

4. Гринь І., Козіна Ж., Сірий О., Косатенко Д. Нейродинамічні та психомоторні показники юних футболістів 12–13 та 15–16 років. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2019. Т. 1, № 1. С. 62–66. <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2019.1.1.62-66>
5. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву: посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. 152 с.
6. Костюкевич В., Стасюк І., Перепелиця О., Межвинський А., Коннов С. Контроль тренувальної роботи у футзалі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020. Вип. 9(28). С. 202–209.
7. Мицкан Т., Мицкан Б. Психодіагностика у спорті: навч. посіб. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2020. 228 с.
8. Несен О., Мицкан Т. Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2022. Вип. (37). С. 22–29. <https://doi.org/10.15330/fcult.37.22-29>
9. Сигал Н.С., Штих В.А., Александров Ю.В. Агресія в спортивній діяльності. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2014. № 3(41). С. 86-89. <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-3.017>
10. Korobeinikova L., Iermakov S., Korobeynikov G. Modern pedagogical aspects in the context of improving physical and psychological health: a comprehensive analysis. Pedagogy of Health. 2024. Vol. 3(2). P. 77-87. <https://doi.org/10.15561/health.2024.0205>

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

**Савченко Дмитро**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті подано результати дослідження ефективності комплексної програми техніко-тактичної підготовки юних футболістів 12–13 років на базі ДЮСШ «Легіон». Обґрунтовано методику розвитку технічних і тактичних навичок, що інтегрує ігрові вправи, відеоаналіз і диференційований підхід, відповідно до фізичних і психологічних особливостей підлітків. Оцінено ефективність запропонованої програми через тестування технічних умінь (передачі, ведення м'яча, удари) та тактичних дій до і після її впровадження. Узагальнено практичні рекомендації для тренерів щодо вдосконалення тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

**Ключові слова:** техніко-тактична підготовка, юні футболісти, дитячо-юнацький футбол, методика тренувань, ДЮСШ.

## **Savchenko Dmytro. Technical and tactical training of young football players aged 12–13.**

**Abstract.** The article presents the results of a study on the effectiveness of a comprehensive technical and tactical training program for young football players aged 12–13 based on the "Legion" CYSS. The methodology of developing technical and tactical skills, which integrates game exercises, video analysis, and a differentiated approach meeting the physical and psychological characteristics of adolescents, is substantiated. The effectiveness of the proposed program was evaluated through testing technical skills (passes, ball dribbling, shooting) and tactical actions before and after its implementation. Practical recommendations for coaches on improving the training process in youth football are summarized.

**Keywords:** technical and tactical training, young football players, youth football, training methodology.

**Актуальність проблеми.** Формування високого рівня технічної майстерності та тактичного мислення юних спортсменів є одним із пріоритетних напрямів сучасної системи підготовки футбольного резерву в дитячо-юнацькому спорті. У період середнього шкільного віку (12–13 років) активно розвиваються основні координаційні та фізичні якості юних спортсменів – швидкість, спритність, аеробна витривалість, а також закладаються базові психологічні основи ігрової діяльності. Одним із ефективних засобів забезпечення майбутнього професійного зростання є комплексна техніко-тактична підготовка, що поєднує в собі опанування універсальних рухових навичок з інтеграцією сучасних ігрових методик і моделей командної взаємодії [2, 4].

Техніко-тактична підготовка сприяє не лише покращенню суто ігрових і технічних показників футболістів, а й формуванню стабільного емоційного стану, розвитку просторової орієнтації, швидкості прийняття рішень і комунікативних навичок всередині спортивного колективу. Її інтеграція в тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл дозволяє зробити заняття з футболу більш цілеспрямованими, динамічними, результативними та доступними для юних гравців [3, 5].

Спеціальні ігрові завдання та технічні вправи не вимагають форсованих силових навантажень, що мають бути мінімальними у цьому віці, вони прищеплюють юним футболістам належну культуру ігрових рухів: правильну постановку стопи при ударах і передачах, стабільний контроль м'яча в русі, вміння поєднувати індивідуальні дії з груповими комбінаціями, швидко аналізувати мінливі ситуації на полі, визначати точність положення партнерів і загальну тактичну доцільність прийнятих рішень.

**Метою дослідження** є розробка обґрунтування методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів 12–13 років для підвищення їхньої ігрової результативності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури, педагогічне

спостереження, тестування технічних і тактичних навичок, анкетування гравців і тренерів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Вимоги до високого рівня технічної майстерності, тактичного мислення та фізичної підготовки, що починають формуватися на етапі дитячо-юнацького спорту, є спільними для сучасних наукових дискусій. Однак оптимальний режим організації тренувального процесу, що сприяє ефективному розвитку ігрових функцій юних футболістів, слід розглядати з кількісної та якісної сторін.

Дулібський А. В. [1] зазначає, що якісна підготовка на ранніх етапах підвищує конкурентоспроможність гравців у майбутньому. Техніко-тактична підготовка у підлітковому віці постає як необхідна умова формування базових навичок і розуміння гри, адже вік 12–13 років є критичним для закладання основ футбольної майстерності, оскільки в цей період юні спортсмени активно розвивають координацію, витривалість і психологічні якості, необхідні для гри. Інтеграція технічних і тактичних навичок дозволяє юним футболістам ефективно діяти в умовах високого тиску, що забезпечує надійність їх функціонування у різних умовах змагальної діяльності.

Рухова активність та ігрова практика є базовою потребою організму юного спортсмена. Сучасному футболісту необхідна така рухова активність, яка б не тільки підвищувала його життєвий тонус і задовольняла інтереси, але й відповідала сучасним тенденціям футболу, таким як універсальність і швидке прийняття рішень. Як зазначає Соломонко В. В., якісна підготовка в цьому віці є інвестицією в майбутнє гравців [4].

Підлітковий вік характеризується великою специфічністю, що визначається інтенсивністю процесів зростання та розвитку (початком пубертату), а також підвищеною емоційною чутливістю, нестабільною концентрацією та високою чутливістю до психоемоційних навантажень.

Техніко-тактична підготовка є не лише засобом здійснення рухової функції, але й має загальноспортивне значення для формування універсальних і впевнених футболістів, готових до викликів сучасного спорту.

Наукові дослідження у галузі теорії та методики фізичного виховання і спорту підтверджують позитивний вплив комплексної програми підготовки на рівень розвитку технічних і тактичних навичок юних футболістів 12–13 років.

Нами була розроблена експериментальна програма з використанням комплексної методики техніко-тактичної підготовки, що включала кілька структурних розділів:

*«Передачі та ведення м'яча»* – розділ, що охоплює вправи та рухові завдання, пов'язані з контролем м'яча під час руху та точністю пасів. Серед них: виконання коротких і довгих передач різними частинами стопи, слалом із м'ячем через конуси на час, вправи з контрастною динамікою («пас і рух», «ведення з обігруванням» умовного суперника). Цей компонент сприяє розвитку координації рухів, точності, спритності, просторового мислення й основних моторних здібностей футболіста.

*«Удари по воротах»* – розділ, що включає удари на точність і силу з

різних дистанцій, базові технічні вправи («удар після ведення»), виконання завдань у змагальному форматі з нарахуванням балів за влучання у задані зони воріт. Цей блок спрямований на формування стабільної моторики, розвиток техніки рухів під тиском часу, підвищення мотивації та закладення основ спортивної майстерності.

«Тактичні аспекти» – розділ, що складається з вправ на розвиток ігрового мислення, індивідуальних і групових дій у малих групах (дуелі 1x1, ігри 3x3, ігрові ситуації «атака 3x2», пресинг чи комбінації в атаці, швидкий перехід від оборони до атаки), сюжетних форматів гри (матчі 5x5 або 7x7 з особливими завданнями), що розвивають фантазію, координацію, спритність, рівновагу, вміння приймати швидкі рішення та працювати в команді, організованість, взаємоповагу, емоційну стійкість і лідерські якості, а також просторову орієнтацію на полі.

Ці розділи комплексно забезпечують технічний, тактичний, фізичний та психологічний розвиток юних футболістів, створюючи умови для підвищення ігрової результативності через ігрову діяльність та командну взаємодію.

Результати нашого дослідження показали, що підсумки формувального педагогічного експерименту свідчать про статистично значущу перевагу показників техніко-тактичної підготовленості юних футболістів із експериментальної групи, порівняно з контрольною групою одноліток. Зокрема, в експериментальній групі точність виконання коротких і довгих передач покращилася на 15,0 %, тоді як у контрольній – лише на 6,0 %. Показники часу проходження тесту на ведення м'яча (слалом через 6 конусів) покращилися (знизилися) на 13,6 % у експериментальній групі, порівняно зі зниженням на 7,1 % у контрольній групі. У тесті на точність ударів по воротах приріст результатів склав 35,7 % у гравців експериментальної групи, що майже вдвічі перевищує показник контрольної, який склав 18,5 %. Ефективність виконання командних тактичних дій у модельно-ігрових ситуаціях (у грі 5x5) зросла на 20,0 % у експериментальній групі, тоді як у контрольній групі приріст становив лише 9,0 %.

У той же час, показники юних футболістів контрольної групи, яка займалася за стандартною програмою, змінилися не суттєво і продемонстрували значно менший прогрес.

Окрім кількісних показників, тренерами під час педагогічного спостереження було зафіксовано якісні зміни у поведінці та психоемоційному стані гравців. Юні футболісти експериментальної групи стали емоційно стійкішими під час виконання складних тактичних завдань, продемонстрували краще використання простору та вищий рівень ігрової дисципліни. За результатами анкетування 85 % гравців експериментальної групи відзначили суттєве підвищення мотивації до тренувань завдяки змагальним ігровим вправам (проти 60 % у контрольній групі), а також зафіксували значне покращення розуміння дій своїх партнерів на полі. Проаналізувавши науково-методичні джерела [1, 2, 3, 4, 5], ми узагальнили переваги комплексної програми техніко-тактичної підготовки у дитячо-

юнацькому футболі (для віку 12–13 років):

*Розвиток фізичних та технічних якостей:* регулярне використання ігрових методик забезпечує ефективне опанування базових універсальних навичок (передач, ведення, ударів), одночасно сприяючи розвитку швидкості, спритності, координації рухів та аеробної витривалості юних спортсменів.

*Формування рухової культури та профілактика травматизму:* включення вправ на гнучкість, координацію та легких гімнастичних комплексів зміцнює опорно-руховий апарат, допомагаючи адаптуватися до нерівномірного росту кісток і м'язів у період пубертату та мінімізувати ризики травм суглобів і зв'язок.

*Покращення психоемоційного стану та стійкості:* створення «ситуацій успіху» та застосування позитивного зворотного зв'язку підвищує впевненість гравців, знижує імпульсивність, вчить справлятися зі стресом у змагальних умовах та нівелює негативні емоційні реакції на помилки чи втрату м'яча.

*Соціалізація та розвиток комунікативних навичок:* виконання групових тактичних вправ і взаємодія в малих групах навчає дітей узгодженості дій, взаємоповаги та зонної відповідальності, що зміцнює командний дух і є важливою умовою для успішної підготовки до вищих рівнів змагань і підвищення конкурентоспроможності гравців.

*Стимулювання пізнавальної (ігрової) активності:* завдання на вибір позиції, відкривання та створення простору стимулюють стратегічне мислення дитини, розвивають просторову орієнтацію й увагу, а аналіз відеозаписів навчає гравців швидко оцінювати ситуацію та приймати оптимальні рішення в обмеженому просторі.

*Інтеграційний характер занять:* оновлений тренувальний підхід дозволяє органічно поєднувати розвиток технічної майстерності з тактичними завданнями, психологічною підтримкою та сучасними технологіями (відеоаналізом ігрових дій), що забезпечує всебічне гармонійне формування універсального футболіста.

**Висновок.** Отже, комплексна методика техніко-тактичної підготовки як основа навчально-тренувального процесу повністю відповідає віковим і психофізіологічним особливостям юних футболістів 12–13 років, задовольняє їхню потребу в змагально-ігровій діяльності, а також сприяє цілісному розвитку – як техніко-фізичному, так і тактико-психологічному. Це дає підстави вважати доцільним її ширше впровадження в практику дитячо-юнацьких спортивних шкіл та академій футболу як ефективного спортивно-педагогічного інструменту.

### **Список використаних джерел:**

1. Дулібський А. В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів: посібник. Київ, 2001. 61 с.
2. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп.; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 310 с.

3. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посіб. / уклад.: Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
4. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів: метод. посіб. Львів, 2013. 91 с.
5. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі : наук.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2005. 110 с.

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Скорбатюк Анастасія**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням вимог до фізичної, технічної й артистичної підготовленості спортсменок. Особливе значення має етап початкової підготовки, що забезпечує формування базових рухових умінь і навичок. Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивну динаміку координаційної підготовленості в обох групах, однак в експериментальній групі приріст показників у тестах «Танцювальні кроки на музичний розмір 2/4», «Стрибки через скакалку за 20 с», «Три перекиди вперед» і «Стійка на півпальцях» був значно вищим, порівняно з контрольною групою. Менші темпи приросту зафіксовано у тестах загальної координації: «Стрибок угору», «Стрибок у довжину з місця», «Човниковий біг 3×10 м».

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, гімнастки-художниці, педагогічний експеримент, тестування, координаційні здібності.

**Skorbatyuk Anastasia. Development of coordination abilities in gimanstok at the stage of initial training.**

**Abstract.** The modern stage of development of rhythmic gymnastics is characterized by increasing requirements for the physical, technical and artistic fitness of athletes. Of particular importance is the stage of initial training, which ensures the formation of basic motor skills and abilities. The results of the pedagogical experiment showed positive dynamics of coordination readiness in both groups, however, in the experimental group, the increase in indicators in the tests “Dance steps to the musical measure 2/4”, “Jumping over a rope in 20 s”, “Three forward somersaults” and “Half-toe stand” was significantly higher compared to the control group. Lower growth rates were recorded in the tests of general coordination: “Jump up”, “Long jump from a standing position”, “Shuttle run 3×10 m”.

**Keywords:** educational and training process, artistic gymnasts, pedagogical experiment, testing, coordination abilities.