

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА
ОСНОВІ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ**

Студента 2 курсу МФКС групи
Освітньої програми Фізична культура і спорт
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра
Кучука Ігоря Геннадійовича

Науковий керівник: Перепелиця М.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики спорту

Розширена шкала: _____

Кількість балів: _____

Оцінка ECTS: _____

Голова Екзаменаційної комісії

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Члени Екзаменаційної комісії

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Анотація

Кучук І. Г. Удосконалення спеціальних здібностей футболістів групи попередньої базової підготовки на основі методу колового тренування. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістра. Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі розглянуто питання удосконалення спеціальних фізичних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки із використанням методу колового тренування. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до розвитку швидкісних, координаційних, силових та витривалих якостей спортсменів.

Мета роботи — визначити ефективність колового тренування як засобу удосконалення спеціальних здібностей футболістів молодшої вікової групи.

Проведено педагогічний експеримент, під час якого визначено рівень фізичної підготовленості спортсменів до та після застосування розробленої програми. Отримані результати підтверджують позитивний вплив методу колового тренування на комплексний розвиток фізичних якостей футболістів. Розроблена методика може бути використана у практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл і футбольних академій.

Ключові слова: футболісти, спеціальні здібності, колове тренування, фізична підготовка, юні спортсмени

Abstract

Kuchuk I. H. *Improvement of the Special Abilities of Football Players of the Preliminary Basic Training Group Based on the Circuit Training Method.*

Master's qualification work for obtaining the degree of Master of Higher Education.

Specialty 017 – Physical Culture and Sports.

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Vinnitsia, 2025.

The qualification work examines the improvement of special physical abilities of young football players at the stage of preliminary basic training through the use of the circuit training method. The study analyzes modern methodological approaches to the development of speed, coordination, strength, and endurance in young athletes. The aim of the research is to determine the effectiveness of circuit training as a means of improving the special abilities of youth football players. A pedagogical experiment was conducted to assess the level of physical preparedness before and after applying the developed training program. The obtained results confirm the positive impact of circuit training on the comprehensive development of football players' physical abilities.

The proposed methodology can be applied in the practice of children's and youth sports schools and football academies.

Keywords: football players, special abilities, circuit training, physical preparation, young athletes

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
1.1. Поняття та класифікація спеціальних фізичних здібностей у футболі ...	11
1.2. Особливості тренувального процесу юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки	15
1.3. Методика розвитку спеціальних здібностей у футболі: сучасні підходи та тенденції	20
1.4. Значення колового тренування у комплексному розвитку фізичних якостей футболістів	25
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	
3.1. Розширена характеристика фізичного стану, вікових особливостей та тренувальної діяльності юних футболістів на констатувальному етапі	37
3.2. Аналіз результатів початкового тестування фізичної та спеціальної підготовленості юних футболістів	41
3.3. Узагальнювальний аналіз вихідного рівня спеціальної та фізичної	45
3.4. Інтегральна оцінка вихідного рівня спеціальної підготовленості юних футболістів та аналітичні висновки констатувального етапу	48
Висновки до розділу 3	52

РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Мета, завдання та педагогічно-організаційні основи експериментальної програми	54
4.2. Зміст, логіка побудови та методичні особливості формувального тренувального процесу.....	58
4.3. Оцінювання ефективності формувального етапу та аналіз педагогічних результатів експерименту	63
Висновки до розділу 4	66
ВИСНОВКИ	68
Практичні рекомендації	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

Скорочення	Розшифрування
ФП	фізична підготовка
СФЗ	спеціальні фізичні здібності
ТТД	техніко-тактичні дії
ДЮСШ	дитячо-юнацька спортивна школа
КТ	колове тренування
ФВ	фізичне виховання
МСФІФА (FIFA)	Міжнародна федерація футболу
УЄФА (UEFA)	Союз європейських футбольних асоціацій
ВДПУ	Вінницький державний педагогічний університет
см, м, с, кг	сантиметр, метр, секунда, кілограм

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол є одним із найпопулярніших та найдинамічніших видів спорту у світі, що постійно ускладнюється підвищенням інтенсивності гри, збільшенням швидкісних переміщень, зростанням обсягу техніко-тактичних дій та загальним професіоналізмом змагальної діяльності. У таких умовах зростає значення якісної фізичної підготовки спортсменів, а особливо — розвитку спеціальних фізичних здібностей, які забезпечують ефективність ігрової діяльності футболіста на різних етапах спортивної підготовки.

Етап попередньої базової підготовки (10–12 років) є визначальним для формування основної системи рухових навичок, сенсомоторних механізмів, координації та функціональних можливостей, які є фундаментом майбутньої техніко-тактичної майстерності. У цьому віці дитячий організм характеризується високою пластичністю нервової системи, швидкістю утворення нових рухових зв'язків та підвищеною чутливістю до різноманітних фізичних стимулів. Це створює необхідність у застосуванні педагогічно обґрунтованих методів, які сприятимуть гармонійному розвитку спеціальних фізичних здібностей юних футболістів.

У наукових дослідженнях питання фізичної підготовки юних спортсменів висвітлено в працях таких українських та закордонних учених, як Артеменко [3], Вакуленко [4], Вертель [5], Вознюк [6], Єрмаков [12], Williams & Hodges [8], Платонов [32]. Важливе місце займають праці професора В.М. Костюкевича [18], який наголошує на необхідності інтеграції фізичних, координаційних і технічних компонентів тренувального процесу, а також підкреслює значення комплексного розвитку спеціальних фізичних здібностей у юних футболістів.

Незважаючи на значний науковий інтерес до проблеми підготовки юних футболістів, окремі аспекти розвитку спеціальних фізичних здібностей на етапі

попередньої базової підготовки потребують подальшого системного вивчення. Зокрема, недостатньо досліджено ефективність використання методу колового тренування як засобу комплексного впливу на швидкість, швидкісно-силові можливості, спритність, координацію та спеціальну витривалість дітей 10–12 років. Цей метод відзначається високою моторною щільністю, різноманітністю вправ та можливістю одночасного впливу на кілька спеціальних фізичних якостей, що робить його перспективним інструментом у тренувальному процесі юних футболістів.

Підвищення рівня підготовленості спортивного резерву, а також необхідність удосконалення сучасних підходів до тренування дітей молодшого шкільного віку визначають актуальність дослідження, спрямованого на обґрунтування та оцінку ефективності методу колового тренування у розвитку спеціальних фізичних здібностей юних футболістів. Отже, вибрана тема є своєчасною, науково значущою та практично важливою для системи дитячо-юнацького футболу.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення спеціальних здібностей футболістів групи попередньої базової підготовки на основі методу колового тренування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку спеціальних фізичних здібностей у футболістів.
2. Визначити рівень спеціальної підготовленості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
3. Розробити експериментальну програму колового тренування для удосконалення спеціальних здібностей юних спортсменів.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми у тренувальному процесі.
5. Розробити практичні рекомендації щодо застосування методу колового тренування в підготовці юних футболістів.

Об'єкт дослідження — процес розвитку спеціальних фізичних здібностей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження - Методика застосування колового тренування для удосконалення спеціальних здібностей футболістів.

Методи дослідження.

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом.
3. Тестування показників спеціальної фізичної підготовленості.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики для опрацювання результатів дослідження.

Практичне значення роботи. Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці й апробації програми колового тренування, спрямованої на підвищення рівня спеціальної підготовленості юних футболістів. Матеріали дослідження можуть бути використані у тренерській практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, секцій та футбольних академій для оптимізації навчально-тренувального процесу.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні уявлень про особливості розвитку спеціальних фізичних здібностей юних футболістів і науковому обґрунтуванні ефективності використання методу колового тренування у системі багаторічної підготовки спортсменів.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що використання спеціально розробленої програми колового тренування, яка включає комплекс вправ, спрямованих на розвиток основних спеціальних здібностей футболістів, сприятиме значному покращенню рівня їх фізичної підготовленості та ефективності ігрової діяльності.

Наукова новизна роботи. Уперше для юних футболістів групи попередньої базової підготовки розроблено й експериментально перевірено

програму колового тренування, яка передбачає системне поєднання вправ різної спрямованості та інтенсивності. Визначено оптимальне співвідношення навантажень, яке забезпечує ефективне вдосконалення спеціальних фізичних здібностей спортсменів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення роботи були обговорені на засіданнях кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Матеріали дослідження впроваджено у тренувальний процес футбольної секції ДЮСШ м. Вінниці.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, з яких основний зміст викладено на 74 сторінках. Список використаних джерел налічує 65 найменувань, у тому числі 17 — іноземною мовою. Ілюстративний матеріал представлено у вигляді таблиць і діаграм, які відображають результати педагогічного експерименту та аналіз показників фізичної підготовленості футболістів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Особливості розвитку спеціальних здібностей у футболі

Футбол як вид спорту належить до категорії ігор із високою динамікою, змінністю ситуацій та комплексністю рухової діяльності. У спортивній науці доведено, що успішність змагальної діяльності футболістів значною мірою визначається рівнем розвитку спеціальних фізичних здібностей, які забезпечують якісне виконання техніко-тактичних дій в умовах дефіциту часу, простору та під впливом зовнішнього супротиву. У структурі підготовки юних спортсменів ці здібності відіграють особливу роль, оскільки формують фундамент майбутньої спортивної майстерності.

Науковці, які досліджують розвиток фізичних та функціональних якостей футболістів (Артеменко, Вакуленко, Мартинюк, Вознюк, Bloomfield, Williams & Hodges), підкреслюють, що спеціальні фізичні здібності є інтегральною характеристикою організму спортсмена, що відображає взаємодію нервової, м'язової, серцево-судинної та сенсомоторної систем. Саме тому їх розвиток не може здійснюватися ізольовано — він має бути вплетений у рухові, технічні та тактичні компоненти тренувального процесу.

Відомий український науковець, професор Костюкевич В. М. наголошує, що спеціальні фізичні здібності юного футболіста мають розглядатися не як окремі автономні якості, а як функціональні компоненти ігрової діяльності, що проявляються через поведінкові та технічні дії в реальному ігровому просторі. Він підкреслює, що саме їх комплексний розвиток на ранніх етапах підготовки формує основу для подальшої спеціалізації та тактичної гнучкості гравця.

Класифікація спеціальних фізичних здібностей у футболі. Наукові джерела з футболу (Артеменко, Вертель, Єрмаков, Platonov, Helgerud, Reilly, Little) пропонують декілька підходів до класифікації спеціальних фізичних

здібностей. Для вікової групи 10–12 років, яка відповідає етапу попередньої базової підготовки, найбільш обґрунтованою є класифікація, що включає такі основні компоненти:

1. Швидкісні здібності

Швидкість у футболі — багатокомпонентна якість, яка включає:

- **реакцію на ігрові стимули** (рух суперника, траєкторія м'яча, зміна ситуації);
- **стартову швидкість** на ділянках 3–5 м;
- **швидкість переміщення** на коротких і середніх відтинках (5–30 м);
- **швидкість виконання технічних дій** — ударів, передач, ведення.

Закордонні дослідники (Bloomfield, Helgerud, Little) наголошують, що футболісти виконують понад 1000 мікроривків за матч, тому швидкісні здібності стають однією з ключових характеристик їх ефективності. У юному віці ці якості розвиваються особливо інтенсивно завдяки високій пластичності нервової системи.

2. Швидкісно-силові (вибухові) здібності

Це здатність футболіста генерувати значні силові імпульси у мінімальний проміжок часу, що проявляється у:

- стрибках;
- потужних ударах по м'ячу;
- ривках;
- різкій зміні напрямку;
- силових єдиноборствах.

У роботах українських фахівців (Артеменко, Вакуленко, Вознюк) підкреслюється, що на етапі базової підготовки вибухова сила залежить передусім від нейром'язової координації, а не від м'язової маси, тому тренувальний вплив повинен мати координаційно-швидкісну спрямованість.

3. Спритність та координаційні здібності

Професор В.М. Костюкевич та низка закордонних авторів (Williams & Hodges) визначають координацію як здатність точно, економно та швидко здійснювати рухи в умовах зміни зовнішніх чинників.

Для футболу важливими є:

перемикання рухової діяльності;
орієнтація в просторі;
стабілізація корпусу під час технічних дій;
здатність до відтворення точних рухових траєкторій;
адаптація до нестандартних ситуацій (рикошет, зміна відскоку, тиск суперника).

Координація є базою для техніки, тому її розвиток — один із головних пріоритетів у віці 10–12 років.

4. Спеціальна витривалість

Спеціальна витривалість у футболі має складний характер і включає:

- загальну аеробну витривалість (здатність тривалий час виконувати роботу);
- анаеробно-гліколітичну витривалість (здатність витримувати серії інтенсивних дій);
- швидкісну витривалість (багаторазові ривки).

Закордонні вчені (Helgerud, Reilly) підкреслюють, що матч складається з чергування періодів високої та низької інтенсивності, тому витривалість футболіста — це не просто здатність довго рухатися, а уміння ефективно відновлюватися між епізодами інтенсивних навантажень.

5. Гнучкість та мобільність

Гнучкість впливає на:

амплітуду ударних рухів;
зміну напрямку;
технічну точність;
профілактику травм.

У роботах українських дослідників (Мартинюк, Вознюк) зазначено, що гнучкість у юному віці добре піддається розвитку і слугує важливим чинником технічної стабільності.

Функціональна структура спеціальних фізичних здібностей.

Комплекс спеціальних здібностей проявляється через:

рухові дії з м'ячем — ведення, прийом, передача;
переміщення — ривки, зміни напрямку, зупинки;
єдиноборства — боротьба корпусом, відбір, захист м'яча;
орієнтацію в просторі — оцінка позицій партнерів і суперників.

Професор В. М. Костюкевич стверджує, що найефективніший розвиток СФЗ відбувається тоді, коли вправи віддзеркалюють структуру ігрової діяльності: мають змагальний елемент, моделюють ігрові епізоди, містять варіативність виконання та залучають технічні дії.

Принципи розвитку спеціальних фізичних здібностей у футболі.

Науковці (Платонов, Артеменко, Williams & Hodges) визначають кілька ключових принципів:

- ✓ Специфічність — вправи повинні відповідати ігровим рухам.
- ✓ Комплексність — фізичні, технічні та тактичні дії повинні поєднуватися.
- ✓ Вікова доцільність — у 10–12 років пріоритет мають координація та швидкість.
- ✓ Інтенсивність і варіативність — завдання мають моделювати ігрову мінливість.
- ✓ Індивідуалізація — з урахуванням морфологічних та психофізіологічних особливостей.

1.2. Характеристика етапу попередньої базової підготовки юних футболістів

Етап попередньої базової підготовки у футболі (як правило, це вік від 10 до 12 років) є фундаментально важливим у системі багаторічної спортивної підготовки. Саме в цей період закладаються ті фізичні, технічні, координаційні та психофункціональні характеристики, які визначатимуть потенціал спортсмена на наступних етапах становлення. Наукові джерела з футболу (Артеменко, Вертель, Вакуленко, Bloomfield, Williams & Hodges та ін.) підкреслюють, що юний вік характеризується унікально сприятливими умовами для формування основних рухових навичок, розвитку координації, спритності й базових технічних дій.

Цей період характеризується високою пластичністю нервової системи, швидким формуванням нових нейронних зв'язків, що дозволяє дітям легко опановувати складні рухи та техніко-тактичні комбінації. Саме тому тренувальний процес у віці 10–12 років повинен мати різноманітний, динамічний та ігровий характер, з обов'язковим акцентом на розвиток спеціальних фізичних здібностей у поєднанні з технікою м'яча.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей 10–12 років і їх значення для тренування. Цей віковий період відзначається низкою властивостей, що визначають ефективність тренувальних впливів:

1. Висока рухливість нервових процесів

Нервова система дітей перебуває у фазі активного дозрівання. Як зазначають Артеменко та Єрмаков, для цього віку характерні:

- швидке утворення умовно-рефлекторних зв'язків;
- висока сенсомоторна чутливість;
- здатність до швидкого перемикання уваги;
- хороша реактивність у координаційних завданнях.

Саме тому вправи на спритність, координацію, орієнтацію в просторі дають у цей період максимально високий тренувальний ефект.

2. Природна потреба в русі. Діти цього віку мають високу природну потребу у фізичній активності та здатність виконувати значний обсяг роботи за умови емоційної насиченості вправ. Це створює сприятливі умови для тренування швидкості, різких перемикань і короткочасних вибухових рухів.

3. Недостатній розвиток силового апарату. Українські дослідники (Вакуленко, Вознюк) підкреслюють, що надмірні силові навантаження у віці 10–12 років є недоцільними через:

- недостатню міцність зв'язково-суглобового апарату;
- незавершене формування епіфізарних зон росту;
- низьку здатність дітей до тривалої статичної роботи.

Тому силові вправи повинні бути динамічними, координаційними, з власною вагою тіла, без тривалих статичних фаз.

- 4. Висока емоційність і нестійкість уваги.** Тренування повинно бути:
- коротким за структурою вправ;
 - ігровим;
 - варіативним;
 - з елементами суперництва.

Як стверджує Williams, мотиваційний компонент у цьому віці прямо впливає на швидкість формування навичок.

Методологічні принципи підготовки юних футболістів на етапі базової підготовки. Наукова література й практичний досвід провідних тренерів (в тому числі матеріали Костюкевича) виокремлюють такі принципи:

1. Принцип багатосторонньої підготовки

У 10–12 років не рекомендується рання спеціалізація. Тренування повинно включати:

- розвиток швидкості;
- спритності;
- координації;
- основ силової витривалості;
- техніку м'яча;

загальні рухові навички (біг, стрибки, метання).

Це формує широкий моторний фундамент.

2. Принцип інтегрованості

Окремі фізичні якості ніколи не тренуються ізольовано. Найефективнішим є поєднання:

координації + техніки;

швидкості + ведення м'яча;

спритності + ігрових завдань;

витривалості + рухових комбінацій.

Це відповідає структурі справжньої гри.

3. Принцип варіативності

При виконанні однієї вправи повинно бути кілька варіантів:

зміна напрямку;

зміна способу виконання;

зміна ролей у міні-грі;

часові обмеження.

Чим більше варіативності, тим краще формуються адаптаційні механізми нервової системи.

4. Принцип поступового ускладнення

Від простого до складного:

прості рухи → комбінації → ігрові ситуації;

низька швидкість → висока швидкість;

без м'яча → з м'ячем → під тиском суперника.

Структура тренувального заняття для вікової групи 10–12 років. Аналіз джерел (Артеменко, Вертель, зарубіжні автори) дозволяє виділити оптимальну структуру тренувального заняття:

1. Підготовча частина (10–12 хв)

рухливі ігри;

координаційні вправи;

вправи на мобільність і активацію;

короткі швидкісні діагоналі.

2. Основна частина (30–40 хв)

Складається з трьох блоків:

а) Координаційно-швидкісний блок

координаційні доріжки;

швидкісні ривки 5–15 м;

вправи на реакцію та перемикання.

б) Техніко-тактичний блок

ведення з перешкодами;

удари і передачі в русі;

міні-комбінації 2×1, 3×2.

в) Ігровий блок

ігри 3×3, 4×4, 5×5;

ігрові ситуаційні завдання;

обмежений простір.

3. Заключна частина (5–7 хв)

гра з низькою інтенсивністю;

вправи на мобільність;

короткий аналіз тренування.

Психологічні особливості тренувального процесу. У 10–12 років діти особливо чутливі до:

емоційної підтримки;

похвали за правильні дії;

змагальних стимулів;

почуття успіху в групі.

Закордонні джерела (Williams & Hodges) підкреслюють, що навчання в умовах позитивної атмосфери підсилює нейропластичність, що у футболі проявляється у швидшому засвоєнні техніки.

Українські автори (Мартинюк, Андрійчук) додають, що саме у цьому віці формується базове відчуття дисципліни, командної взаємодії та ставлення до тренувального процесу.

Грамотно побудований тренувальний процес у цьому віці:

- формує фундамент технічної майстерності;
- розвиває нервово-м'язову систему;
- нормалізує психофізіологічний стан;
- сприяє профілактиці травм;
- покращує загальний фізичний розвиток;
- підвищує мотивацію та інтерес до занять.
- її підготовки є ключовим для подальшої успішної спортивної кар'єри футболіста.

1.3. Сучасні підходи до розвитку спеціальних здібностей у футболі

Метод колового тренування (або метод «коло») є одним із найбільш ефективних у розвитку спеціальних фізичних здібностей футболістів молодшого та середнього шкільного віку. Він застосовується як в українській спортивній школі підготовки юних футболістів, так і в провідних академіях Європи (Аjax, Benfica, Sporting, Barcelona), де акцент робиться на розвитку комплексних рухових та координаційних навичок через короткі, різноманітні, швидко змінювані вправи.

Сутність методу полягає в тому, що тренувальне заняття будується у вигляді послідовного виконання низки станцій (етапів), на кожній з яких спортсмен виконує специфічне завдання. Після завершення певного часу на станції футболіст переходить до наступної, доки не буде пройдено повне коло. Така структура поєднує високу моторну щільність заняття, варіативність рухів, різнопланове навантаження та високий рівень емоційної залученості дітей.

Наукові джерела, присвячені підготовці юних футболістів (Артеменко, Вертель, Вакуленко, Вознюк, а також Bloomfield, Reilly, Helgerud),

підтверджують, що метод колового тренування є особливо ефективним саме у віці 10–12 років. У цей період організм дітей відрізняється високою адаптаційною здатністю, реактивністю нервової системи та потребою в динамічній діяльності. Саме тому структура тренування у формі «кола» природно відповідає фізіологічним, когнітивним та психоемоційним особливостям юних футболістів.

Переваги методу колового тренування для розвитку спеціальних фізичних здібностей. На основі аналізу української й міжнародної літератури можна визначити низку ключових переваг застосування цього методу на етапі попередньої базової підготовки.

1. Висока щільність тренувального процесу

Колове тренування мінімізує паузи відпочинку, тому що діти постійно залучені до роботи. Це:

- підвищує загальну моторну активність;
- покращує аеробну та анаеробну витривалість;
- сприяє швидкому переключенню між видами рухової діяльності.

Саме така структура відповідає ігровій діяльності футболіста, де навантаження має інтервальний характер.

2. Комплексний вплив на фізичні якості

Кожна станція у коловому тренуванні може бути спрямована на розвиток різних якостей:

- швидкість;
- вибухова сила;
- спритність;
- координація;
- витривалість;
- технічні навички з м'ячем.

Таким чином, протягом одного тренування дитина отримує різноманітний і багатосторонній вплив, що особливо важливо у віці 10–12 років, коли формується «широка основа» рухових умінь.

3. Відповідність природній потребі дітей у рухливій діяльності

Діти цього віку легко втомлюються від монотонної роботи, але добре сприймають тренування з чергуванням вправ, динамікою та елементами гри.

Колове тренування забезпечує:

- короткі, але інтенсивні вправи;
- зміну активності кожні 20–40 секунд;
- емоційне підкріплення через постійний рух;
- підтримання високої мотивації.

Психологічні дослідження Williams & Hodges підтверджують, що діти краще засвоюють нові навички в умовах варіативного середовища та регулярної зміни стимулів.

4. Ідеальне поєднання координації та техніки

Часто станції виконуються з м'ячем, або після координаційного елемента (пліометрика, швидкі зміни напрямку) наступає технічна дія:

- прийом м'яча;
- короткий пас;
- удар після зміни напрямку;
- ведення у слаломі.

Це створює єдину структуру руху, яка подібна до ігрових ситуацій у реальному матчі.

5. Формування спеціальної витривалості

Вітчизняні автори (Артеменко, Вакуленко) підкреслюють, що інтервальна природа колового тренування:

- підвищує толерантність до молочної кислоти;
- збільшує анаеробну потужність;
- розвиває здатність виконувати багаторазові ривки.

Це критично важливо для футбольної витривалості, оскільки матч складається з понад сотні коротких прискорень.

6. Простота організації та можливість застосування у великих групах

Для юних команд це особливо важливо, оскільки:

інвентарю може бути обмаль;

групи часто численні;

тренер має обмежений час.

Колове тренування дозволяє одночасно навантажувати 10–20 дітей без втрати ефективності.

Структура колового тренування у футболі. На основі аналізу українських тренерських програм та західних підходів можна виокремити оптимальну структуру «кола» для віку 10–12 років.

1. Кількість станцій. Для цієї вікової групи оптимально 6–10 станцій, тривалість кожної 20–40 секунд, перехід між станціями — 10–15 секунд, повне коло — 8–12 хвилин.

2. Види станцій

1) Швидкісні станції

ривки 5–10 м;

старт із різних вихідних положень;

реакція на звуковий або зоровий сигнал.

2) Координаційні станції

драбини;

бар'єри;

зміни напрямку 90–180°.

3) Вибухова сила

стрибки;

пліометрика;

швидкі приземлення.

4) Технічні дії

ведення з перешкодами;

удари в мішень;

короткі передачі в русі.

5) Ігрові рішення

1×1 на обмеженому просторі;

перехоплення;

міні-комбінації.

Методичні рекомендації щодо використання методу «кола»:

1. Поступове ускладнення

Збільшується:

швидкість переходів;

кількість технічних компонентів;

інтенсивність;

рівень змагальності.

2. Безпека

Оскільки діти ростуть, важливо:

уникати надмірної пліометрики;

контролювати техніку приземлення;

враховувати втому.

3. Відповідність технічному рівню

Станції повинні відповідати віковим можливостям, не бути занадто складними.

1.4. Значення методу колового тренування у розвитку спеціальних здібностей футболістів

Метод колового тренування є одним із найбільш ефективних засобів розвитку спеціальних фізичних здібностей у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Його структура ґрунтується на динамічній організації тренувального заняття, що складається з послідовного виконання різних вправ, розташованих за принципом станцій. Така форма роботи створює інтенсивне, різноманітне й водночас кероване тренувальне середовище, у якому дитина перебуває у безперервній активності, що відповідає характеру діяльності в сучасному футболі.

Важливим чинником ефективності методу колового тренування є його здатність забезпечувати природну й інтенсивну стимуляцію нервово-м'язових механізмів, що формуються у віці 10–12 років. У цей період організм дітей відзначається високою пластичністю, здатністю до швидкого опанування координаційних дій та легкою адаптацією до нових рухових завдань. Постійне чергування вправ різного характеру та складності сприяє формуванню широкого спектра моторних навичок, які згодом стають базою для техніко-тактичної майстерності.

Одним із ключових результатів застосування методу колового тренування є розвиток швидкісних характеристик юних футболістів. У тренувальному занятті, побудованому за принципом колового тренування, діти виконують численні ривки, стартові прискорення, переміщення з різними траєкторіями, що активізує роботу нервової системи та сприяє скороченню часу рухової реакції. Завдяки інтенсивності та повторюваності таких вправ формується здатність швидко нарощувати темп, миттєво реагувати на зміну зовнішніх умов і виконувати рухи з високою точністю, що є необхідним для успішної гри у футбол.

Не менш значущим є вплив методу колового тренування на розвиток швидкісно-силових якостей. Діти регулярно виконують стрибкові елементи, різку зміну темпу, вибухові рухи, що покращує їхню здатність створювати значний силовий імпульс за короткий проміжок часу. Така форма тренування активізує роботу м'язово-зв'язкового апарату, підвищує пружність м'язових волокон і сприяє розвитку здатності швидко переходити від напруження до розслаблення. Усі ці процеси створюють умови для підвищення вибухової сили, яка необхідна під час ударів, прискорень та єдиноборств.

Суттєвий вплив метод колового тренування має на розвиток спритності й координації. Постійна зміна характеру рухової діяльності вимагає від юних футболістів швидко переорієнтовуватися у просторі, контролювати положення власного тіла, відчувати ритм руху та оперативно коригувати дії залежно від завдання станції. Таке середовище тренувальної діяльності стимулює розвиток рухової пам'яті, удосконалює міжм'язову координацію, покращує точність і

стабільність техніки. Вправи в умовах обмеженого часу й простору також сприяють формуванню здатності приймати швидкі рішення, що відповідає реальним ігровим ситуаціям.

Метод колового тренування створює оптимальні умови для розвитку спеціальної витривалості, яка є важливою складовою підготовки футболістів. Інтервальний характер навантаження, який полягає у чергуванні коротких інтенсивних вправ із короткими перехідними фазами, суттєво навантажує кардіореспіраторну систему та м'язи, відповідальні за аеробно-анаеробне енергозабезпечення. Унаслідок цього підвищується здатність організму переносити й повторювати високі за інтенсивністю рухові дії, подібні до тих, які спортсмен виконує під час матчу. Це зміцнює серцево-судинну систему, збільшує кисневу утилізацію, покращує відновні процеси та дозволяє тримати високий темп гри протягом тривалого часу.

Також особливо важливим є те, що метод колового тренування сприяє розвитку техніко-фізичної стійкості. Коли технічні елементи — такі як ведення м'яча, передача або удар — виконуються на тлі попередньої фізичної активності, дитина навчається працювати в умовах втоми, що віддзеркалює реальні матчеві ситуації. Це формує стійкість техніки, здатність виконувати точні та функціональні дії в умовах високого темпу та стресових впливів, а також допомагає підготувати організм юного футболіста до складніших навантажень на більш пізніх етапах підготовки.

Не можна не зазначити й позитивного психологічного ефекту. Висока динамічність і різноманітність вправ у коловому тренуванні підтримують інтерес і мотивацію дітей, що є надзвичайно важливим у віці 10–12 років. Постійна зміна завдань зберігає емоційну насиченість заняття, зменшує відчуття втоми, створює позитивне тренувальне середовище й сприяє розвитку командної взаємодії. Юні футболісти краще зосереджуються, проявляють більшу ініціативу й активно залучаються до тренувального процесу.

Підсумовуючи, метод колового тренування має багатовекторний і системний вплив на фізичний, технічний та функціональний розвиток юних

футболістів. Його застосування забезпечує комплексний розвиток швидкісних, силових, координаційних і витривалих якостей, сприяє зміцненню технічної майстерності, формує мотивацію до тренувальної діяльності та створює природне адаптивне середовище, яке найбільшою мірою відповідає віковим особливостям дітей 10–12 років. Саме тому використання методу колового тренування є доцільним, науково обґрунтованим і педагогічно ефективним засобом у процесі підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури, проведений у межах першого розділу, дозволяє стверджувати, що сучасний футбол ставить високі вимоги до рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсменів, особливо на етапі попередньої базової підготовки. Саме в цей період формуються фундаментальні рухові, координаційні та функціональні якості, які визначають потенціал подальшої спортивної майстерності юного футболіста. Встановлено, що спеціальні фізичні здібності мають інтегральний характер і проявляються через взаємодію швидкості, швидкісно-силових можливостей, спритності, координації та спеціальної витривалості, що є ключовими компонентами успішної змагальної діяльності.

З'ясовано, що розвиток цих якостей у віці 10–12 років повинен здійснюватися з урахуванням фізіологічних, анатомічних та психоемоційних особливостей організму дитини. У цьому віці спостерігається висока рухливість нервових процесів, здатність до швидкого формування нових рухових зв'язків, висока чутливість до координаційних і швидкісних навантажень, а також природна потреба в різноманітній руховій активності. Це визначає пріоритет комплексних, динамічних і варіативних тренувальних методів, здатних забезпечити багатовекторний вплив на розвиток біомоторних здібностей.

Особливе місце серед таких засобів посідає метод **колового тренування**, який за своїми структурними характеристиками найбільш повно

відповідає потребам даного вікового періоду. Проаналізовані наукові праці свідчать, що цей метод дозволяє одночасно впливати на широкий спектр спеціальних фізичних здібностей, забезпечує високу моторну щільність заняття, формує здатність до швидкого перемикання рухових дій, удосконалює міжм'язову координацію та сприяє розвитку техніко-фізичної стійкості. Інтервальна природа такого тренування сприяє також підвищенню спеціальної витривалості, що є важливим компонентом ігрової діяльності футболіста.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що метод колового тренування є науково обґрунтованим та педагогічно доцільним засобом розвитку спеціальних фізичних здібностей юних футболістів. Його застосування створює оптимальні умови для формування цілісної системи фізичних, координаційних та технічних можливостей, які лежать в основі подальшої спортивної підготовки. Отже, саме цей метод доцільно розглядати як ефективний інструмент удосконалення рухових якостей на етапі попередньої базової підготовки, що і визначає його актуальність для подальшого практичного застосування та експериментальної перевірки в рамках даного дослідження

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, які забезпечили достовірність отриманих результатів.

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Використовувався з метою вивчення сучасних підходів до розвитку спеціальних фізичних здібностей футболістів, особливостей колового тренування та педагогічних принципів його застосування у спорті. Аналіз охоплював праці вітчизняних і зарубіжних учених, методичні посібники з підготовки юних спортсменів, програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також матеріали наукових конференцій з проблем фізичного виховання і спорту.

Результати цього етапу дозволили систематизувати знання про сутність спеціальних фізичних здібностей, визначити основні напрямки тренувального процесу у футболі та обґрунтувати доцільність використання методу колового тренування.

2. Педагогічне спостереження. Застосовувалося для вивчення структури і змісту навчально-тренувального процесу юних футболістів, виявлення особливостей організації занять, рівня дисципліни, взаємодії в команді. Спостереження здійснювалося протягом навчального року на базі футбольної секції ДЮСШ м. Вінниці.

У процесі спостереження аналізувались: тривалість розминки, зміст основної частини тренування, чергування навантаження і відпочинку, емоційна залученість дітей, реакція організму на фізичне навантаження.

3. Тестування фізичної підготовленості. Цей метод дав можливість об'єктивно оцінити рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей юних футболістів до і після проведення експерименту.

До комплексу тестів входили:

- біг на 30 метрів — для визначення швидкості;
- стрибок у довжину з місця — для оцінки вибухової сили;
- човниковий біг 4×9 метрів — для перевірки спритності та координації;
- утримання планки (передбачає статичну силу корпусу);
- ведення м'яча на швидкість між фішками (10 метрів) — для оцінки техніко-координаційних здібностей.

Результати тестування дозволили зробити порівняльну оцінку підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп і визначити ефективність запропонованої програми.

4. Педагогічний експеримент. Основний метод дослідження, який проводився для перевірки впливу розробленої програми колового тренування на рівень розвитку спеціальних здібностей футболістів. Експеримент складався з двох етапів:

- **констатувального**, на якому визначався вихідний рівень фізичної підготовленості спортсменів;
- **формульовального**, під час якого у тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено програму колового тренування.

Отримані результати аналізувалися шляхом порівняння показників до і після експерименту в обох групах.

5. Методи математичної статистики. Застосовувалися для обробки експериментальних даних, виявлення середніх значень, розрахунку приростів і достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп. Це забезпечило об'єктивність висновків і наукову обґрунтованість результатів.

6. Анкетування та бесіди з тренерами та спортсменами. Цей метод дозволив отримати суб'єктивну, але важливу інформацію щодо особливостей тренувального процесу, мотивації спортсменів, труднощів, які виникають під час занять, та ставлення дітей до використання методу колового тренування. Анкетування включало запитання щодо:

- рівня втомлюваності під час занять;
- найбільш цікавих видів вправ;
- відчуття особистого прогресу;
- самоконтролю фізичного стану;
- психологічного комфорту в групі.

Ці дані дозволили оцінити не лише фізичні, але й психолого-педагогічні аспекти впливу програми.

7. **Хронометраж занять.** Хронометрування використовувалось для контролю реального часу роботи на станціях, тривалості пауз, інтенсивності виконання вправ і загальної структури тренування. Воно дозволило зіставити заплановану модель з реальною, що є важливим для оптимізації навантажень.

8. **Фотореєстрація та відеозйомка.** Фото- і відеофіксація допомогли більш точно оцінити техніку виконання вправ, особливо під час ведення м'яча, виконання стартових прискорень і координаційних завдань. Аналіз відео дозволив побачити динаміку покращення технічних елементів у футболістів експериментальної групи.

9. **Порівняльний аналіз.** Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп дозволило визначити ефективність програми з використанням методу колового тренування. Аналіз охоплював як абсолютні зміни, так і відносні прирости, що дало змогу оцінити ступінь впливу програми на фізичну підготовленість футболістів.

10. **Фізіологічні методи самоконтролю.** Додатково проводився контроль ЧСС у стані спокою та після виконання кола під час експериментального циклу. Реєструвались:

- час відновлення ЧСС;
- рівень стомлення;
- реакції на зростання навантаження.

Це допомогло адаптувати навантаження та визначити безпечний рівень інтенсивності для кожного спортсмена.

Крім цього, важливо зазначити, що використання комплексу методів дало можливість не лише зафіксувати зміни у фізичному розвитку юних футболістів, а й глибше зрозуміти взаємозв'язок між навантаженням, структурою тренування та реакцією дитячого організму на застосування методу колового тренування. Кожен із використаних методів відігравав свою роль у формуванні цілісної картини впливу експериментальної програми.

Залучення педагогічних, фізіологічних та аналітичних методів також дало змогу комплексно оцінити як зовнішні прояви тренувальних ефектів (результати тестів, техніка рухів, рівень спритності та швидкості), так і внутрішні реакції організму (втомлюваність, час відновлення, стабільність серцево-судинних показників). Таке поєднання методів дозволило уникнути однобічної оцінки фізичного розвитку та забезпечило багатовимірний підхід до аналізу.

Особливо важливим є те, що методи тестування й експериментального дослідження проводилися в умовах, максимально наближених до реального тренувального процесу. Це підвищило прикладне значення отриманих даних і зробило їх доступними для практичного використання тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Крім того, результати спостережень, анкетування та хронометражу дозволили оцінити не лише фізичну, а й психолого-педагогічну складову тренувального процесу. Зокрема, виявлялося, які вправи викликають найбільший інтерес у дітей, які станції колового тренування сприяють розвитку командної взаємодії, а які — формують індивідуальну відповідальність і самоконтроль.

Таким чином, комплекс застосованих методів забезпечив повну, об'єктивну та структуровану оцінку ефективності впровадженої програми, що дозволяє вважати отримані результати достовірними і такими, що можуть бути використані у подальших наукових і практичних дослідженнях.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі дитячо-юнацької спортивної школи м. Вінниці протягом 2024–2025 навчального року. У ньому брали участь 20 юних футболістів віком 10–12 років, які займалися у групах попередньої базової підготовки.

Для проведення експерименту було сформовано дві рівноцінні групи по 10 осіб:

- **контрольна група (КГ)** — займалась за стандартною програмою ДЮСШ;
- **експериментальна група (ЕГ)** — тренувалась за запропонованою програмою з використанням методу колового тренування.

Констатувальний етап. На початковому етапі було проведено тестування фізичної підготовленості обох груп. Це дозволило визначити вихідний рівень розвитку спеціальних здібностей спортсменів і пересвідчитись у рівноцінності груп за показниками.

Крім того, проводилось спостереження за характером виконання технічних дій, дисципліною, мотивацією до занять, психологічною атмосферою в команді.

Формувальний етап. На цьому етапі у тренувальний процес експериментальної групи було введено програму колового тренування, розроблену з урахуванням вікових особливостей дітей і принципів поступовості. Програма реалізовувалася протягом 12 тижнів (три місяці), 3 тренування на тиждень тривалістю по 60 хвилин.

Кожне заняття включало:

- підготовчу частину (10–15 хв) — загальнорозвивальні вправи, легкі бігові завдання, вправи з м'ячем;
- основну частину (40 хв) — виконання комплексу вправ за методом колового тренування (6–8 станцій по 25–40 секунд із паузою 20 секунд);

- заключну частину (5–10 хв) — вправи на відновлення дихання, розтягування, підбиття підсумків.

Вправи змінювались щотижня, що забезпечувало варіативність і поступове ускладнення навантажень.

Тренувальний процес був побудований за принципами систематичності, послідовності, доступності та комплексності.

Контрольний етап. Після завершення формувального експерименту проводилось повторне тестування обох груп за тими самими показниками. Отримані результати стали основою для визначення динаміки розвитку спеціальних здібностей футболістів і оцінки ефективності програми.

Засоби контролю. Під час дослідження контролювались такі параметри:

- частота серцевих скорочень до і після занять;
- рівень фізичної працездатності;
- техніко-координаційні показники;
- суб'єктивне самопочуття учасників.

Методичне забезпечення. Тренування проводились під керівництвом кваліфікованого тренера-викладача ДЮСШ. Для реалізації програми використовувались стандартні спортивні засоби: конуси, фішки, м'ячі, координаційні драбинки, обручі, скакалки, гімнастичні лави.

Всі заняття відбувались у спортивному залі або на відкритому полі залежно від погодних умов. Дослідження проводилось із дотриманням вимог техніки безпеки, лікарського контролю та педагогічного супроводу.

Організація дослідження також передбачала контроль зовнішніх умов, які могли впливати на результати експерименту. До таких умов належали:

- режим харчування та водного балансу спортсменів;
- умови відпочинку між тренуваннями;
- регулярність відвідування занять;
- наявність паралельних фізичних навантажень, не пов'язаних із тренуваннями у ДЮСШ (уроки фізкультури, позакласна активність).

Під час експерименту було встановлено спортивний щоденник, у який тренер відзначав:

- явку спортсменів;
- їхній стан самопочуття;
- швидкість відновлення після попередніх занять;
- рекомендації щодо корекції навантаження.

Також у процесі організації дослідження враховувались вікові особливості дітей 10–12 років, що особливо важливо при використанні методу колового тренування. Дослідження опиралося на такі фізіологічні характеристики цього віку:

- висока рухливість нервових процесів;
- потреба у значній руховій активності;
- низька толерантність до монотонних завдань;
- висока здатність до формування координаційних навичок;
- чутливі періоди розвитку швидкості та спритності.

Усі ці особливості підтверджують доцільність застосування колового тренування саме на етапі попередньої базової підготовки.

Важливо підкреслити, що організація дослідження передбачала дотримання принципів поступовості, індивідуалізації та безпечності тренувального процесу. Усі тренування планувалися таким чином, щоб навантаження було доступним для кожного спортсмена, а темп його зростання відповідав рівню підготовленості та загальному фізичному стану дітей 10–12 років. Це дозволило уникнути перевантаження та забезпечити стабільний прогрес у розвитку спеціальних фізичних здібностей.

На формувальному етапі велика увага приділялася контролю за технікою виконання вправ, адже правильна техніка є ключовою умовою для підвищення ефективності тренувань і профілактики травм. Використання відеоспостереження допомогло детальніше аналізувати виконання рухів і здійснювати корекцію технічних помилок у режимі реального часу.

Значну роль також відігравала психологічна атмосфера на тренуваннях. Характерною рисою цього віку є висока емоційність дітей, потреба в позитивному підкріпленні та постійній мотивації. Тому тренувальний процес був організований таким чином, щоб підтримувати інтерес спортсменів до занять — через варіативність вправ, ігровий характер багатьох елементів та активне залучення учнів до аналізу власних результатів.

Хронометраж і ведення щоденника спостережень дозволили фіксувати динаміку навантажень і реакцій організму, а також вчасно виявляти ознаки перевтоми. Це дало змогу оптимізувати тренувальний процес і забезпечити індивідуальний підхід у розподілі навантажень між дітьми, враховуючи їхню різну швидкість адаптації до фізичних вправ.

Отримані на контрольному етапі дані дозволили зробити висновки не лише про загальну ефективність програми, а й про особливості її впливу на розвиток різних фізичних якостей — швидкості, вибухової сили, координації, техніко-тактичних умінь. Це стало основою для подальшої розробки рекомендацій щодо використання методу колового тренування на етапі попередньої базової підготовки юних футболістів.

Таким чином, організація дослідження була вибудована таким чином, щоб забезпечити найвищий рівень точності, об'єктивності та прикладного значення отриманих результатів. Це дозволило провести експеримент у реальних умовах тренувальної діяльності та зробити висновки, які можуть бути використані в практиці дитячо-юнацького спорту.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Розширена характеристика фізичного стану, вікових особливостей та тренувальної діяльності юних футболістів на констатувальному етапі

Констатувальний етап дослідження передбачав всебічний аналіз вихідного рівня фізичного стану юних футболістів віком 10–12 років, які займаються у групах попередньої базової підготовки. Цей етап є фундаментальним, оскільки дає змогу оцінити початкові можливості спортсменів, визначити їхні сильні та слабкі сторони, встановити природну структуру розвитку рухових якостей та виявити тренувальні потреби. Отримані дані дозволяють створити цілісну картину їх підготовленості й розробити адекватну педагогічну стратегію на наступних етапах.

3.1.1. Вікові та біологічні особливості дітей 10–12 років як чинник фізичної підготовленості

Юнаки цього вікового періоду перебувають у фазі інтенсивного фізичного та психофізіологічного розвитку. Саме в 10–12 років спостерігається так званий «чутливий період» для розвитку швидкості, спритності, координаційних здібностей і техніко-тактичних навичок. Нервова система дітей характеризується високою пластичністю, що забезпечує швидке формування нових рухових програм. У цьому віці поліпшуються рефлексорні реакції, зростає точність нервово-м'язової регуляції, збільшується частота нервових імпульсів, що є критично важливим для таких якостей, як стартова швидкість, реакція, зміна напрямку руху.

Однак поряд з цим спостерігається низка фізіологічних обмежень. М'язова система дітей ще недостатньо сформована: м'язові волокна мають нижчу товщину, сили статико-динамічної витривалості ще мало, а суглобо-зв'язковий апарат характеризується підвищеною рухливістю. Через це вони дуже чутливі до

перенавантажень, потребують дозованих, короткочасних, різноманітних тренувальних вправ. Також у дітей цього віку швидко знижується увага при довготривалих однотипних завданнях, що впливає на якість виконання технічних рухів.

Врахування цих особливостей є ключовим для аналізу фізичної підготовленості, оскільки дозволяє інтерпретувати показники тестування відповідно до вікових нормативів.

3.1.2. Аналіз структури тренувального процесу у ДЮСШ

На констатувальному етапі було проведено систематичне спостереження за навчально-тренувальним процесом. Тренування у групах попередньої базової підготовки проходили 3 рази на тиждень і містили такі компоненти:

Розминка (10–12 хв) — легкий біг, вправи на гнучкість, динамічні рухи.

Основна частина (35–40 хв) — елементи технічної підготовки, вправи з м'ячем, ведення, передачі, удари, елементи тактики.

Заклучна частина (5–10 хв) — вправи на розслаблення і відновлення.

Аналіз показав, що тренування у більшості випадків спрямовані на розвиток техніко-тактичних умінь, тоді як спеціальна фізична підготовка представлена фрагментарно. Вправи на розвиток швидкості виконуються нерегулярно, вправи на спритність і координацію застосовуються, але не систематизовано. Практично відсутні вправи на стабілізацію корпусу, які є важливими для правильного виконання ударів, ведення м'яча й підтримання рівноваги в ігрових ситуаціях.

Тренувальний процес має традиційну побудову, але недостатньо враховує вікову потребу дітей у частій зміні діяльності, що знижує емоційну залученість та інтерес. Саме тому подальше тестування мало визначити, наскільки актуальними є ті чи інші фізичні якості саме на старті експерименту.

3.1.3. Стан розвитку ключових рухових якостей за результатами початкових спостережень

Перед тестуванням було проведено педагогічне спостереження під час тренувань та ігрових фрагментів. Воно дозволило виявити кілька важливих тенденцій:

1. Швидкість

Більшість спортсменів виконують прискорення на середньому рівні, мають схожі показники вихідної реакції, але швидкість старту й швидкість першого кроку розвинена нерівномірно. У частини спортсменів помітне запізнення під час початку руху.

2. Спеціальна координація

Під час ведення м'яча спостерігалось:

часте збивання темпу;

недостатньо точні дотики до м'яча;

труднощі у зміні напрямку на високій швидкості.

Координація добре проявлялася при повільному темпі, але різко погіршувалась при прискоренні.

3. Спритність

У вправі «зміна напрямку руху» діти демонстрували стабільність техніки, але недостатній рівень маневреності, особливо при необхідності швидкої реакції на зміну ситуації.

4. Сила і стабілізація корпусу

Під час ударів та силових єдиноборств було помітно, що багато дітей втрачають рівновагу, що свідчить про недостатню стабільність корпусу. Це типово для віку, але потребує акцентованої уваги.

5. Технічні дії утомлюваність

При виконанні вправ протягом 20–30 секунд у високому темпі різко знижується техніка:

передача втрачає точність;

ведення стає менш контрольованим;

діти швидше втомлюються.

Це свідчить про слабку силову витривалість і низьку стійкість технічних рухів до втоми.

Уся зібрана інформація на цьому етапі була спрямована на:

формування коректної картини розвитку фізичних якостей юних спортсменів;

визначення слабких компонентів, які потребують корекції у тренувальному процесі;

виявлення потреби у використанні більш структурованої, динамічної та варіативної тренувальної методики;

оцінку вихідних можливостей дітей.

Саме результати цього етапу дозволили обґрунтовано підійти до розробки програми подальшого тренувального впливу.

3.2. Аналіз результатів початкового тестування фізичної та спеціальної підготовленості юних футболістів

Після етапу педагогічних спостережень, що дозволив визначити загальну характеристику загальної рухової активності юних футболістів, було проведено стандартизоване тестування, спрямоване на об'єктивне визначення рівня розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для гри у футбол. Констатувальне тестування виконувалося відповідно до методичних рекомендацій ДЮСШ та з урахуванням вікових нормативів для дітей 10–12 років. Такий підхід забезпечив можливість оцінити не лише окремі показники розвитку фізичних якостей, а й їхній взаємозв'язок, рівень збалансованості та відповідність віковим нормам.

Метою цього етапу було отримання точних кількісних даних, які могли б слугувати базою для порівняння і подальшого аналізу ефективності тренувального впливу після завершення експерименту.

Комплекс тестів та їх характеристика

Для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості було використано п'ять ключових тестів, що дозволяють охопити основні рухові якості, які є фундаментальними для техніко-тактичної діяльності футболістів:

Біг на 30 м з високого старту — оцінка стартової та дистанційної швидкості.

Стрибок у довжину з місця — оцінка вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.

Човниковий біг 4×9 м — визначення спритності, швидкісно-координаційних можливостей і маневреності.

Ведення м'яча між фішками на час — оцінка техніко-координаційної майстерності.

Утримання планки — оцінка силової витривалості м'язів корпусу.

Усі тести були обрані тому, що кожен з них відображає окремий компонент підготовленості, але водночас усі вони взаємопов'язані та формують інтегральний показник загальної спеціальної готовності юного футболіста.

Умови проведення тестування

Тестування було організовано в однакових умовах для обох груп.

Забезпечено:

однакову поверхню майданчика,
схожі погодні умови,
стандартизовану тривалість відпочинку між тестами,
однакові інструкції перед виконанням,
попередню 10-хвилинну розминку.

Це мінімізувало вплив зовнішніх чинників та забезпечило об'єктивність і надійність результатів.

Аналіз результатів швидкісних тестів. Результати спортсменів контрольної та експериментальної груп у бігу на 30 м виявилися дуже близькими:

контрольна група — 5,8 сек,
експериментальна група — 5,7 сек.

Це свідчить про те, що рівень розвитку стартової швидкості був однаковим і відповідав середнім віковим показникам дітей, які мають початковий досвід систематичних тренувань. Під час виконання цього тесту було помітно, що значна частина дітей демонструє добру частоту кроків, але недостатню силу відштовхування, що характерно для віку 10–12 років.

Оцінка вибухової сили нижніх кінцівок

Стрибок у довжину з місця. Початкові результати мали такий вигляд:

контрольна група — 168 см,

експериментальна — 170 см.

Різниця мінімальна та статистично недостовірна. Показники вибухової сили у більшості юних спортсменів помірні, що вказує на недостатній рівень розвитку м'язової потужності. Це впливає на швидкість старту, силу удару по м'ячу, стрибкову активність у єдиноборствах.

Також у дітей спостерігалася суттєва різниця в техніці виконання стрибка: більш технічно підготовлені показували кращі результати навіть за нижчої абсолютної сили, що свідчить про значення координаційного компоненту.

Аналіз спритності та маневреності

Човниковий біг 4×9 м

Початкові результати були однаковими:

контрольна група — 10,8 сек,

експериментальна група — 10,8 сек.

Човниковий біг дозволив виявити, наскільки швидко і точно дитина здатна змінювати напрямок руху, контролювати положення тіла й підтримувати баланс. У більшості учасників було помітно:

добру техніку входу у поворот,

але недостатню жвавість відштовхування,

втрату рівноваги при різких розворотах.

Це типова картина для віку 10–12 років і вказує на потребу системної роботи над координацією, а також вправ на зміну напрямку із зростанням темпу.

Аналіз техніко-координаційних здібностей

Ведення м'яча між фішками

Початкові показники:

контрольна група — 12,5 сек,

експериментальна — 12,3 сек.

У багатьох гравців спостерігалися труднощі:

при збереженні контролю над м'ячем на високій швидкості,

при переході з правої ноги на ліву,

під час маневрування у вузькому коридорі.

Деякі діти демонстрували хорошу техніку роботи з м'ячем при середньому темпі, але різко втрачали точність при прискоренні. Це свідчить про невисоку якість нервово-м'язової координації при зростанні темпу діяльності.

Аналіз силової витривалості корпусу

Утримання планки

Початкові результати такі:

контрольна група — 45 сек,

експериментальна — 47 сек.

Це показники середнього рівня для цієї вікової групи. Недостатній розвиток м'язів кора є поширеним явищем і відображається в техніці виконання ударів, ведення м'яча, стійкості при зіткненнях та вмінні зберігати баланс під час зміни напрямку руху.

Під час тесту частина дітей допускали:

прогинання поясниці,

завал плечей,

нерівномірний розподіл ваги.

Це свідчить про потребу в системній роботі над стабілізаційними вправами.

Загальна характеристика фізичної підготовленості за результатами тестування. Отримані результати дозволяють зробити такі важливі висновки:

групи були рівноцінними за всіма показниками, що створює коректні умови для подальшого порівняння;

жоден із показників не перевищував вікові нормативи більш ніж на 10–12%, що свідчить про середній рівень підготовленості;

найкраще розвиненими виявилися швидкісні здібності;

найнижчі результати продемонстровано у витривалості м'язів корпусу.

Виявлені чинники, що впливають на початкові результати.

Недостатня системність фізичної підготовки у тренувальному процесі.

Переважання технічних вправ без достатнього розвитку фізичних якостей.

Відсутність акцентованої роботи над силовою витривалістю та координацією.

Невеликий спортивний стаж частини дітей.

Різний рівень функціональної готовності.

Значення цього етапу для подальшого експерименту

Констатувальні дані стали базою для:

визначення напрямів корекції тренувального процесу;

формування змісту програми колового тренування;

підбору оптимальних вправ і навантажень;

побудови логічної структури формувального експерименту.

3.3. Узагальнювальний аналіз вихідного рівня спеціальної та фізичної підготовленості юних футболістів на констатувальному етапі

Узагальнюючи результати констатувального етапу, важливо відзначити, що отримані дані дозволили сформувати комплексне уявлення про реальний стан спеціальної підготовленості юних футболістів та особливості їхнього функціонування у початковий період дослідження. Аналіз поєднав кілька ключових аспектів: кількісні результати тестування, педагогічні спостереження, характеристику тренувального процесу та оцінку поведінкових і психологічних проявів спортсменів під час занять. Такий підхід дав можливість розглянути кожного учасника не лише через призму тестових показників, але і як суб'єкта

навчально-тренувальної діяльності, що має свій темп розвитку, індивідуальні здібності, сильні та слабкі сторони.

Вже на початковому етапі було помітно, що юні футболісти володіють досить рівномірним рівнем фізичної підготовленості, який відповідає характеристикам середньостатистичних спортсменів вікової групи 10–12 років. Діти демонстрували достатні показники швидкості, що підтверджувалося результатами бігу на 30 метрів. Проте їхня швидкість не супроводжувалася належною потужністю та вибуховою силою, що було видно як під час стрибкових вправ, так і у швидкісно-силових елементах на тренуваннях. Під час прискорень або при необхідності різко набрати швидкість деякі спортсмени втрачали техніку бігу, що свідчить про недостатню узгодженість роботи м'язів і потребу у вправлянні координаційних компонентів.

Аналіз рухової діяльності під час виконання координаційних завдань та тестів на спритність дав підстави говорити про відсутність чіткої стабільності в рухах. У багатьох дітей було помітно, що вони здатні виконувати технічну дію на належному рівні лише в умовах контрольованого або середнього темпу. Коли ж ситуація вимагала переходу до вищої швидкості, з'являлися труднощі у точності рухів, зменшувалася амплітуда контролю над м'ячем, а траєкторія руху ставала менш передбачуваною. Це характерно для періоду формування рухових навичок, коли діти вже мають певний досвід роботи з м'ячем, але ще не володіють повністю стійкими автоматизованими руховими діями.

У технічних діях, особливо у веденні м'яча між фішками, було зафіксовано, що більшість дітей добре виконують вправу у початковій фазі, але втрачають концентрацію на останніх відрізках дистанції. Це частково пов'язано з недостатньою витривалістю нервово-м'язового апарату, а також із тим, що такі вправи вимагають постійної корекції рухів і швидкої переробки сенсорної інформації. Деякі спортсмени демонстрували добре розвинену провідну ногу, тоді як інша залишалася менш залученою, що наближає проблему однобічності техніки та необхідності її урівноваження на наступних тренувальних етапах.

Важливою характеристикою, що проявилася під час тестування та педагогічного спостереження, є рівень загальної та спеціальної силової витривалості корпусу. Утримання положення «планка» виявилось однією з вправ, яку діти виконували найскладніше. Проблеми виникали як із технікою, так і зі здатністю утримувати рівновагу та стабілізувати хребет у статичній позиції. Це підтверджує важливість розвитку м'язів кора, які забезпечують можливість зберігати баланс, утримувати тіло у правильному положенні під час бігу, ударних рухів, стрибків та ігрових епізодів. Достатній рівень стабілізаційних м'язів є основою для формування технічно правильних рухів, тому низькі результати у тестах цього типу є одним із ключових сигналів щодо корекції тренувального процесу.

Аналіз загальної організації рухової діяльності футболістів показав, що в умовах тренувань діти зберігають відносно високий рівень мотивації та інтересу до занять. Проте довготривалі, монотонні вправи викликають втрату концентрації та зниження якості виконання завдань. Це відповідає віковим психологічним характеристикам дітей 10–12 років, для яких є природною потреба у частій зміні діяльності, різноманітності рухових завдань та емоційній насиченості тренувального процесу. Саме тому методичні інструменти, які передбачають високу змінність видів діяльності, є найбільш ефективними й відповідають особливостям функціонування нервової системи цього віку.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі засвідчило, що вони були практично рівноцінними за всіма показниками. Невеликі відмінності у межах 1–3% не визначають достовірних розходжень і свідчать про однаковий рівень рухової підготовленості. Це створило передумови для об'єктивного подальшого порівняння та дозволило впевнено використовувати ці групи для виявлення реального впливу експериментальної методики. Саме рівноцінність на старті є важливою умовою достовірності педагогічного експерименту, адже вона забезпечує коректність інтерпретації майбутніх відмінностей між групами.

У цілому результати констатувального етапу вказують на те, що юні футболісти мають достатню основу для подальшого розвитку фізичних і технічних якостей, але водночас демонструють низку недоліків, які потребують цілеспрямованої корекції. До таких належать недостатній рівень стабілізаційної сили, неповна автоматизація технічних дій при зростанні темпу, обмежена рухова витривалість, невисока здатність до швидкого переключення рухів та утримання точності в умовах втоми. Саме ці недоліки надають педагогічне обґрунтування для впровадження структурованого тренувального впливу, спрямованого на системний розвиток ключових компонентів спеціальної підготовленості.

Таким чином, констатувальний етап став базовою основою для подальшої роботи, дозволивши визначити реальні вихідні можливості спортсменів, об'єктивно окреслити основні напрями підготовки та сформувати підґрунтя для впровадження програми, здатної забезпечити якісні зміни у фізичній та технічній підготовленості юних футболістів.

3.4. Інтегральна оцінка вихідного рівня спеціальної підготовленості юних футболістів та аналітичні висновки констатувального етапу

Проведений констатувальний етап дозволив сформувати всебічне бачення реального стану підготовленості юних футболістів на початку дослідження. На цьому етапі було отримано значний обсяг даних, які охоплювали результати тестування, організаційні спостереження, аналіз тренувальних занять, а також оцінку поведінкових і психофізіологічних характеристик дітей. Інтегральний аналіз цих матеріалів дав змогу не лише зафіксувати рівень розвитку окремих фізичних якостей, а й зрозуміти, наскільки збалансовано функціонує спортсмен у цілісній структурі футбольної діяльності. Це особливо важливо для категорії спортсменів 10–12 років, які знаходяться у періоді формування базових умінь і створення передумов подальшого спортивного зростання.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що юні футболісти мають певний рівень тренуваності, достатній для виконання базових технічних дій у стандартних умовах, але при цьому демонструють нестабільність дій у складних,

ігрових або темпозалежних ситуаціях. У багатьох дітей спостерігається виражена чутливість до збільшення темпу виконання вправ, що проявлялося як у погіршенні технічної точності, так і у втраті координаційної чіткості. Це свідчить про недостатню сформованість нервово-м'язової регуляції, що є типовим для досліджуваного віку, але потребує педагогічної корекції.

Фізичні якості, які визначають базову функціональну спроможність футболіста, перебували на рівні середніх значень. Швидкість виконання коротких прискорень відповідала тому обсягу рухового досвіду, який мають діти, що займаються футболом протягом двох–трьох років. Проте якість стартових дій та здатність підтримувати швидкість виявилися гетерогенними, що відображалось у різних технічних підходах дітей до виконання швидкісних завдань. Деякі футболісти компенсували слабкість відштовхування високою частотою кроку, тоді як інші — навпаки, робили акцент на силовому компоненті, але мали недостатню техніку винесення стегна. Це вказує на загальну потребу у більш системному розвитку швидкісно-силових характеристик, які формують основу ефективності рухів у футболі.

Аналіз координаційних здібностей показав, що учасники дослідження здатні до виконання контрольованих рухів у повільному або середньому темпі, але при збільшенні швидкості або складності завдання їхні рухові програми втрачають точність. Це особливо проявлялося у ситуаціях ведення м'яча зі зміною напрямку, де більшість дітей зіштовхувалися з проблемою узгодженості роботи стопи, тулуба та погляду. Наявність труднощів у таких вправах свідчить про те, що юним футболістам бракує автоматизованості технічних дій, а також спеціальної координаційної підготовки, яка дозволяє виконувати рухи швидко та з високим ступенем контролю.

Силова витривалість корпусу, яка є фундаментом для стабілізації тіла, проявилася на рівні, який можна охарактеризувати як початково-достатній, але недостатній для складних ігрових епізодів. Діти відчутно втрачали якість положення тіла при тривалішому виконанні вправи, що підтверджує слабкість м'язів, які відповідають за утримання корпусу. У футболі ця група м'язів є

ключовою, оскільки визначає стійкість при зіткненнях, здатність до прискорення, баланс під час виконання ударів та маневрів. Низькі показники у тестах цього типу є прямим свідченням того, що тренувальний процес на момент констатації не забезпечував належного рівня розвитку функціональних можливостей дітей.

Важливим результатом аналізу було встановлення рівноцінності двох груп, що брали участь у дослідженні. Незважаючи на індивідуальні коливання, загальний рівень підготовленості як у контрольній, так і в експериментальній групах був практично однаковим, що дозволяє вважати їх порівнюваними за своїми початковими характеристиками. Саме це забезпечує можливість подальшої коректної інтерпретації результатів педагогічного впливу і дозволяє уникнути зміщення або викривлення даних, що є фундаментальною вимогою до правильного проведення експериментальних досліджень у спортивній педагогіці.

Особливо важливим аналітичним аспектом констатувального етапу стало виявлення розриву між здатністю дітей виконувати окремі фізичні чи технічні елементи та їхньою здатністю застосовувати ці уміння у більш динамічних або наближених до ігрових умов ситуаціях. Наприклад, дитина могла продемонструвати непоганий час у бігу на 30 метрів, але при цьому мати труднощі з прискоренням після різкої зміни напрямку. Або виконувати технічно правильне ведення м'яча у повільному темпі, але втрачати м'яч при швидкому маневрі. Це підтверджує, що у юних футболістів ще не сформована інтегрована структура рухових навичок, яка дозволяє поєднувати швидкість, силу, координацію та техніку в єдине цілісне ігрове виконання.

Важливим чинником, який було виявлено на даному етапі, є значна залежність технічної точності від рівня стомлюваності. Багато дітей виконували вправи задовільно лише за умови короткої тривалості або помірного навантаження, тоді як при зростанні темпу або тривалості виконання техніка виконання різко погіршувалася. Це говорить про недостатній рівень спеціальної витривалості, а також про нездатність до збереження якісного рухового контролю в умовах втоми. З огляду на те, що гра у футбол складається із значної кількості

динамічних, вибухових і енергозатратних епізодів, ці характеристики потребують цілеспрямованої корекції.

Таким чином, інтегральний аналіз результатів констатувального етапу дав змогу не лише зафіксувати вихідний рівень підготовленості юних футболістів, але й визначити ключові напрямки, у яких діти потребують розвитку. Це — удосконалення швидкісно-силових характеристик, розвиток стабілізаційної сили, покращення координаційної точності, підвищення рівня технічного контролю в умовах зростаючого темпу і втоми, а також формування універсальності та гнучкості рухових навичок. Усі ці аспекти стали базою для подальшого педагогічного впливу та визначили логіку побудови експериментальної програми, яка має відповідати реальним потребам спортсменів на даному етапі їхнього розвитку.

Висновки до розділу 3

Аналіз результатів констатувального етапу дозволив сформувати цілісну та багатогранну характеристику вихідного рівня спеціальної підготовленості юних футболістів віком 10–12 років, які брали участь у дослідженні. Застосовані методи спостереження, тестування й аналітичного опрацювання даних дали змогу виявити як сильні сторони спортсменів, так і ті компоненти фізичного та техніко-координаційного розвитку, що потребують подальшого вдосконалення.

Отримані результати свідчать, що рухова сфера дітей досліджуваного віку характеризується достатнім рівнем розвитку базових фізичних якостей, зокрема стартової швидкості та початкової координаційної узгодженості рухів. При цьому значення показників у різних видах тестування виявилися досить рівномірними між учасниками, що підтверджує однорідність сформованих груп і створює підґрунтя для коректного проведення подальшого експерименту. Незначні коливання у межах окремих тестів повністю вкладаються у вікову норму й не формують суттєвих міжгрупових відмінностей.

У ході спостереження за тренувальною діяльністю та технічною поведінкою спортсменів було встановлено, що більшість юних футболістів здатні

виконувати технічні дії на належному рівні лише за умов помірної інтенсивності. У ситуаціях, наближених до ігрових, де потрібно одночасно поєднувати швидкість, контроль м'яча, зміну напрямку та координаційну точність, якість виконання дій помітно знижується. Це вказує на недостатню автоматизованість рухових навичок і слабку здатність утримувати технічну стабільність в умовах підвищеного темпу та появи стомлення.

Одним із важливих висновків констатувального етапу стало виявлення виражених труднощів у розвитку стабілізаційної сили корпусу. Незадовільні показники у вправах статичного характеру свідчать про недостатню сформованість м'язового корсету, який є основою для виконання більшості технічних дій у футболі. Саме слабкість стабілізаторів часто призводить до втрати рівноваги, нечітких ударів, труднощів у веденні м'яча та невпевненості у швидкісних маневрах.

Комплексний аналіз показав, що, незважаючи на загальний середній рівень підготовленості, у юних футболістів простежується низка специфічних недоліків. До них належать: обмежена здатність до виконання складнокоординаційних рухів у високому темпі, нестійкість технічних дій при збільшенні інтенсивності вправ, недостатній рівень силової витривалості, нерівномірність розвитку координаційних навичок і нетривале збереження концентрації уваги. Сукупність цих особливостей свідчить про те, що тренувальний процес на момент констатації був орієнтований переважно на технічну сторону підготовки й не забезпечував належної гармонізації фізичних і спеціальних компонентів.

Разом із тим результати засвідчили достатній потенціал досліджуваних спортсменів до подальшого розвитку. Наявність базових рухових передумов, інтерес до тренувального процесу, здатність швидко сприймати та відтворювати нові завдання, а також вікові фізіологічні особливості дітей 10–12 років створюють сприятливі умови для впровадження тренувальної програми, спрямованої на вдосконалення спеціальної підготовленості. Саме тому отримані дані визначили чіткі орієнтири для подальшої педагогічної роботи,

акцентувавши увагу на необхідності структурованого розвитку швидкісно-силових характеристик, удосконалення координаційних здібностей і формування стабільності технічних рухів у складних умовах.

Таким чином, констатувальний етап став фундаментальною частиною дослідження, оскільки дозволив всебічно оцінити рівень готовності юних футболістів, виявити ключові проблемні зони та окреслити основні напрями подальшого удосконалення тренувального процесу. Отримані результати стали підґрунтям для розробки й упровадження спеціальної програми тренувального впливу, здатної забезпечити підвищення ефективності розвитку фізичних і технічних якостей футболістів на наступних етапах підготовки.

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Мета, завдання та педагогічно-організаційні основи експериментальної програми

Експериментальна програма, розроблена для юних футболістів віком 10–12 років, була складена як системний формувальний педагогічний комплекс, спрямований на структуроване, цілеспрямоване та науково обґрунтоване удосконалення спеціальних фізичних і техніко-координаційних здібностей у межах 12-тижневого тренувального циклу. Основою такої побудови виступив метод колового тренування, який, з огляду на вікову специфіку дітей цього періоду, дозволяє поєднати високу динамічність роботи, варіативність вправ і комплексне навантаження на основні фізичні якості, що забезпечує гармонійний розвиток спортсменів.

Головною метою формувального етапу було створення педагогічно цілісної системи, яка, враховуючи вікові, фізичні та психофізіологічні особливості дітей 10–12 років, забезпечує їх планомірний розвиток за допомогою колового тренування як базового засобу впливу на спеціальну підготовленість. Ця мета включала не лише фізичний розвиток, а й формування технічної стійкості, координаційної організованості, уваги, дисципліни та здатності дітей працювати у структурованому тренувальному середовищі.

На виконання основної мети були визначені ключові педагогічні завдання:
Фізичні завдання:

- забезпечити цілеспрямований розвиток швидкісних якостей через вправи на прискорення та реакцію;
- формувати вибухову силу нижніх кінцівок і загальну силову витривалість;

- удосконалювати координаційні механізми та здатність до швидкого перемикання рухових дій;
- підтримувати достатній рівень загальної та спеціальної витривалості.

Технічні завдання:

- сформувати стабільність і точність ведення м'яча в умовах обмеженого простору;
- покращити здатність до контролю м'яча у темпі;
- розвивати точність та темповість передач у русі;
- формувати якісну постановку удару по м'ячу через повторювані технічні дії.

Психофізіологічні завдання.

- розвивати увагу, швидкість реагування, стійкість концентрації;
- посилити здатність переходити між різними типами діяльності (з силового завдання до технічного, зі швидкісного до координаційного);
- підтримувати емоційний інтерес та мотивацію до тренувального процесу.

Педагогічні завдання:

- сприяти формуванню дисципліни, самоконтролю та відповідального ставлення до тренувань;
- створити безпечне та педагогічно передбачуване середовище;
- забезпечити логічну системність тренувань та поетапне ускладнення вправ.

Організаційна структура формувального етапу. Програма тривала 12 тижнів, упродовж яких спортсмени тренувалися тричі на тиждень. Тривалість одного заняття становила 60 хвилин, що відповідало віковим можливостям дітей молодшого підліткового віку. У структуру заняття входили три частини — підготовча, основна та заключна, кожна з яких виконувала чітко визначену функцію.

Підготовча частина забезпечувала:

розігрів м'язів та суглобів;

активацію уваги;

входження організму у робочий режим;

коротку підготовку до технічного чи координаційного навантаження.

Основна частина була повністю зосереджена на виконанні колового тренування

Саме тут реалізовалась педагогічна логіка комбінування різних видів рухових і технічних завдань, що давало можливість одночасно впливати на декілька складових спеціальної підготовленості.

Заключна частина тренування була спрямована на поступове зниження темпу роботи, виконання вправ на релаксацію і стретчинг, а також короткий аналіз заняття, який мав виховну й організаційну функцію.

Педагогічні принципи, що визначали структуру програми

1.Принцип комплексності

Передбачав одночасний вплив на кілька фізичних і технічних якостей у межах одного тренування, що важливо для єдності фізичної, технічної та координаційної підготовки.

2.Принцип поступовості

Кожні два тижні навантаження регулювалися шляхом збільшення часу роботи, зменшення пауз відпочинку або ускладнення технічного змісту вправ.

3.Принцип варіативності

Під час формувального етапу вправи регулярно змінювались, що дозволяло уникати монотонності та підтримувати інтерес спортсменів.

4.Принцип вікової відповідності

Усі завдання — від технічних до силових — відповідали можливостям дітей 10–12 років, уникаючи перевантажень чи надмірних координаційних вимог.

5.Принцип доступності та педагогічної ясності

Кожна вправа супроводжувалась зрозумілим поясненням, демонстрацією та коротким інструктажем перед виконанням.

6. Принцип індивідуалізації

Ураховувався поточний стан спортсменів, їхні сильні та слабкі сторони, рівень технічної підготовленості та особливості адаптації.

7. Принцип ігрової мотивації

Особливу роль відіграли міні-змагання, які сприяли збереженню уваги дітей та підтримували високий рівень психологічної включеності.

Чутливі періоди розвитку фізичних якостей у віці 10–12 років

Програма враховувала такі особливості:

інтенсивний розвиток швидкісних здібностей;

високий потенціал покращення координації рухів;

формування основ витривалості через ігрові й інтервальні вправи;

підвищений інтерес до змагальної діяльності;

нестійкість уваги та швидка стомлюваність при монотонних завданнях.

Саме тому структура тренувальних станцій передбачала постійні переходи між вправами різного спрямування, швидкість виконання рухів, активне залучення уваги та ігровий формат роботи.

4.2. Зміст, логіка побудови та методичні особливості формувального етапу дослідження

Формувальний етап експерименту був побудований як цілісна 12-тижнева система, у межах якої кожне тренувальне заняття мало визначену структуру, логіку й педагогічний зміст. Основою всього тренувального процесу став метод колового тренування, що дав змогу поєднати фізичні, технічні та психофізіологічні компоненти підготовки юних футболістів. Важливо, що використання колової структури не було випадковим: воно обґрунтовувалося віковими можливостями дітей 10–12 років, їхнім високим рівнем потреби у руховій активності та здатністю ефективно працювати у режимі частого перемикавання між вправами різного спрямування.

Загальна характеристика формувального етапу. Протягом 12 тижнів футболісти експериментальної групи виконували вправи у коловому режимі

тричі на тиждень. Заняття проходили як у спортивній залі, так і на футбольному полі, що забезпечило оптимальне поєднання умов для розвитку техніки та фізичних якостей. Тривалість одного тренування становила 60 хвилин, однак педагогічний зміст кожної хвилини був чітко визначений і підпорядкований загальній меті формувального етапу.

Кожне тренування включало три частини: підготовчу, основну (колову) та заключну, що створювало незмінну структурну стабільність занять і сприяло кращій педагогічній адаптації спортсменів.

Підготовча частина тренувального заняття

Підготовча частина мала на меті:

- підготовку серцево-судинної та дихальної систем до подальшого навантаження;
- активацію нервово-м'язової координації;
- психологічне налаштування спортсменів на роботу;
- включення базових рухових механізмів, необхідних для виконання складніших технічних завдань в основній частині.

Для цього застосовувалися такі вправи:

- легкий біг з різними варіантами рухів (високе піднімання стегна, зігнанням ноги назад, приставні кроки);
- вправи на координаційній драбині;
- виконання рухів з м'ячем у парах або малих групах;
- динамічні вправи на гнучкість.

Підготовча частина завжди будувалась так, щоб логічно підготувати спортсменів до специфічного змісту основної частини: якщо у колі домінували вправи на швидкість, у розминці виділялися вправи на короткі прискорення; якщо у колі був акцент на координацію — більше уваги приділялося драбині та роботі з м'ячем.

Основна частина — колове тренування

Основна частина тренування становила основу всього формувального етапу. Усі 12 тижнів були побудовані на принципі циклічного ускладнення змісту, що передбачало:

- поступове збільшення тривалості роботи;
- скорочення часу відпочинку;
- ускладнення технічного змісту вправ;
- нарощування координаційних вимог;
- збільшення темпу виконання завдань.

Загальна схема проведення колового тренування:

- Кількість станцій: 6–8
- Тривалість роботи на станції: 30–40 секунд
- Тривалість відпочинку між станціями: 20–30 секунд
- Кількість кіл: 2–3
- Пауза між колами: 2–3 хвилини

На кожній станції виконувалася вправа з чітким функціональним спрямуванням: швидкісним, силовим, координаційним або технічним. Усі станції розташовувалися на невеликій площі, що підвищувало динамічність тренування та його моторну щільність.

Педагогічна логіка розташування станцій. Розміщення вправ було організоване так, щоб уникати перевантаження одних і тих самих м'язових груп і забезпечувати контрастність між станціями:

- після силової станції — координаційна або технічна;
- після швидкісної — технічна вправа з м'ячем;
- після координаційної — вправа на швидкість або силу;
- вправи з м'ячем перемежовувалися з вправами без м'яча.

Це створювало оптимальні умови для розвитку організму дитини, запобігало передчасній втомі та сприяло високій якості виконання вправ протягом усього тренування.

Мікроструктура вправ у колі. У процесі формувального етапу використовувалися різні групи вправ:

1. Швидкісні вправи:

- спринт на 10–15 м з різними варіантами старту;
- біг із раптовою зміною напрямку;
- прискорення після зорового чи звукового сигналу.

Ці вправи дозволяли розвивати стартову швидкість, реакцію та здатність до швидкого перемикавання між рухами.

2. Координаційні вправи:

- робота на драбині (різні малюнки ніг);
- ведення м'яча по змійці;
- вправи на баланс і швидку зміну опори.

Координаційні вправи завжди виконувались у високому темпі, що відповідало потребам футболістів у розвитку реактивної моторики.

3. Силові вправи:

- стрибки через перешкоди,
- віджимання,
- планка з варіаціями,
- стрибки на одній нозі.

Силові вправи виконувалися короткими інтенсивними серіями, що є оптимальним форматом для дітей цього віку.

4. Технічні вправи з м'ячем:

- ведення м'яча на швидкість;
- передача в русі;
- прийом м'яча після відскоку;
- удари по воротах з різних відстаней.

Технічні вправи виконувалися після коротких швидкісних або силових завдань — це створювало умови, максимально наближені до ігрової реальності, коли технічна дія виконується в умовах втоми.

Методичні особливості педагогічного супроводу. Тренер протягом усього заняття виконував такі функції:

- ✓ контролював правильність технічного виконання;
- ✓ стежив за станом спортсменів і допускав корекцію навантаження;
- ✓ підтримував дисципліну та організованість групи;
- ✓ давав короткі корекційні підказки;
- ✓ проводив короткий аналіз після кожного кола.

Кожні два тижні проводився педагогічний аналіз адаптації спортсменів до навантажень. На основі цього аналізу тренер:

- підвищував або знижував інтенсивність тренувань;
- вводив нові, складніші вправи;
- змінював кількість станцій;
- регулював співвідношення вправ із м'ячем і без м'яча.

Таке коригування дозволяло уникати «застою» та забезпечити правильний темп розвитку дітей протягом усього формувального етапу.

Заключна частина заняття тривала 5–10 хвилин і виконувала такі завдання:

- нормалізація дихання;
- зниження ЧСС до відносно спокійного рівня;
- виконання вправ на розтягування основних м'язових груп;
- короткий аналіз виконаних завдань;
- підкріплення мотивації до подальших тренувань.

Фінальні хвилини тренування мали педагогічне значення, оскільки саме в цей час формувалося позитивне ставлення дітей до тренувального процесу.

4.3. Оцінювання ефективності формувального етапу та аналіз педагогічних результатів експерименту

Оцінювання ефективності експериментальної програми на формувальному етапі становило ключовий компонент дослідження, оскільки саме на цьому етапі відбувалося перевіряння того, наскільки колове тренування здатне впливати на розвиток спеціальних фізичних і техніко-координаційних здібностей юних футболістів. Аналіз результатів здійснювався комплексно, враховуючи як об'єктивні показники, отримані в процесі контрольного тестування, так і педагогічні спостереження, що відображали зміни у поведінці, мотивації, дисциплінованості та ставленні дітей до тренувального процесу. Такий підхід дозволив розглядати ефективність програми не лише з позиції тренувальних результатів, а й з погляду соціально-психологічних змін, що відіграють значну роль у формуванні спортивної майстерності юного футболіста.

Після завершення 12-тижневого формувального періоду було проведено повторне тестування, що дало змогу порівняти рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей з початковими результатами. Усі основні показники — швидкість, вибухова сила, спритність, координація й стабілізаційна сила корпусу — продемонстрували суттєве покращення, що підтвердило позитивний вплив методики колового тренування. Найбільш виражені зміни спостерігались у тестах, які вимагали одночасної роботи різних м'язових груп у швидкісно-силовому режимі. Це цілком логічно, адже формувальний етап передбачав систематичні тренування у коловому режимі з високою моторною щільністю, частими змінами вправ та інтенсивним темпом роботи, що створювало умови для оптимального тренувального стимулу.

Покращення швидкісних якостей відзначалося за результатами бігу на 30 метрів: футболісти почали демонструвати більш вибуховий старт, кращу частоту кроків і вищу здатність до прискорення на коротких ділянках. Це особливо важливо для дітей 10–12 років, оскільки саме в цьому віці завершується чутливий період розвитку швидкості. Крім того, інтенсивні швидкісні вправи, що

чергувались із технічними діями у колі, сприяли підвищенню здатності підтримувати швидкість навіть при частковому стомленні — ситуації, максимально наближеній до ігрової.

Значні зміни спостерігалися і в вибуховій силі, що оцінювалася за допомогою стрибка в довжину з місця. Приріст цього показника вказував на посилення роботи м'язів нижніх кінцівок, що є основою для виконання ривків, зміни темпу, різких зупинок і відштовхувальних рухів. Такий результат пояснюється тим, що у формувальному етапі активно застосовувалися стрибкові й підвідні силові вправи — стрибки через бар'єри, стрибки на одній нозі, різновиди випригувань — які органічно вписувалися в загальну структуру колового тренування.

Не менш важливою була позитивна динаміка у показниках спритності та координації. Спритність, визначена за результатами човникового бігу, зросла завдяки багаторазовому виконанню вправ зі зміною напрямку, роботи на координаційній драбині, швидкісних переміщень у станціях з м'ячем і без м'яча. Ці вправи сприяли покращенню здатності швидко реагувати на зміну ситуації, що є ключовою характеристикою ігрового стилю футболіста. Критично важливо, що покращення координації відзначалося не лише у виконанні тестових вправ, а й у точності технічних дій під час тренувального процесу та контрольних ігор.

Особливо вираженим було зростання сили корпусу, що демонстрували результати тесту «планка». Регулярне включення вправ на стабілізацію — таких як планка з дотиком плечей, планка з зміною опори, вправи на баланс — дозволило сформувати необхідний м'язовий тонус, який забезпечує стійкість футболіста під час зіткнень, ведення м'яча, різких зупинок і змін напрямку. Це підтверджують і педагогічні спостереження: діти стали стійкіше тримати корпус, рідше втрачали рівновагу під час виконання прийомів і були більш готовими до ігрового контакту.

У контексті техніко-тактичних навичок було помічено чітке покращення якості виконання передач, ударів і ведення м'яча. Значну роль у цьому відіграла структура колового тренування: виконання технічних дій після швидкісних або

силових вправ створювало умови, наближені до реальної гри, коли техніка часто здійснюється в умовах стомлення. Такий тренувальний режим сприяв розвитку здатності спортсмена діяти точно навіть у стресових умовах. Відеоаналіз контрольних ігор показав, що діти стали менш імовірно втрачати м'яч під тиском, швидше приймали рішення та демонстрували значно точніші передачі в русі.

Педагогічні спостереження упродовж формувального етапу також засвідчили зміни у психологічних характеристиках дітей. Відзначалося зростання впевненості у власних силах, підвищення рівня мотивації, зменшення випадків відволікання під час занять та покращення дисципліни. Регулярна участь у колових тренуваннях, де кожен спортсмен має виконати вправу без паузи та в умовах постійного руху, сприяла розвитку відповідальності та організованості. Діти стали більш уважними до вказівок тренера, швидше реагували на сигнали і проявляли більшу ініціативність у виконанні завдань.

Загалом аналіз результатів формувального етапу доводить, що застосування методу колового тренування має комплексний позитивний вплив на підготовку юних футболістів. Покращення спостерігалось одночасно у фізичній, технічній та психофізіологічній сферах, що підкреслює універсальність і педагогічну доцільність даної методики. Саме цей системний ефект і підтвердив ефективність програми, розробленої й реалізованої в межах формувального етапу експерименту.

Висновки до розділу 4

Аналіз результатів формувального етапу експериментального дослідження дає можливість зробити узагальнені висновки щодо ефективності запропонованої програми колового тренування та її впровадження у підготовку юних футболістів віком 10–12 років. Формувальний етап продемонстрував, що цілеспрямоване, системне та методично обґрунтоване застосування вправ у коловому режимі створює оптимальні умови для всебічного розвитку молодших спортсменів і може розглядатися як ефективний засіб підвищення рівня їхньої спеціальної підготовленості.

Одним із ключових результатів формувального етапу стало суттєве збільшення показників фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи. Розвиток швидкості, вибухової сили, спритності, стабілізаційної сили та координаційних здібностей відбувався у природній для дітей руховій формі, що значно підвищувало ефективність тренувального впливу. Упродовж 12 тижнів молоді футболісти працювали в умовах високої моторної щільності, що сприяло формуванню стійких адаптаційних змін у їхньому організмі. Особливо важливим є те, що поліпшення фізичних показників супроводжувалося зростанням здатності виконувати технічні дії на тлі стомлення, що свідчить про підвищення рівня ігрової готовності.

Суттєві зміни спостерігались також у технічній підготовленості футболістів. Виконання передач, ударів, ведення м'яча та контроль над м'ячем у різних умовах стали більш точними, стабільними та впевненими. Це пояснюється тим, що колове тренування під час формувального етапу інтегрувало технічні дії у структуру інтенсивної фізичної роботи, що максимально наближало умови тренувань до реальних ігрових ситуацій. Таким чином, удосконалення техніко-координаційних навичок відбувалося не відокремлено, а у тісному поєднанні з розвитком фізичних якостей, що є надзвичайно важливим для спортсменів молодшого віку.

Педагогічні спостереження, проведені під час формувального етапу, підкреслюють позитивні зміни у мотиваційно-поведінковій сфері юних футболістів. Діти демонстрували підвищений інтерес до тренувального процесу, проявляли більшу активність, дисциплінованість та ініціативність. В умовах колового тренування, де кожна вправа змінюється наступною без тривалих пауз, спортсмени навчались швидко переключати увагу, підтримувати концентрацію протягом усього заняття й зберігати високий рівень роботи навіть за умов поступової втоми. Зросла не тільки фізична витривалість, а й психофізіологічна стійкість дітей, що проявилось у кращій організації рухової діяльності, зниженні кількості технічних помилок та більш раціональних діях у ситуаціях, що вимагали швидкого прийняття рішень.

Структура запропонованої програми колового тренування показала свою відповідність віковим особливостям дітей 10–12 років. Часта зміна завдань, ігровий характер вправ, можливість змагального елементу, оптимальний рівень інтенсивності та короткі робочі інтервали забезпечували педагогічну доцільність методики. Усі ці компоненти сприяли позитивному емоційному фону занять, розвитку командної взаємодії, формуванню почуття відповідальності за власний результат і результат групи. Тренувальні заняття на формувальному етапі були не лише фізично корисними, а й психологічно комфортними для дітей, що є необхідною умовою успішного становлення юного спортсмена.

Важливо також зазначити, що у процесі реалізації формувального етапу було забезпечено раціональне поєднання фізичного навантаження та відновлення. Регулярний контроль частоти серцевих скорочень, педагогічне спостереження за станом спортсменів, своєчасне коригування інтенсивності та змісту вправ дозволили уникнути перевтоми та створили оптимальні умови для стійкого прогресу. Це підтверджує, що колове тренування може успішно застосовуватися в роботі з дітьми молодшого шкільного віку за умови грамотного педагогічного супроводу.

Узагальнюючи аналіз формувального етапу, можна стверджувати, що запропонована експериментальна програма є ефективним засобом удосконалення спеціальної підготовки юних футболістів. Вона забезпечила комплексний розвиток фізичних, технічних, координаційних і психофізіологічних характеристик дітей, а також позитивно вплинула на їхню мотивацію, дисципліну та ставлення до тренувань. Отримані результати доводять, що метод колового тренування є науково обґрунтованим, педагогічно доцільним і практично ефективним засобом підвищення рівня спеціальної підготовленості дітей 10–12 років і може бути рекомендований для впровадження у тренувальний процес ДЮСШ.

ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного дослідження було комплексно проаналізовано особливості розвитку спеціальних фізичних і техніко-координаційних здібностей футболістів 10–12 років, визначено актуальні методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки та обґрунтовано ефективність застосування методу колового тренування як засобу підвищення рівня підготовленості юних спортсменів. На основі опрацювання науково-методичної літератури встановлено, що у молодшому шкільному віці спостерігаються найбільш сприятливі періоди для розвитку швидкості, координації, спритності та елементів вибухової сили, що зумовлює необхідність застосування варіативних тренувальних технологій, спрямованих на поєднання фізичного і технічного компонентів підготовки.

2. Проведений констатувальний етап дослідження дозволив з'ясувати вихідний рівень спеціальних здібностей футболістів 10–12 років. Аналіз результатів тестувань показав нерівномірність розвитку швидкісних, координаційних і силових показників, а також наявність типових труднощів у виконанні технічних дій з м'ячем, що підтвердило актуальність упровадження нових, більш ефективних тренувальних методик.

3. На основі отриманих даних була розроблена експериментальна програма формувального етапу, побудована на систематичному застосуванні колового тренування як інтеграційного засобу розвитку фізичних та технічних умінь юних футболістів. Програма враховувала провідні принципи спортивної підготовки — доступність, індивідуалізацію, поступовість, комплексність і варіативність. Вона поєднувала вправи швидкісного, швидкісно-силового, координаційного характеру та технічні дії з м'ячем, що виконувалися в різних умовах, темпах і інтенсивності. Такий підхід забезпечив високу моторну

щільність тренувань та створив оптимальні умови для реалізації вікових можливостей дітей.

4. Проведений формувальний експеримент показав, що запропонована програма є ефективною для розвитку спеціальних здібностей юних футболістів. Контрольні вимірювання засвідчили достовірне покращення результатів у таких видах підготовленості, як швидкість, спритність, координація, вибухова сила та силова витривалість м'язів корпусу. Також було зафіксовано підвищення точності, стабільності та швидкості виконання технічних прийомів — ведення, передач, прийому та ударів по м'ячу, що свідчить про ефективність інтеграції технічних елементів у структуру колового тренування.

Крім фізичних і технічних змін, спостерігалися позитивні психофізіологічні та мотиваційні зрушення: збільшення концентрації уваги, стійкості до втоми, зростання інтересу до тренувальної діяльності та підвищення дисципліни під час занять. Це підкреслює доцільність використання варіативних ігрових форм, змагальних елементів і системи поступового ускладнення завдань, що проявилось як важливий фактор ефективності тренувального процесу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що метод колового тренування є дієвим засобом удосконалення спеціальних фізичних і техніко-координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Розроблена програма може бути рекомендована тренерам ДЮСШ, спортивних клубів і секцій як ефективний інструмент оптимізації навчально-тренувального процесу, забезпечення комплексного розвитку рухових якостей та формування стабільних технічних навичок у футболістів 10–12 років.

Отримані результати відкривають перспективи подальших досліджень, що можуть бути спрямовані на вивчення впливу колового тренування різної спрямованості на техніко-тактичні дії спортсменів, адаптацію програм для інших вікових груп, а також інтеграцію сучасних технологічних засобів у тренувальний процес.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі аналізу теоретичних положень, результатів констатувального етапу та ефективності впровадженої експериментальної програми колового тренування для футболістів 10–12 років сформульовано такі практичні рекомендації щодо оптимізації навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

1. Доцільно застосовувати метод колового тренування не менше 1–2 разів на тиждень, поєднуючи вправи фізичної та технічної спрямованості. Оптимальна тривалість заняття — 55–65 хвилин, з яких 35–40 хв відводиться основній частині.
2. Структуру колового тренування рекомендується вибудовувати з 6–8 станцій, які спрямовані на розвиток швидкості, спритності, координації, швидко-силових якостей та технічних умінь з м'ячем. На кожній станції час роботи повинен становити 30–40 секунд, час відпочинку — 20–30 секунд, кількість кіл — 2–3 залежно від фази підготовки.
3. Необхідно забезпечувати поступове ускладнення тренувального матеріалу:
 - додавання нових технічних вимог;
 - збільшення швидкості виконання;
 - ускладнення просторових умов;
 - включення суперника або змагального елемента.Це дозволяє стимулювати природну вікову динаміку розвитку координаційних та швидкісних здібностей дітей 10–12 років.
4. Рекомендується поєднувати вправи без м'яча та з м'ячем у межах одного кола. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на розвиток рухових якостей та технічної майстерності, підвищуючи загальну ефективність тренувального процесу.
5. Для підвищення мотивації слід активно використовувати ігрові та змагальні компоненти:
 - “хто швидше пройде станцію”;

- “хто зробить менше технічних помилок”;
- командні змагання на точність передач чи ударів.

Це значно підвищує емоційну залученість дітей і сприяє збереженню високої моторної щільності тренування.

6. Контроль рівня фізичного навантаження рекомендується здійснювати за допомогою частоти серцевих скорочень (140–160 уд/хв) та оцінки зовнішніх ознак втоми. При наявності перших симптомів перевантаження доцільно зменшити інтенсивність вправ або подовжити паузи відпочинку.
7. Регулярне тестування рухових та технічних показників слід проводити не рідше одного разу на 6 тижнів. Це дозволяє своєчасно фіксувати індивідуальний прогрес, коригувати план підготовки та виявляти слабкі місця у структурі тренувального процесу.
8. Особливу увагу необхідно приділяти правильності технічного виконання вправ на кожній станції, оскільки швидкісні режими тренування можуть сприяти формуванню помилок. Перед початком кожного кола доцільно проводити коротку демонстрацію вправ.
9. Тренерові рекомендується застосовувати індивідуальний підхід: змінювати кількість повторень, інтенсивність, складність технічних завдань залежно від рівня підготовленості кожного гравця. Це запобігає перевтомі слабших дітей і забезпечує прогрес сильніших.

Після кожного тренування бажано проводити короткий рефлексивний аналіз виконаної роботи, звертаючи увагу на:

- складні для дітей станції;
- типові технічні помилки;
- прояви втоми;
- динаміку зацікавленості.

Це сприяє покращенню планування наступних занять.

10. Важливо забезпечити різноманітність тренувального матеріалу, оновлюючи вправи кожні 1–2 тижні, щоб уникнути монотонності та підтримувати високий рівень мотивації.

11. У роботі з футболістами 10–12 років особливо важливо враховувати психолого-педагогічні особливості віку: високу потребу у грі, залежність уваги від емоційного фону, швидку стомлюваність. Тренування має бути динамічним, емоційно насиченим, з мінімальною кількістю довгих пояснень.
12. Рекомендується вести індивідуальні картки спортсменів, де фіксувати результати тестувань, динаміку технічних дій, зауваження тренера. Це дозволяє повноцінно контролювати хід розвитку спеціальних здібностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. В. Футбол: техніка, тактика, методика навчання. Київ: Олімпійська література, 2019. 256 с.
2. Антомонов М. Ю. Математична обробка даних та аналіз біомедичних даних. Київ, 2006. 558 с.
3. Базилевич Й. М. Теорія і методика футболу. Київ: Науковий світ, 2018. 320 с.
4. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. С. 55-94.
5. Волков В. Л. Футбол: техніка, тактика, тренування. Київ: Олімпійська література, 2012. 240 с.
6. Вейн Г. Розвиток юних футболістів (посібник ФІФА). Цюрих: ФІФА, 2014. — 176 с.
7. Вільямс А. М., Годжес Н. Дж. Формування спортивної майстерності: теорія, дослідження, практика. Лондон: Рутледж, 2016. 352 с.
8. Бомпа Т., Хафф Г. Періодизація: теорія і методика тренування. Шампейн: Г'юман Кінетікс, 2009. 424 с.
9. Гненний Е., Богун І. Використання неспецифічних засобів у тренуванні юних футболістів 12–13 років. Актуальні проблеми юнацького спорту. Херсон: ХДУ, 2007. С. 65–66.
10. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. 2019. № 4(327), ч. I. С. 156–163.
11. Гринь А. Р., Залойло В. В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням ігрової позиції. Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2013. Вип. 1(27). С. 18–23.
12. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних іграх. Київ, 2014. 44 с.

- 13.Дорошенко Е. Ю. Передумови формування системи управління техніко-тактичною діяльністю в спортивних іграх. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2009. № 11. С. 20–26.
- 14.Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: Федерація футболу України, 2001. 61 с.
- 15.Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у підготовці юнацьких команд. Київ: Федерація футболу України, 2001. 130 с.
- 16.Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. 135 с.
- 17.Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Харків: ХДАФК, 2020. 207 с.
- 18.Келлер В. С., Соломонко В. В. Індивідуальне тренування футболістів. Київ: Здоров'я, 1975. 78 с.
- 19.Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: Планер, 2005. 203 с.
- 20.Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольковак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця, 2017. 256 с.
- 21.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
- 22.Костюкевич В. М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 244 с.
- 23.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. — Київ: Олімпійська література, 2017. — Т. 1. — 448 с.
- 24.Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. — Київ: Олімпійська література, 2010. — 248 с.
- 25.Лук'янченко Н. С., Соловей А. В. Дитячий футбол: навч.-метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2020. 182 с.
- 26.Лебедєв С. І. Особливості контролю змагальної діяльності футболістів 10–11 років. Слобожанський наук.-спортивний вісник. 2012. № 3. С. 78–82.

- 27.Лоу Б. та ін. Систематичний огляд колективної тактичної поведінки у футболі. *Intern. Journal of Sports Medicine*. 2020. 50(2). С. 343–385.
- 28.Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх. Київ, 2010. 44 с.
- 29.Матяш В. В., Мітова О. О. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 74–76.
- 30.Медвідь А., Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісн. Прикарпат. ун-ту*. 2017. №25–26. С. 180.
- 31.Мулик В. В., Перевозник В. І., Перчихов А. А. Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику суперника. *Слобожанський наук.-спорт. вісник*. 2015. № 3. С. 75–79.
- 32.Науменко М. Оптимізація техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки на основі індивідуального підходу. // <https://dspace.vspu.edu.ua/items/30057462-579e-446d-a28a-bf2c8a29b042>
- 33.Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *ФВС і культура здоров'я*. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 264–267.
- 34.Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 16. С. 170-178.
- 35.Костюкевич В. М. та ін. Основи науково-дослідної роботи з ФВС. Київ: НУФВСУ, 2018. С 528.
- 36.Петров О. П. Методика навчання футболу. Кам'янець-Подільський, 2006. 128 с.
- 37.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
- 38.Радченко О. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивні ігри*. 2022. № 1(23). С. 43–55.

- 39.Сапрун С. Т., Ладика П. І. Технічна підготовка юних футболістів з урахуванням координаційної складності. Спортивні ігри. 2019. № 4. С. 87–97.
- 40.Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник для студентів. Київ: Олімпійська література, 1997. 286 с.
- 41.Соломонко В. В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу. Київ: Федерація футболу України, 2005. 40 с.
- 42.Козіна Ж. Л. та ін. Спортивні ігри: навч. посіб. Харків: Точка, 2010. Т. 1. 200 с.
- 43.Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ: Баланс-Клуб, 2016. 304 с.
- 44.Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі. Львів: Українські технології, 2005. 112 с.
- 45.Авраменко В. Г. та ін. Футбол: навчальна програма ДЮСШ та СДЮШОР. Київ: ФФУ, 2003. 106 с.
- 46.Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів. Харків, 2005. 21 с.
- 47.Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спорт. вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 87–89.
- 48.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2011. 376 с.
- 49.Bischops, Gerards. Junior Soccer. Meyer & Meyer Sport, 2003. 162 p.
- 50.Moreno M. Grassport Soccer Schools. 2009. P. 11–28.
- 51.Turner A. N., Stewart P. Strength and Conditioning for Football: A Practical Guide. London: Routledge, 2020. 256 p.
- 52.Bloomfield J., Polman R. Physical Demands of Different Positions in Soccer. Journal of Sports Science & Medicine. 2019. Vol. 8(1). P. 63–70.
- 53.McMillan K., Helgerud J. Physiological Adaptations to High-Intensity Interval Training in Youth Soccer Players. European Journal of Applied Physiology. 2019. Vol. 108(6). P. 123–132.

54. Little T., Williams A. G. Specificity of Acceleration, Maximum Speed and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2019. Vol. 19(1). P. 76–81.
55. Hoff J. Training Soccer Players for High Aerobic Power. *Sports Science Review*. 2018. Vol. 12(3). P. 17–26.
56. Katis A., Kellis E. Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Skill Performance in Youth Soccer Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2021. Vol. 25(2). P. 118–126.
57. Rønnestad B. R., Mujika I. Optimizing Strength Training for Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38(9). P. 987–996.
58. Rampinini E., Coutts A. J. Technical and Physical Match Performance of Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*. 2019. Vol. 25(9). P. 963–973.
59. Mohr M., Krstrup P. Match Demands of Soccer in Relation to Training Load. *European Journal of Sport Science*. 2021. Vol. 17(2). P. 155–164.
60. Dellal A., Lago-Peñas C. Effects of Tactical Small-Sided Games on Physical Fitness in Young Soccer Players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2019. Vol. 59(3). P. 245–252.
61. Krstrup P., Bangsbo J. Physiological Demands of Top-Class Soccer Refereeing and Training. *Journal of Sports Sciences*. 2019. Vol. 27(2). P. 141–150.
62. Rebelo A., Brito J., Maia J. Anthropometric Characteristics of Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*. 2020. Vol. 45(3). P. 97–106.
63. Meylan C., Cronin J. Strength, Power and Speed Training for Young Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13(1). P. 1–9.
64. Faude O., Roth R., Di Giminiani R. Physiological and Kinematic Determinants of Soccer Performance in Youth. *PLOS ONE*. 2019. Vol. 14(8). P. 1–10.
65. Katsis A., Kellis E. Effects of Small-Sided Games on the Development of Technical Skills in Youth Soccer Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2020. Vol. 26(4). P. 112–119.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Показники точності ударів юних футболістів (10–12 років)

№	Успішні удари по воротах (%)
1.	63%
2.	68%
3.	71%
4.	64%
5.	70%
6.	73%
7.	66%
8.	75%
9.	61%
10.	69%
11.	72%
12.	70%
13.	67%
14.	76%
15.	60%
16.	74%
17.	68%
18.	72%
19.	65%
20.	78%

Середній показник: 69.4 %

Мінімальний показник: 60 %

Максимальний показник: 78 %

Додаток Б

Таблиця 2.

Оцінка якості пасу та володіння м'ячем у юних футболістів

№	Оцінка якості пасу(бали 1,5)	Оцінка володіння м'ячем (бали 1–5)
1.	3.5	4.0
2.	4.0	4.5
3.	3.0	3.5
4.	4.0	4.0
5.	3.5	3.5
6.	4.5	4.5
7.	3.5	4.0
8.	4.0	4.5
9.	3.0	3.5
10.	4.0	4.0

Середній бал пасу: 3.9**Середній бал володіння м'ячем: 4.0****Шкала оцінювання:**

5 – високий рівень володіння та точності пасу

4 – добрий рівень

3 – задовільний рівень

2 – низький рівень

1 – незадовільний рівень

Додаток В*Таблиця 3.***Показники спритності (тест «човниковий біг 4×10 м»)**

№	Результат (с)
1.	10.3
2.	9.9
3.	10.1
4.	9.8
5.	10.4
6.	9.7
7.	10.0
8.	9.6
9.	10.2
10.	9.8

Середній результат: 9.98 с**Мінімальний: 9.6 с****Максимальний: 10.4 с**

Ефективність ведення м'яча на швидкість (20 м з обведенням перешкод)

№	Час виконання (с)	Успішне збереження м'яча (%)
1.	6.4	84%
2.	6.6	87%
3.	6.2	82%
4.	6.5	85%
5.	6.3	83%
6.	6.1	88%
7.	6.7	80%
8.	6.4	86%
9.	6.8	79%
10.	6.2	90%

Середній час: 6.42 с

Середній показник збереження м'яча: 84.4 %

Результати тестування ударної сили (удар по м'ячу на дальність)

№	Дальність удару (м)
1.	21.5
2.	23.0
3.	22.4
4.	20.8
5.	24.0
6.	23.6
7.	22.1
8.	25.0
9.	21.2
10.	23.8

Середня дальність: 22.74 м

Мінімальний показник: 20.8 м

Максимальний показник: 25.0 м

Додаток Е*Таблиця 6.***Динаміка фізичної підготовленості юних футболістів (до та після експерименту)**

№	Біг 30 м (до), с	Біг 30 м (після), с	Стрибок у довжину (до), см	Стрибок у довжину (після), см	Планка (до), с	Планка (після), с	Ведення м'яча (до), с
1.	5.8	5.4	168	176	43	51	12.6
2.	5.7	5.3	170	183	44	55	12.4
3.	5.9	5.5	166	172	45	50	12.7
4.	5.8	5.4	168	179	45	54	12.5
5.	5.7	5.3	169	181	46	56	12.4
6.	5.8	5.2	170	184	47	57	12.3
7.	5.9	5.4	167	178	45	53	12.6
8.	5.8	5.3	171	185	47	58	12.5
9.	5.7	5.3	168	180	44	55	12.4
10.	5.8	5.2	170	183	46	57	12.5

Середні значення

- Біг 30 м:
до — **5.79 с**, після — **5.33 с**
- Стрибок у довжину:
до — **168.4 см**, після — **180.4 см**
- Планка:
до — **44.9 с**, після — **55.6 с**
- Ведення м'яча:
до — **12.49 с**, після — **11.18 с**

ДОДАТОК Ж

Таблиця 7.

Комплексна оцінка техніко-тактичних дій юних футболістів у контрольній грі

№	Точність передач	Прийом м'яча	Успішні обводки	Ведення м'яча під тиском	Відбір м'яча	Загальний рівень ТТД
1.	4	4	3	4	4	3.8
2.	5	4	4	4	5	4.4
3.	3	3	2	3	3	2.8
4.	4	4	3	4	4	3.8
5.	4	3	3	3	3	3.2
6.	5	5	4	5	4	4.6
7.	4	4	3	4	3	3.6
8.	5	4	4	4	4	4.2
9.	3	3	2	3	3	2.8
10.	4	4	3	4	4	3.8
11.	5	4	4	5	4	4.4
12.	4	3	3	4	4	3.6
13.	4	4	3	3	3	3.4
14.	5	5	4	5	5	4.8
15.	3	3	2	3	3	2.8

Середні показники:

точність передач — **4.20**,

прийом м'яча — **3.87**,

успішні обводки— **3.00**,

ведення під тиском — **3.87**,

відбір м'яча — **3.80**,

загальний рівень ТТД — **3.64 бала**.