початковий етап підготовки (6-9 років) – головна мета полягає у формуванні інтересу до гри, розвитку основних фізичних якостей і координації. Тут ігри виступають основною формою занять. Приклади ігор, які використовують на цьому етапі: «Вибий м'яч із кола», «Хто швидше добіжить до м'яча», «Передай пас» у парах.

2. Базовий етап (10-12 років) – поступово зростає обсяг спеціальної підготовки, але ігровий компонент залишається важливою частиною тренування. Ігри використовуються для розвитку техніко-тактичних навичок, формування відчуття м'яча та простору. Приклади ігор, які використовуються на цьому етапі: «М'яч капітану», «Перехопи пас», «Футбольні перегони».

3. Підготовчо-змагальний етап (13-15 років) – ігри виконують роль розвантаження, підвищення емоційного тону, а також служать моделями ігрових епізодів. Приклади ігор, які використовуються на цьому етапі: «3 на 3 на обмеженому полі», «Швидкий відбір», «Зміни напрямки атаки».

Таким чином, рухливі ігри можуть інтегруватися у всі частини тренування:

- під час розминки – для активізації організму;
- в основній частині – для відпрацювання техніко-тактичних взаємодій;
- у заключній частині – для відновлення та зняття емоційного напруження.

Щоб рухливі ігри мали максимальний ефект, тренеру необхідно дотримуватись певних методичних принципів:

1. *Відповідність віку та підготовленості дітей.* Ігри мають бути посильними та цікавими, не потрібно перевантажувати дитину складними правилами.

2. *Поступовість*. Потрібно розпочинати від простих ігор та поступово переходити до більш складних, від індивідуальних завдань до командних.

3. *Чіткість інструкцій*. Перед початком гри тренер пояснює правила, демонструє дії, забезпечує контроль і справедливість суддівства.

4. *Безпека*. Вибір безпечного майданчика для гри, дотримання дисципліни й уникнення травмонебезпечних ситуацій під час ігор.

5. *Емоційність*. Позитивна атмосфера, підтримка, заохочення – важливий фактор мотивації.

Тренеру слід звертати увагу на індивідуальні особливості дітей: рівень фізичної підготовленості, темперамент, комунікабельність. Деякі ігри можуть бути адаптовані, наприклад до зміни розміру майданчика, кількості учасників або тривалості гри.

Приклади ігор, які використовуються в тренувальному процесі для юних футболістів:

«Естафета з елементами футболу»

Завдання, які вирішуються в грі: сприяє розвитку швидкості, спритності, уміння чітко передавати м'яч.

Тривалість гри: 7-8 хв. Інтенсивність: середня (140-150 уд/хв).

Зміст: Гравці розподіляються на дві команди, які стоять за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 5 м стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом тренера ведучий виконує удар ногою першому гравцю своєї команди. Гравець отримавши м'яч, зупиняє його, а потім відбиває його ведучому і біжить у кінець колони. Перемагає команда, коли останній гравець команди відіб'є м'яч ведучому.

Правила: 1. Гра починається за сигналом тренера.

2. Якщо гравець не зупинив м'яч, команді нараховується штрафне очко.

Алгоритм навчання:

1 крок – організація гравців: шикування гравців в дві колони, вибір ведучого і суддів;

2 крок – розказати стисло зміст гри, акцентуючи увагу на спосіб удару по м'ячу ногою (ведучим), та спосіб зупинки м'яча (гравцями колони);

3 крок – визначення правил гри;

4 крок – керівництво процесом гри. Гра починається за сигналом тренера;

5 крок – слідкувати за тим, щоб і ведучий і гравці виконували правильно завдання;

6 крок – після кожної естафети змінювати ведучого в грі і визначати команду, яка перемогла.

Організаційно-методичні вказівки: 1. Відстань між ведучим і гравцями можна змінювати від 5 до 8 м.

2. Спосіб удару по м'ячу ногою можна змінювати: а) удар середньою частиною підйому; б) удар внутрішньою частиною підйому і інші.

3. У ролі ведучих повинні побувати всі гравці команди.

«Командне жонглювання футбольним м'ячем»

Завдання, які вирішуються в грі: сприяє розвитку спритності, кмітливості, винахідливості, уміння виконувати точні рухи.

Тривалість гри: 7-8 хв. Інтенсивність: середня (140-150 уд/хв).

Зміст: Гравці розподіляються на дві команди і розташовуються таким способом: гравець однієї команди стоїть напроти гравця іншої команди. Гравці одної команди виконують жонглювання м'ячем, а гравці іншої команди (виконуючи роль судді) рахують кількість виконаних жонглювань. Через 1 хвилину гра припиняється і завдання починають виконувати гравці іншої команди. Гравець в парі, який за 1 хвилину зробив більше ударів приносить своїй команді очко. Перемагає команда, яка більше має результативних очок.

Правила: 1. Якщо під час жонглювання м'яч упав, гравець повинен його підняти і продовжувати завдання і суддя продовжує рахувати.

2. Жонглювання зараховується тільки ногами.

Алгоритм навчання:

1 крок – організація гравців: довільне розташування гравців різних команд на майданчику по парам, вибір судді;

2 крок – розказати стисло зміст гри, акцентуючи увагу на спосіб жонглювання м'ячем;

3 крок – визначення правил гри;

4 крок – керівництво процесом. Гра починається за сигналом тренера;

5 крок – слідкувати, щоб гравці-судді обох команд чітко і голосно рахували удари ногою по м'ячу;

6 крок – після кожної зупинки визначати кількість очок і команду переможницю.

Організаційно-методичні вказівки: 1. Варіант гри: жонглювання м'ячем дозволяється до першого падіння м'яча.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А. Діагностика та розвиток рухових якостей юних футболістів 8-9 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. №1. С 35-39.
2. Алабін В. Г., Алабін А. В., Бізін В. П. Багаторічне тренування юних спортсменів. Харків : Основа, 2003. 242 с.
3. Артим'юк Н. Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. С.117-119.
4. Ахметов Р. Ф. Спортивна метрологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. 176 с.
5. Бабачук Ю., Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку. Мандрівець, 2014. 224 с.
6. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу : навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 184 с.
7. Бойченко Б. Ф., Іщенко В. Л., Залойло, В. В., Ніколаєнко В. В.. Підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. К. : НУФВСУ, 2005. 144 с.
8. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К. : Олімпійська література, 2002. 294 с.
9. Волков В. Л., Куценко О. В. Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2017. С. 22–24.
10. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. Львів, 2015. 304 с.
11. Дубенчук А. І. Футбол : навчальний посібник. Харків : Ранок, 2010. 128 с.

12. Дулібський А.В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Науково-методичний (технічний) комітет федерації футболу України. К., 2001. 61 с.
13. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. К. : Науково-методичний комітет Федерації футболу України. 2001, 130 с.
14. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Кам'янець-Подільський, 2011. 280 с.
15. Зганяйко Г. В. Пустовалов В. О. Рухливі ігри : навчально-методичний посібник. Черкаси. 2012. 105 с.
16. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
17. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 215–221.
18. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
19. Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
20. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 152 с.
21. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.
22. Лебедев С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 10 до 12 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2013. № 8. С. 56-60.

23. Лебедєв С. І. Зміни психофізіологічних показників футболістів у 10-12 років під впливом вправ за програмою ДЮСШ. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 97-101.
24. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 2005. 207 с.
25. Линець М. Н., Трохимчук Н. А., Войтович І. П. Результативно-значущі різновиди фізичних якостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 155-159.
26. Лисенчук Г. А., Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Вправи, ігри і розваги у вільний час : методичний посібник. Київ, 2012. 126 с.
27. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с.
28. Мітова О., Матяш В. Удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2012. С. 166-171.
29. Молнар М. В., Соломонко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Ужгород, 2009. 30 с.
30. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. № 4 (14). С. 48-57.
31. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. Вип. 13. С. 59-63.
32. Ніколаєнко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 8-15.

33. Ніколаєнко В. В. Технологія фізичної підготовки юних футболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5 (49). С. 78-85.

34. 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*. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371-377.

35. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 37 с.

36. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол : від початківця до професіонала : навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти. Полтава: Сімон, 2019. 116 с.

37. Петров О. П. Методика навчання футболу : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 128 с.

38. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.

39. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

40. Плон Б. Нова школа у футбольному тренуванні. Київ. Олімпія, 2008. 239 с.

41. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей : навчальний посібник. Дніпро : ДНУ, 2015. 124 с.

42. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.

43. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чорнобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 54-60.

44. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.

45. Сивохоп Е. М., Шкірта М. І., Маріонда І. І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка. Ужгород, 2013. 52 с.
46. Сидоренко П. І., Бондаренко Г. О., Куц С. О. Анатомія та фізіологія людини : підручник. 5-е вид., випр. Київ : ВСВ «Медицина», 2015. 248 с.
47. Синиця А. В. Шляхи вдосконалення методики розвитку швидкості у футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №4. С. 137-139.
48. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2, (30). С. 160-164.
49. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. Олімпійська література, 2005. 294 с.
50. Соломонко В. В. Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. Київ : Олімпійська література, 2013. 92 с.
51. Старушенко Л. І. Клінічна анатомія і фізіологія людини : навч. посібник. К., 2001. 254 с.
52. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Основи спортивної метрології : навч. посіб. Полтава : ПП «Астроя», 2018. 165 с.
53. Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. К.: Олімпійська література, 2001. 502 с.
54. Фалес Й. Г., Левчук В. С. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів : НВФ «Українські технології», 2005. 112 с.
55. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : методичний посібник. Львів, 2008 112 с.
56. Федецький А. Динаміка розвитку швидкості у футболістів 8-17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4(32), 2015. С. 222-228.

57. Франков А. В. Футбол. Харьков : Фактор, 2009. 192 с.
58. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. [та ін.]. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
59. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2. С. 35-46.
60. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків : монографія. Харків : ОВС, 2014. 320 с.
61. Чижик В. В., Романюк В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с
62. Чорнобай І. М. Теоретичні аспекти розвитку швидкості технічних і тактичних дій, швидкості мислення юних футболістів. *Педагогіка , психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ, 2005. №24. С .110-116.
63. Чорнобай І. М., Борецько В. І. Теоретичні аспекти розвитку різновидів швидкості юних футболістів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор* :збірник наукових статей. Випуск 1. Львів, 2006. С .58-66 .
64. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навчально-методичні рекомендації. Львів : НВФ «Українські технології», 2007. 60 с.
65. Чуча Н. І. Застосування українських народних ігор у фізичній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. С.121-124.
66. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 160-162.

67. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2007. № 1. С. 87-89.

68. Шаповал В. М., Бурла А. М. Особливості формування фізичних здібностей юних футболістів : [електронний ресурс]. Режим доступу : <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=15794&chapter=1>.

69. Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів : управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К. : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

70. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор* : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Л., 2007. С. 85-89.

71. Bärtsch P., Dvorak J., Saltin B. Football at high altitude. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 18. 2008. Режим доступу: <http://online.library.wiley.com/doi/10.1111/sms.2008.18.issue-s1/issuetoc>.

72. Bolotin A., Bakayev V. Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*. 2017. № 17(2) 95. P. 638-642.

73. Gomez-Piqueras P., Gonzalez-Villora S., Castellano J. Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №14. P. 1-11.

74. Gore C. J., Mc Sharry P. E., Hewitt A. J., Saunders P. U. Preparation for football competition at moderate to high altitude. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 20. Issue 3, 541. P. 85-95.

75. Hakman A., Vaskan, I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. № 18. P. 1237–1242.

Додаток А

**Протокол результатів початкового тестування фізичної
підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки
(контрольна група)**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Біг на 15 м з місця, с	Біг на 50 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 3×10 м, с	Біг на 300 м, с
1.	Абраменко Олег	3,00	8,90	165	9,08	63,5
2.	Боровик Микола	3,02	8,93	164	9,02	63,6
3.	Власюк Микола	2,99	8,84	166	9,00	63,7
4.	Гарбар Святослав	3,06	8,90	164	9,03	63,8
5.	Давидов Олександр	3,03	8,97	163	9,08	63,9
6.	Дяченко Руслан	3,01	8,87	162	9,06	63,7
7.	Жура Василь	3,02	8,94	160	9,08	63,6
8.	Журавель Руслан	3,03	8,86	159	9,02	63,5
9.	Зверович Олександр	3,00	8,84	160	9,00	63,6
10.	Калетинець Дмитро	3,01	8,85	159	9,08	63,7
11.	Литвинчук Сергій	3,02	8,90	158	9,03	63,8
12.	Мизернюк Богдан	3,05	8,87	159	9,02	63,5
13.	Никитюк Микола	3,07	8,90	158	9,03	63,4
14.	Номерацький Олег	3,06	8,92	159	9,01	63,3
15.	Носов Андрій	3,08	8,89	160	9,02	63,6
16.	Павлюк Олександр	3,07	8,86	159	9,05	63,5
17.	Романюк Руслан	3,00	8,87	160	9,00	63,4
18.	Сокирко Максим	3,10	8,82	159	9,04	63,6

Додаток Б

**Протокол результатів початкового тестування фізичної
підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки
(експериментальна група)**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Біг на 15 м з місця, с	Біг на 50 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 3×10 м, с	Біг на 300 м, с
1.	Анісімов Дмитро	3,00	8,95	160	9,08	63,6
2.	Боровець Микола	3,03	8,94	159	9,03	63,7
3.	Вітюк Федір	3,02	8,92	158	9,02	63,8
4.	Вовк Іван	3,05	8,98	158	9,03	63,5
5.	Волинець Сергій	3,08	8,96	158	9,01	63,4
6.	Гаврилюк Василь	3,06	8,95	159	9,02	63,3
7.	Гойко Іван	3,08	8,93	158	9,05	63,6
8.	Дмитренко Іван	3,09	8,91	158	9,00	63,5
9.	Журавель Микола	3,01	8,92	160	9,04	63,4
10.	Зембицький Сергій	3,00	8,90	159	9,08	63,7
11.	Карась Євген	3,02	8,95	158	9,02	63,8
12.	Ковальчук Тарас	2,99	8,84	158	9,00	63,5
13.	Кучер Андрій	3,08	8,90	158	9,03	63,4
14.	Литвиненко Сергій	3,03	8,97	159	9,08	63,3
15.	Мартинюк Сергій	3,01	8,87	158	9,06	63,6
16.	Назаров Олександр	3,02	8,95	158	9,08	63,5
17.	Романчук Олег	3,05	8,86	160	9,02	63,4
18.	Франчук Іван	3,00	8,84	159	9,00	63,6

Додаток В

**Протокол результатів кінцевого тестування фізичної підготовленості
юних футболістів групи початкової підготовки
(контрольна група)**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Біг на 15 м з місця, с	Біг на 50 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 3×10 м, с	Біг на 300 м, с
1.	Абраменко Олег	3,19	8,96	156	9,26	63,5
2.	Боровик Микола	3,19	8,98	155	9,20	63,5
3.	Власюк Микола	3,18	8,94	156	9,18	63,6
4.	Гарбар Святослав	3,18	8,98	155	9,20	63,8
5.	Давидов Олександр	3,20	8,95	155	9,26	63,7
6.	Дяченко Руслан	3,19	8,96	158	9,24	63,5
7.	Жура Василь	3,19	8,95	159	9,26	63,5
8.	Журавель Руслан	3,18	8,96	158	9,25	63,5
9.	Зверович Олександр	3,19	8,94	156	9,22	63,5
10.	Калетинець Дмитро	3,18	8,95	154	9,18	63,6
11.	Литвинчук Сергій	3,20	8,94	156	9,21	63,7
12.	Мизернюк Богдан	3,18	8,92	154	9,22	63,5
13.	Никитюк Микола	3,18	8,95	154	9,19	63,4
14.	Номерацький Олег	3,16	8,95	156	9,20	63,3
15.	Носов Андрій	3,18	8,95	150	9,22	63,5
16.	Павлюк Олександр	3,19	8,93	156	9,25	63,5
17.	Романюк Руслан	3,20	8,91	154	9,26	63,4
18.	Сокирко Максим	3,16	8,92	155	9,24	63,5

Додаток Д

**Протокол результатів кінцевого тестування фізичної підготовленості
юних футболістів групи початкової підготовки
(експериментальна група)**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Біг на 15 м з місця, с	Біг на 30 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 30×10 м, с	Біг на 50 м з місця, с
1.	Анісімов Дмитро	3,15	8,91	160	9,10	63,0
2.	Боровець Микола	3,13	8,90	156	9,17	63,2
3.	Вітюк Федір	3,15	8,90	160	9,16	63,3
4.	Вовк Іван	3,14	8,93	158	9,10	63,0
5.	Волинець Сергій	3,12	8,91	158	9,12	63,0
6.	Гаврилюк Василь	3,10	8,90	160	9,14	63,0
7.	Гойко Іван	3,15	8,88	155	9,16	63,1
8.	Дмитренко Іван	3,16	8,86	160	9,17	63,0
9.	Журавель Микола	3,18	8,89	161	9,18	63,0
10.	Зембицький Сергій	3,15	8,90	161	9,15	63,2
11.	Карась Євген	3,16	8,89	158	9,16	63,3
12.	Ковальчук Тарас	3,15	8,90	1162	9,15	63,0
13.	Кучер Андрій	3,14	8,93	159	9,16	63,0
14.	Литвиненко Сергій	3,12	8,91	158	9,18	62,9
15.	Мартинюк Сергій	3,14	8,90	162	9,16	63,1
16.	Назаров Олександр	3,12	8,89	163	9,18	63,0
17.	Романчук Олег	3,16	8,88	162	9,17	62,8
18.	Франчук Іван	3,12	8,89	162	9,12	63,1