

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ
ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ**

Студента II курсу групи МФКС
Освітньої програми Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра

Науменка Микити Михайловича

Науковий керівник: кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Вознюк Тетяна Володимирівна

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова екзаменаційної комісії	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)
Члени екзаменаційної комісії	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)
	_____	_____
	(підпис)	(ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2025 рік

АНОТАЦІЇ

Науменко М. М. Оптимізація техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки на основі індивідуального підходу : кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти магістра. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ. 2025 р. 66 с.

Метою дослідження було теоретичне й експериментальне обґрунтування розробленої програми оптимізації техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки на основі індивідуального підходу. Науковці, що турбуються розвитком футболу визначальну роль відводять техніко-тактичній підготовці початківців, всі інші види можуть бути надолужені й у більш старшому віці, а формування навички правильного виконання технічного прийому та розуміння доцільного його використання у процесі гри має бути визначальною точкою росту спортивної майстерності футболіста. На початку дослідження ми проаналізували структуру техніко-тактичної підготовки, а також визначили співвідношення засобів, які застосовувалися на тренувальних заняттях у групі початкової підготовки. за допомогою контрольних вправ визначили рівень оволодіння техніко-тактичними прийомами юними футболістами. Нами була розроблена програма оптимізації техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки на основі індивідуального підходу. Її впровадження в тренувальний процес групи початкової підготовки 2 року навчання, проведення порівняльного експерименту дало змогу визначити ефективність такого підходу за впливом на показники техніко-тактичної підготовленості.

Ключові слова: футбол, техніко-тактична підготовка, індивідуальний підхід, юні спортсмени,

Naumenko M. M. Optimization of technical and tactical training of football players at the stage of initial training based on an individual approach.

Qualifying work for obtaining a master's degree. Specialty 017 Physical culture and sports. Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyi, Vinnytsia. 2025.

The purpose of the study was the theoretical and experimental substantiation of the developed program for optimizing the technical and tactical training of football players at the stage of initial preparation based on an individual approach.

Scientists studying the development of football emphasize the decisive role of technical and tactical training at the beginner stage. Other types of preparation can be compensated for at an older age, while the formation of correct execution of technical actions and understanding their expedient use during the game are the key foundation for a football player's future success.

At the initial stage of the research, the structure of technical and tactical training was analyzed, as well as the ratio of training means used in beginner groups. Through control exercises, the level of mastery of technical and tactical elements by young players was determined.

Within the framework of the study, a program of optimizing technical and tactical training of football players based on an individual approach was developed and tested. Its introduction into the training process of the second-year beginner group and a comparative experiment allowed us to establish the effectiveness of this approach in improving technical and tactical readiness.

Key words: football, technical and tactical training, individual approach, young athletes.

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
1.1. Сутність і значення технічної та тактичної підготовки у футболі.....	
1.2. Особливості етапу початкової підготовки в футболі	
1.3. Індивідуальний підхід у тренувальному процесі юних футболістів.....	
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження	
2.1. Методи дослідження	
2.2. Організація дослідження	
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ПРОБЛЕМ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
3.1. Організація та зміст тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах.....	
3.2. Аналіз рівня технічної та тактичної підготовленості футболістів.....	
Висновки до розділу 3	
РОЗДІЛ 4 МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЮННИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ	

4.1. Розробка та впровадження індивідуалізованої програми тренувань.....

4.2. Оцінка ефективності запропонованих методів підготовки.....

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНАЦІЇ

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні проблема якісної підготовки спортивного резерву у футболі, залишається безперечно актуальною. Спортивний результат – це підсумок багаторічної спільної тренувальної роботи, що виконується спортсменом і тренером в оволодінні техніко-тактичною майстерністю, вдосконаленні рухових якостей, індивідуальних можливостей спортсменів, підвищенні рівнів працездатності та функціональної підготовленості.

Кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до цілей, завдань, а також особливостей стратегії підготовки, а також до змісту та організації тренувальних занять у структурних утворюваннях макроциклу. Техніко-тактична підготовка – це складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності футболістів для здобуття перемоги над суперником [12]. Тому формувати високий рівень техніко-тактичної майстерності футболістів різної кваліфікації необхідно на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Це надає можливість прояву прогресивних тактичних схем в основі яких лежить використання «універсальних» гравців, підвищенню рівня фізичної підготовленості футболістів.

Застосування індивідуального підходу в оптимізації техніко-тактичної підготовки дає змогу не лише підвищити ефективність тренувань, а й сприяє гармонійному розвитку юних футболістів, формуванню мотивації до занять спортом та збереженню контингенту дитячо-юнацьких шкіл. Таким чином, дослідження шляхів удосконалення підготовки на початковому етапі є своєчасним і практично значущим.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність індивідуального підходу в оптимізації техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми технічної та тактичної підготовки юних футболістів.
2. Визначити особливості організації тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах.
3. Дослідити рівень технічної та тактичної підготовленості футболістів початкового етапу.
4. Розробити індивідуалізовану програму тренувань із врахуванням особливостей гравців.
5. Перевірити ефективність запропонованої програми у практичних умовах.

Об'єкт дослідження – процес технічної та тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – оптимізація тренувального процесу на основі індивідуального підходу до юних спортсменів.

Методи дослідження

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом;
- тестування технічної і тактичної підготовленості футболістів;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики для обробки результатів.

Наукова новизна результатів. У дослідженні вперше обґрунтовано та апробовано методику індивідуалізації техніко-тактичної підготовки футболістів початкового етапу, що дозволяє враховувати їхні індивідуальні можливості й темпи засвоєння рухових дій. Розроблена модель тренувань може стати основою для вдосконалення навчальних програм у дитячо-юнацькому спорті.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, а також викладачами кафедр факультету фізичного виховання і спорту в процесі підготовки майбутніх фахівців. Запропоновані рекомендації сприятимуть збереженню контингенту юних спортсменів та підвищенню рівня їхньої підготовленості.

Публікації. Результати проведеного дослідження висвітлені у збірниках Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» та студентської наукової конференції «Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті та фізичній терапії, ерготерапії» (Вінниця, 2025).

Структура дипломної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, чотирьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел і додатків. Текст дипломної роботи розміщений на 60 сторінок, містить 3 рисунки і 14 таблиць. Список літературних джерел складається з 52 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ

1.1. Сутність і значення технічної та тактичної підготовки у футболі

Футбол як ігровий вид спорту поєднує у собі складну систему взаємодії фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів. У сучасному спорті високих досягнень перемога у матчі здебільшого визначається не лише фізичною підготовленістю гравців, а й рівнем їхньої техніко-тактичної майстерності, що дозволяє реалізовувати фізичний потенціал в умовах ігрового протистояння.

Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у чіткому дотриманні вимог щодо вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дає змогу правильно вирішувати проблеми спортивного відбору, вибору засобів та методів тренування, дозування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень [2, 8].

Для оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів на основі експериментальних даних необхідно розробити систему управління розвитку функціональних можливостей гравців спеціальними ігровими техніко-тактичними засобами. Для цього треба мати співвідношення кількісно виражених значень фізичного впливу за такими факторами: інтенсивність і тривалість вправ, режими чергування серій вправ з відпочинком, кількість повторень вправ і серій [4, 8, 9].

Необхідно підкреслити, що творчість чи імпровізація юних футболістів в ігровій діяльності, їхня майстерність полягає в певному рівні тренуваності, який дає змогу варіювати тактичними моделями для збільшення кількості непередбачуваних ситуацій для суперника і зменшення таких ситуацій для

своїї команди. Якщо вони виникають, то накопичені різні варіанти раніше змодельованих техніко-тактичних дій повинні створити можливість вийти з будь-якої, навіть найскладнішої ситуації з мінімальними втратами [3, 14].

Сучасний футбол, який постійно еволюціонує в аспектах технічної та тактичної складових, вимагає ретельно організованої й послідовної роботи з підготовки юних спортсменів. Особливого значення у навчально-тренувальному процесі набуває саме тактична підготовка, що забезпечує ефективну реалізацію індивідуальних і командних можливостей в умовах змагальної діяльності. Враховуючи динамічність гри, сучасний тренувальний процес в Україні потребує застосування комплексних методів і засобів, які сприяють розвитку тактичного мислення та грамотності юних футболістів, формують їх вміння оперативно орієнтуватися на полі, приймати правильні рішення і взаємодіяти у колективі [2, 19].

Тренер займає ключову позицію у підготовці спортсменів на усіх етапах підготовки. Вимоги до тренера як до компетентного фахівця постійно змінюються. Це пов'язано з тим, що тренер у своїй роботі повинен постійно використовувати величезну кількість сучасних засобів, зокрема, фізичних вправ, прийомів, захистів, контр прийомів та комбінацій, які застосовуються з різними тактичними вправами. При цьому тренер повинен не тільки знати, а й вміти навчати найбільш раціональній техніці та тактиці футболу, а також повинен створювати складніші комбінації тактико-технічних дій (ТТД), які його вихованці могли б використовувати у змагальній діяльності. У цьому плані тактико-технічна підготовка спортсмена є основним компонентом діяльності спеціаліста [49].

Існуюча методологія професійної техніко-тактичної підготовки (ТТП) футболіста базується на формуванні та становленні особистого тактико-технічного досвіду гри у футбол, що складається з:

- 1) знань, умінь та навичок, здобутих від тренера;
- 2) передачі теоретичного досвіду тренера;

3) накопичення та осмислення власного досвіду футболіста як спортсмена;

4) педагогічної та тренерської практики для закріплення та формування професійно-спортивних умінь та навичок.

Система підготовки футболістів – явище багатофакторне, і вдосконалення техніко-тактичної підготовки багато в чому визначається:

– оптимізацією тренувальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій;

– розробкою ефективних програм та методик техніко-тактичної підготовки;

– наявністю високопрофесійних тренерських кадрів, що мають глибоку теоретико-методичну підготовку і володіють навичками організації та управління тренувальним процесом;

– підвищенням ефективності самостійної роботи щодо підвищення техніко-тактичної майстерності [51].

Технічна підготовка – це процес формування, удосконалення та закріплення рухових дій, що становлять основу гри у футбол. До них відносять:

- пересування без м'яча (біг різними способами, стрибки, ривки, зміна напрямку руху);
- володіння м'ячем (зупинки, удари, передачі, ведення, фінти, відбір);
- ігрові дії у специфічних ситуаціях (наприклад, гра головою, контроль м'яча у повітрі, виконання стандартних положень) [6, 16].

Навчання технічним елементам (прийомам), як правило, починають із простого ведення м'яча, у поєднанні з елементами інших видів (легка атлетика – біг, стрибки, метання; гімнастика – розтягування, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та ін., баскетбол – ловіння, передачі м'яча руками від грудей та згори тощо). Для початку, необхідно навчити правильного положення голови та тіла під час ведення м'яча, та досягати того,

щоб юний футболіст не дивився на м'яч. Природний інстинкт, який від народження закріпився у дитини, це по типу «мама сказала дивися під ноги, щоб не впасти». Усім, тренерам, які працюють з дітьми необхідно зламати цей природний навик, безперервно, виконуючи відповідні вправи, для того, щоб юний футболіст навчився дивитись уперед та в сторони, безпосередньо контролюючи футбольний м'яч не дивлячись на нього або, встигати контролювати рух м'яча та водночас виконувати ігрові дії та прийоми [11].

Якісна технічна підготовка є базою для розвитку тактичного мислення і дозволяє спортсменові ефективно діяти в динамічних умовах гри.

Тактична підготовка – це процес формування умінь застосовувати технічні прийоми у конкретних ігрових ситуаціях з метою досягнення командного результату. Тактичні дії включають:

- індивідуальну тактику (вибір позиції, обіграш суперника, затримка м'яча, відкривання для передачі);
- групову тактику (взаємодія двох–трьох гравців, розіграш комбінацій, створення чисельної переваги);
- командну тактику (побудова оборони, організація атак, зміна тактичної схеми залежно від перебігу гри) [34].

Тактичні знання та вміння забезпечують здатність гравця приймати оптимальні рішення за умов дефіциту часу, простору та постійного протидії суперника [9].

У спортивній науці (Ж.Л. Козіної, В.В. Шаленко, В.Л. Волков, Т.Ю. Круцевич та ін.) підкреслюється, що вік 8–12 років є сенситивним періодом для оволодіння технікою і формування елементарних тактичних навичок. Саме тому тренувальний процес у цей час повинен бути спрямований на різнобічне технічне навчання з поступовим ускладненням ігрових завдань.

Особливого значення набуває поєднання технічної та тактичної підготовки. Оволодіння технікою без розуміння тактики призводить до механічного виконання дій без їхньої доцільності, а навпаки – тактичні знання

без технічної бази не можуть бути реалізовані у грі. Таким чином, обидві складові повинні розвиватися паралельно.

Аналіз доступної літератури [43] та документальних даних, при спостереженні за роботою тренерів з футболу виявили недостатню методичну забезпеченість засобами технічної підготовки та контролю для практичної роботи тренера (А.В. Дулібський; В.М. Костюкевич, С.М. Вотенко, І.І. Стасюк).

На рисунку 1.1. наглядно зображено рівні, які виокремлюють при навчанні техніці футболу (1.1).

Перший рівень (початковий)	це навчання елементів техніки гри у футбол на початковому етапі спортивного тренування та на уроках фізичної культури
Другий рівень (середній)	удосконалення спортивної майстерності в секціях з футболу загальноосвітніх шкіл, групах попередньо та спеціально базової підготовки
Третій рівень (вищий)	моніторинг знань і вмінь під час участі у позашкільних змаганнях, змаганнях всеукраїнського рівню серед ДЮСШ

Рис. 1.1. Структура рівнів у процесі опанування гри у футбол

Під час аналізу особливостей техніко-тактичної підготовки спортсменів у футболі вчені [2, 6, 12] рекомендують розглянути за яким характером ігрової діяльності поділяється техніка у футболі. Так, за даними Келлер В. С., Соломонко В. В. [23] техніці виділяються два розділи: техніка «польового гравця» і техніка «воротаря». Ці розділи складаються з різних прийомів і виконуються різними способами. В той час як елементи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем.

Техніка володіння м'ячем у польового гравця характерна певним комплексом прийомів, а саме: ударами, передачами, зупинками, веденнями, відбиранням, вкиданням із-за бічної лінії. Техніка володіння м'ячем воротаря містить елементи, що включають ловлю м'яча та його відбиття, переведення, вкидання, передачі рукою або ногою та прийом м'яча.

Польові гравці повинні стабільно володіти навичками всіх груп

прийомів та використовувати при цьому усі види техніки пересувань і техніки володіння м'ячем [34]. Удари по м'ячу є основним засобом ведення гри, що виконуються ногою і головою, а їх спрямованість розрізняється траєкторією та швидкістю руху м'яча [4, 10]. Удари по м'ячу ногою виконуються наступними основними способами: «внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком і п'яткою. Удари виробляють по нерухомому м'ячу, що котиться або летить з місця, рухаючись, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Техніка ряду способів удару має деякі специфічні особливості» [11, 13]. На рисунку 1.2 (а, б, в, г, д). представлено найбільш доцільні фази рухів, що є загальними для багатьох способів ударів.

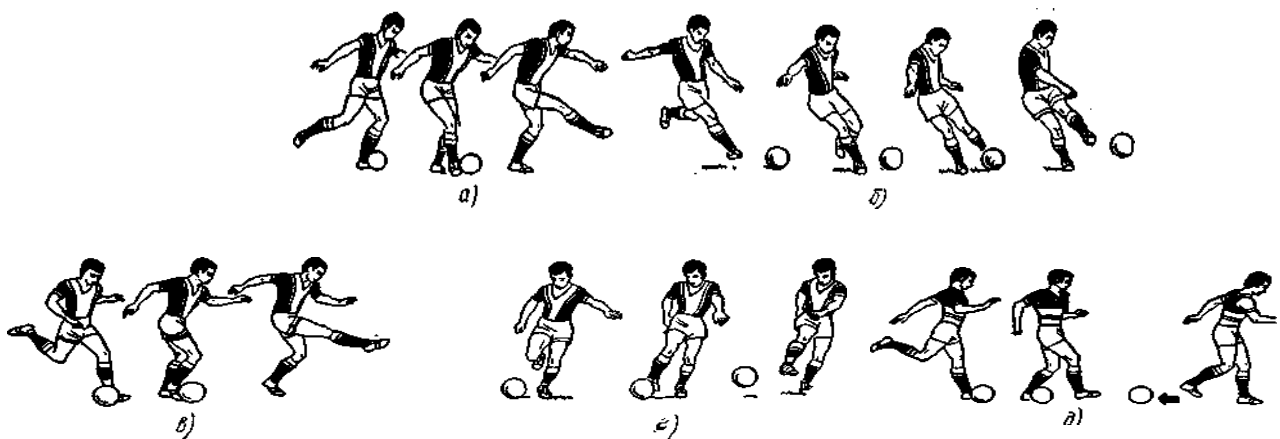


Рис. 1.2. Удар по м'ячу ногою: а – внутрішньою стороною стопи; б – внутрішньою частиною підйому; в – середньою частиною підйому; г – внутрішньою стороною підйому; д – п'яткою.

Технічна та тактична підготовка у футболі є фундаментом спортивної майстерності. Їх розвиток на етапі початкової підготовки визначає майбутні перспективи гравця, адже без міцної технічної бази та розуміння тактики неможливо досягти високих результатів. Таким чином, вдосконалення цих компонентів має стати пріоритетним завданням тренувального процесу як на індивідуальному, так і на командному рівні.

1.2. Особливості етапу початкової підготовки в футболі

Етап початкової підготовки у футболі (6–10 років) є фундаментом багаторічного процесу тренування. Саме в цей час закладаються базові рухові навички, формується інтерес до регулярних занять спортом, а також здійснюється розвиток фізичних і психічних якостей, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення.

Значення та завдання етапу початкової підготовки:

- 1) забезпечення всебічного фізичного розвитку дитини;
- 2) формування базових технічних елементів футболу;
- 3) виховання дисципліни, працелюбності та інтересу до гри;
- 4) розвиток рухових якостей (швидкість, спритність, гнучкість, координація);
- 5) створення передумов для майбутньої тактичної та спеціальної підготовки [22,27,38].

Основним завданням у технічній підготовці юних футболістів віком від 9 до 10 років, є те що вони повинні бути послідовними та вивчатись від простого до більш складного. Зважаючи на все це, ми запропонували такі етапи підготовки: Завдання технічної підготовки юних футболістів узгоджуються з послідовністю навчання техніки футболу. Нами було виділено етапи технічної підготовки:

- 1) перший етап у навчанні основним складовим у техніці, який направлений на необхідність складання основи основних елементів у техніці юних спортсменів, мати достатню мотивацію до занять та навчанню;
- 2) другий етап оволодіння техніки й злагоджене її використання в цілісній структурі;
- 3) третій етап вміння володіти та використовувати технічні дії з партнерами по команді;
- 4) четвертий етап побудова вмінь використовувати технічні дії різних ігрових ситуацій [12,45].

Успішність процесу навчання та тренування дітей молодшого шкільного віку (9–10 років) безпосередньо залежить від урахування вікових морфо-функціональних і психічних особливостей. Цей період є надзвичайно сприятливим для розвитку рухових якостей, оскільки організм дитини характеризується високою пластичністю та здатністю швидко адаптуватися до фізичних навантажень. Найважливіші вікові характеристики зведено у таблицю 1.1.

Таблиця 1.1.

Вікові особливості дітей на етапі початкової підготовки у футболі

Характеристика	Особливості розвитку	Значення для тренування
Нервова система	Висока збудливість, швидке переключення уваги	Перевага ігрових методів, короткі вправи
Опорно-руховий апарат	Недостатня міцність зв'язок і суглобів	Уникати надмірних силових навантажень
Серцево-судинна система	Малий ударний об'єм серця, частий пульс	Вправи середньої інтенсивності, розвиток витривалості ігровими методами
Психіка	Потреба в емоційності, схильність до гри	Використання ігрових форм, естафет, змагань
Рухові якості	Висока пластичність, швидке засвоєння рухів	Сприйнятливність до розвитку координації та техніки

Невисокий рівень технічної підготовленості, пов'язують із проблемами навчально-тренувального процесу у дитячому та юнацькому віках. Це, за даними деяких досліджень [21, 47, 51], є наслідком невідповідності між тренувальною та змагальною діяльністю молодих футболістів. Однак нині ця проблема є практично невивченою. Таке становище, мабуть, і призводить до створення основ спортивної техніки, що має місце, на початкових етапах періоду навчання майбутніх спортсменів, коли йде планомірна та цілеспрямована робота з формування рухових навичок.

Однією з найважливіших умов досягнення юним футболістом максимально доступних для його генетичного потенціалу результатів при об'єктивних обмеженнях часу та енергії, які він має у своєму розпорядженні для тренування, є адекватність тренувальних навантажень за їх спрямованістю та величиною поточним адаптаційним можливостям. Встановлено, що під впливом фізичного навантаження різної біоенергетичної спрямованості в організмі спортсменів, що тренуються в аеробному та анаеробному режимах, формуються різні адаптаційні перебудови [3, 16, 17, 30].

Необхідно відзначити, що вивчення процесів адаптації до фізичних навантажень у віковому аспекті дозволить суттєво оптимізувати процес підготовки спортивного резерву у футболі.

Таким чином, етап початкової підготовки у футболі має комплексний характер і виконує завдання не лише спортивної, а й виховної та оздоровчої спрямованості. Його головною метою є формування бази для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток інтересу до футболу та створення фундаменту для багаторічного тренувального процесу.

1.3. Індивідуальний підхід у тренувальному процесі юних футболістів

Тренувальний процес юних футболістів неможливо будувати за єдиним шаблоном, оскільки кожна дитина має індивідуальні особливості розвитку організму, психіки, темпераменту та рухових здібностей. Індивідуальний підхід у тренуванні виступає провідним принципом сучасної спортивної педагогіки та забезпечує не лише ефективність навчання, а й збереження здоров'я вихованців.

Різнобічні тренування підвищують зацікавленість юних футболістів (особливо ближче до кінця сезону). Вимога різноманітності відноситься насамперед до змісту основної частини тренування, але стосується всіх інших її частин. У прагненні до різноманітності вправ не можна забувати у тому, що іноді певні вправи потрібно повторювати. Найчастіше серед них мають бути

такі, що ще не відпрацьовані до автоматизму. Але навіть добре відомі прийоми вимагають повторень (хоч і рідше, але також регулярно). Вибирають вправи для розминки залежно від погоди: на слизькому ґрунті практично неможливо (а тому й недоцільно) удосконалюватися у стрибку за м'ячем і т. д. Перш ніж вибирати вправи, треба ретельно проаналізувати умови для їх виконання [7, 15, 32].

В дитячо-юнацькому футболі, де переважає груповий та командний підхід, тренери часто акцентують увагу на поточних результатах, демонструючи конкурентоспроможність. Проте тактика екстенсивного підходу до фізичних навантажень може призвести до перевтоми, перетренованості та зриву адаптаційних можливостей у дітей. У тренувальному процесі зазвичай використовується групова форма навчання, що ґрунтується на середньогруповій оцінці, а не на обліку індивідуальних закономірностей розвитку юних талантів [9, 11, 29].

Постає питання у застосуванні індивідуально-диференційованого підходу як визначального у стратегії підготовки спортивного резерву для професійного футболу. Саме такий підхід поєднує групову форму навчання з індивідуальними характеристиками вихованців у напрямку раціональної побудови тренувального процесу та нормування фізичних навантажень [1].

Індивідуальний підхід у тренувальному процесі юних футболістів є необхідною умовою ефективного формування техніко-тактичних навичок і розвитку фізичних якостей. Він дозволяє максимально реалізувати потенціал кожної дитини, знизити ризик перенавантаження та втрати мотивації. У результаті урахування принципу індивідуалізації відбувається гармонійний розвиток особистості спортсмена та створюється міцна основа для його подальшого спортивного зростання.

У дитячому віці відмінності між спортсменами одного календарного року можуть сягати 1–2 років у біологічному розвитку, що проявляється у різному рівні сили, витривалості, швидкісних характеристик. Ігнорування цих

відмінностей часто призводить до перевантажень, травматизму або втрати інтересу до занять.

Індивідуалізація тренувального процесу у футболі здійснюється через:

1. Диференціацію навантажень – корекцію обсягів та інтенсивності вправ відповідно до рівня фізичного розвитку гравця.
2. Вибір методів навчання – використання розчленованого чи цілісного способу оволодіння технікою залежно від швидкості засвоєння рухів.
3. Позиційну орієнтацію – розподіл дітей за амплуа (воротар, захисник, півзахисник, нападник) з урахуванням індивідуальних здібностей.
4. Індивідуальні завдання – надання кожному футболісту конкретних завдань на тренуванні (наприклад, удосконалення передачі, робота над слабшою ногою).
5. Психологічну підтримку – створення позитивного емоційного клімату, стимулювання впевненості у власних силах, подолання страху помилки [19, 33,50].

Здійснюючи індивідуалізацію тренувальних впливів, також варто враховувати наступні компоненти:

- ігрове амплуа;
- індивідуально – психологічні особливості;
- схильність до виконання роботи тієї чи іншої спрямованості та освоєння техніко-тактичних дій;
- рівень спортивної майстерності на даний момент.

Вивчення спеціальної літератури дозволяє зробити висновок про те, що оптимальними будуть такі методи техніко-тактичної підготовки футболістів: словесні, наочні, практичні, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, ускладнення, пов'язаних і перевищуючих впливів, переключення, форчекінг, ігровий та метод моделювання ігрових ситуацій (таблиця 1.2) [7, 22, 44, 46].

Таблиця 1.2.

Методи техніко-тактичної підготовки футболістів

Етапи	Мета і завдання	Методи	Зміст методів
I	Освоєння ігрових прийомів. Стадії: створення першого уявлення; формування першого вміння	Словесні методи	Пояснення, вказівки, оцінки, підказки, самоаналіз
		Наочні методи	Демонстрація технічних прийомів тренером, перегляд і аналіз рисунків, фотографій, кінограм, відеофільмів, відеозаписів
		Практичні вправи	Виконання ігрового прийому за фазами (попередня, підготовча, виконавча, заключна). Злите виконання вправи
II	Удосконалення ігрових прийомів. Стадія формування досконалого виконання рухової дії	Метод стандартно-повторної вправи	Повторне виконання вправ з урахуванням стандартних просторово-часових параметрів
		Метод варіативно-змінної вправи	Вправа виконується в умовах зміни просторово-часових параметрів, а також інтенсивності
		Метод сполученого впливу	Удосконалення ігрового прийому у взаємозв'язку з руховими діями
III	Удосконалення ігрових прийомів. Стадія стабілізації навички	Метод ускладнення	У процесі виконання вправи змінюються просторово-часові параметри. Підвищується координаційна складність вправи, а також перешкодостійкість
		Методи сполучених перевищувальних впливів	Вправа виконується у взаємодії з розвитком рухових здібностей максимально-можливою кількістю разів
IV	Реалізації ігрових прийомів у процесі змагальної діяльності. Стадія досягнення варіативної навички	Метод переключення	Попереднє виконання ігрових комбінацій
		Форчекінг	Інтенсивне виконання ігрових комбінацій в умовах активного опору
		Ігровий метод	Ігрові вправи з різними завданнями
		Метод моделювання	Моделювання умов виконання вправ

Приклади практичної реалізації індивідуалізації:

1) для дітей з недостатньо розвиненою витривалістю застосовуються ігрові форми інтервального бігу з поступовим збільшенням часу.

2) футболісти, які мають труднощі з координацією, виконують спеціальні вправи з м'ячем у змінених умовах (зміна темпу, ведення по кривій траєкторії).

3) для обдарованих спортсменів із високим рівнем технічної підготовки вводяться ускладнені ігрові завдання – обмеження кількості дотиків, швидкі рішення у тісному просторі [9].

Практика дитячо-юнацького футболу підтверджує, що системне застосування індивідуального підходу створює сприятливі умови для формування технічної майстерності та тактичного мислення. У поєднанні з ігровими методами і координаційно спрямованими вправами він дозволяє значно підвищити результативність тренувального процесу на початковому етапі підготовки.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних основ техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки дозволяє зробити такі висновки:

1. Технічна та тактична підготовка є фундаментальними складовими розвитку спортивної майстерності у футболі. Технічні навички забезпечують точність і ефективність дій гравця, тоді як тактична підготовка формує здатність приймати правильні рішення в динамічних ігрових ситуаціях. Їхня взаємодія визначає успішність реалізації індивідуальних і командних завдань у матчі.

2. Етап початкової підготовки характеризується багатофункціональністю: поєднуються фізичний розвиток, формування базових рухових умінь, освоєння технічних прийомів та перші тактичні навички. Врахування вікових та психологічних особливостей дітей дозволяє забезпечити безпечність занять, розвиток координації, швидкості, гнучкості та загальної фізичної підготовленості.

3. Індивідуальний підхід є необхідною умовою ефективного тренування юних футболістів. Він передбачає диференціацію навантажень, адаптацію

вправ до фізичних, психологічних та техніко-тактичних особливостей кожного вихованця, а також створення сприятливого емоційного клімату для розвитку мотивації та інтересу до футболу.

4. Системне поєднання техніко-тактичної підготовки, врахування вікових особливостей і індивідуалізації тренувального процесу створює міцний фундамент для подальшого розвитку спортивної майстерності дітей, дозволяє ефективно виявляти та розвивати здібності кожного юного футболіста.

На сьогодні в практиці футболу продовжуються пошуки сучасних підходів до організації техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Одні автори наполягають на акцентованому розвитку фізичних якостей, інші на паралельному вивченні декількох технічних елементів, треті притримуються позицій проблемного навчання, проте всі переконані, що ефективність методики буде залежати від наявності зворотного контролю, що може бути забезпечено системою контролю та коректного планування тренувальних засобів на всіх етапах спортивної підготовки. у той же час загальна концепція техніко-тактичної підготовки базується на послідовному аналізі змісту гри у футбол.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для оптимального розв'язання завдань дослідження використовувалися:

1. Загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент;
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Загальнонаукові методи теоретичного рівня. Аналіз науково-методичної літератури дозволив охарактеризувати: закономірності технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення; методики удосконалення рівня тактичної й технічної підготовленості; методи та засоби тренувальних занять з розвитку й удосконалення тактики та технічних умінь і навичок юних футболістів.

Використання методів теоретичного рівня дозволило чітко визначити проблематику, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його гіпотезу, мету та основні завдання.

2.1.2. Методи емпіричного рівня. *Педагогічні спостереження* проводились упродовж всієї експериментальної роботи. Об'єктом спостережень був тренувальний процес у групах початкової підготовки в футболі, предметом – співвідношення засобів підготовки та процес засвоєння техніко-тактичних прийомів. Також проводилися спостереження за змагальною діяльністю юних футболістів, які брали участь у дослідженні з фіксацією ігрових показників.

У дослідженні використовувалися спостереження: за обсягом – тематичне, що велося за технічною підготовленістю футболістів-початківців; за програмою – основне, з чіткою програмою та способом фіксації отриманих

даних; за часом проведення – безперервне, що відповідає дослідженому явищу за тривалістю; за стилем проведення – невиключене, спостерігали зі сторони, і не приймали особистої участі у занятті; а також – відкриті: мета та завдання спостереження були достатньо розкриті учасникам.

Педагогічне спостереження проводилося з метою вивчення компонентів тренувального навантаження, спрямованого на підвищення рівня технічної підготовленості. Спостереження тривали з 14:30 до 18:30.

Педагогічне тестування. Визначення вихідного та кінцевого рівня технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп проводилося за допомогою апробованих фахівцями тестів, після відпочинку, впродовж двох тренувань 22-25 квітня 2025 року та 7-10 вересня 2025 року:

- жонглювання м'ячем ногою. Учаснику надавалося три спроби і підраховувалася кількість безперервних дотиків ногами м'яча;

- ведення м'яча по прямій 30 м. За сигналом тренера учасник якомога швидше намагався подолати дистанцію (з кількістю дотиків – не менше 10). Фіксувався час долання дистанції;

- удар м'ячем на дальність. Учасник намагався якомога сильніше і далі ударити м'яч. Результат визначався кількістю метрів, які м'яч подолав у повітрі до дотику з землею;

- укидання м'яча двома руками на дальність. Вкидання м'яча відбулося з місця або з короткої підбіжки за умови, що учасник не відриває носки обох ніг від майданчика. Зараховувалися результати кількості метрів, що м'яч подолав у повітрі;

Виконання тестів проводилося після стандартної розминки, тривалістю близько 20 хв. У перший день футболісти виконували жонглювання та удар м'яча на дальність. На другий день виконували ведення м'яча по прямій на відстані 30 м та укидання м'яча руками на дальність.

Визначення вихідного та кінцевого рівня тактичної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп проводилося за

допомогою апробованих фахівцями тестів, впродовж двох тренувань 22-25 квітня 2025 року та 7-10 вересня 2025 року:

- вибір позиції на полі. Учаснику пропонувалося виконати ігрову вправу 3×3 або 4×4, де фіксувалася здатність займати раціональне положення залежно від фази гри. Оцінювалось розташування щодо м'яча, суперника та партнерів, правильне тримання ширини і глибини.
- взаємодія з партнерами (пас, відкривання). У міні-грі або комбінаційній вправі фіксувалася кількість результативних передач та своєчасних відкривань під пас. Аналізувалася якість передачі, створення ліній пасу та підтримка партнера.
- оцінка ігрової ситуації. Під час вправи «2 в 1», «3 в 2» або у міні-грі визначався рівень орієнтації в обставинах: наскільки швидко гравець оцінює розташування суперників, обирає ефективну дію та адаптується до зміни епізоду.
- швидкість прийняття рішення. У ситуаціях з обмеженим часом (наприклад, після отримання м'яча гравець має виконати дію за ≤ 2 секунд) фіксувався час від отримання м'яча до виконання технічної дії. Враховувалась оперативність вибору оптимального варіанта.
- командна взаємодія в міні-іграх. У вправах «4×4», «3×3» або «5×5» оцінювалася здатність гравця дотримуватися принципів командної гри: створення чисельної переваги, своєчасна підтримка, компактність, перемикання між фазами гри.

Педагогічний експеримент проводився з метою апробації й експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовки. Експеримент за метою проведення був формуючим, що передбачав розробку нових теоретико-методичних положень підготовки футболістів; за умовами – природним, що не передбачав значних змін звичних умов проведення процесу підготовки спортсменів; за характером – закритим, за спрямованістю – порівняльний, передбачав вивчення питання техніко-тактичної підготовки футболістів контрольної та експериментальної груп. Результати контрольної

та експериментальної груп на початку (22-25 квітня 2025 р.) та в кінці експерименту (7-10 вересня 2025 р.) порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок (визначення та порівняння за t-критерієм Стьюдента).

Для експериментальної групи було розроблено комплекс вправ з техніко-тактичної підготовки футболістів, в якому деталізовано елементи техніки і тактики гри, заплановано тренувальні заняття із експериментальною групою протягом 21-го тижня (63 тренування). Футболістам, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ та подано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренувань команди. На цьому етапі експерименту тренувальний вплив був помірний і здійснювався в умовах триразових занять впродовж тижня. Однак, у зв'язку з об'єктивними та непередбачуваними обставинами, серед яких карантин у школах, канікули та участь у турнірах усі заняття не вдалося реалізувати та відбулося 44 із 63 запланованих.

2.1.3. Методи математичної статистики. Всі отримані дані результатів досліджень були опрацьовані за допомогою математичної статистики, що включали в себе: характеристику центральної тенденції (середнє арифметичне значення) та характеристику варіацій (дисперсія, середнє квадратичне відхилення, похибку середнього арифметичного, коефіцієнт кореляції).

Отримані в ході дослідження результати були опрацьовані пакетом прикладних програм "Excel".

Для статистичної перевірки гіпотез про достовірність відмінностей був використаний критерій Ст'юдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок. При перевірці вірогідності за основу був взятий 5%-вий рівень значущості [22].

Характеристика центральної тенденції дає інформацію про середню вибірку (сукупність результатів вимірювання).

1. Середнє арифметичне значення:

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

де $\sum_{i=1}^n P_i$ - сума всіх результатів;

n – кількість спортсменів у групі.

Характеристика варіацій описує розсіювання результатів стосовно середнього арифметичного.

2. Середнє квадратичне відхилення:

$$S = \pm \sqrt{\frac{\sum a^2}{n-1}} \quad (2.2)$$

де, $\sum a^2$ - це сума квадратів відхилень кожної вимірюваної величини від X .

3. Похибка середнього арифметичного:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n}} \quad (2.3)$$

4. Коефіцієнт (Ст'юдента):

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.4)$$

Для перевірки гіпотези про нормальність розподілу результатів вимірів генеральної сукупності застосовували критерій Шапіро-Уїлкі, який розраховується за формулою:

$$W = \frac{b^2}{(n-1)S^2}, \quad (2.5)$$

де b - сума коефіцієнтів критерію Шапіро-Уїлкі, відповідала об'єму вибірки, помножена на різницю рангів вимірювальних показників,

n - кількість показників,

S - дисперсія вибірки.

2.2. Організація дослідження

На першому етапі (жовтень - грудень 2024 р.) був проведений аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, що відображає стан проблеми, окреслено мету та завдання дослідження. На цьому етапі була визначена експериментальна база, якою стала футбольна школа «Воля–

Локомотив» м. Вінниці. Шляхом вивчення спеціальної літератури узагальнено досвід наукових і методичних доробок вітчизняних і зарубіжних авторів з питань досліджуваної проблеми.

На другому етапі (січень – лютий 2025 р.) проводився констатуючий експеримент з метою визначення вихідних даних юних футболістів, динаміки розвитку техніко-тактичної підготовленості за показниками тестування та змагальної діяльності. Було обстежено 24 спортсменів (вік дітей 8-9 років), яких було поділено на 2 групи. У кожній групі аналізувалася змагальна діяльність за показниками 4-х ігор.

За допомогою методу педагогічних спостережень вивчалась структура тренувальних занять, зокрема застосування різноманітних засобів, що впливають на розвиток та удосконалення техніко-тактичних умінь.

Третій етап дослідження (березень – вересень 2025 р.) присвячений розробці експериментальної програми та проведенню формувального експерименту, в якому застосовувалася авторська методика удосконалення техніко-тактичних прийомів юних футболістів експериментальної групи етапу початкової підготовки другого року навчання, чисельністю 24 гравці. Експеримент носив порівняльний характер, контрольна група складалася також із 24 юних футболісти, які за своєю кваліфікацією, віком, стажем занять спортом не відрізнялися від контингенту експериментальної групи. Змагальна діяльність всіх футболістів, задіяних у педагогічному експерименті аналізувалася за показниками отриманими у 4-х іграх. Від всіх учасників і їх батьків була отримана поінформована згода на участь в педагогічному дослідженні та подальшому оприлюдненню його результатів.

Четвертий етап (вересень – листопад 2025 р.) присвячений остаточному оформленню кваліфікаційної роботи, оприлюдненню отриманих результатів шляхом публікації в збірниках наукових праць, підготовці до попереднього та основного захисту кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ПРОБЛЕМ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та зміст тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах

Організація навчально-тренувального процесу в ДЮСШ здійснюється відповідно до Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Міністерством молоді та спорту України, а також до навчальних програм з виду спорту. Ці документи визначають структуру підготовки, вимоги до контингенту, нормативи набору та навчальні плани.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту в системі ДЮСШ. Для нього характерна поетапність навчання, що забезпечує поступовий перехід від елементарного засвоєння технічних прийомів до розвитку тактичного мислення й ігрового досвіду [7,16,39].

Навчально-тренувальний процес у футболі має циклічний характер і організовується за принципами періодизації:

- Підготовчий період (4–5 місяців) – акцент на загальну фізичну і технічну підготовку;
- Змагальний період (5–6 місяців) – удосконалення техніко-тактичних дій, формування ігрової стійкості, участь у матчах і турнірах;
- Перехідний період (1 місяць) – активне відновлення, ігрові вправи з низькою інтенсивністю, контрольні ігри.

Кожен річний цикл складається з макроциклів, мезоциклів і мікроциклів.

- *Макроцикл* охоплює увесь рік навчання.
- *Мезоцикл* (3–6 тижнів) — об'єднує кілька мікроциклів зі спільним завданням (наприклад, розвиток швидкості або вдосконалення техніки передач).

- *Мікроцикл* — це тижневий цикл занять, який містить тренування різної спрямованості: технічне, фізичне, тактичне, ігрове, відновлювальне.

Тренувальний тиждень для груп початкової підготовки зазвичай включає 3–4 заняття по 60–90 хвилин, а для старших груп – 5–6 занять по 90–120 хвилин.

У підготовчій частині тренер приділяє увагу поступовому підвищенню функціональної активності організму, розвитку координаційних здібностей і психологічному налаштуванню гравців на основну роботу. Вправи підбираються у формі рухливих ігор, естафет, парних і групових завдань, що підвищують емоційність та інтерес дітей [9].

Основна частина спрямована на вдосконалення технічних елементів і формування елементарних тактичних дій. У цьому розділі занять використовуються вправи з веденням м'яча, передачами, зупинками, ударами по воротах, а також вправи, що розвивають уміння діяти в умовах ігрового протистояння. Особливу роль відіграє індивідуалізація тренувального процесу — тренер добирає завдання з урахуванням рівня підготовленості, ігрової позиції та психофізіологічних особливостей кожного футболіста.

Заключна частина має відновлювальний характер: поступове зниження навантаження, розтягування основних м'язових груп, дихальні вправи, коротке обговорення успішності виконання завдань. Це сприяє зниженню ризику перевтоми, нормалізації серцево-судинної діяльності та формуванню позитивного емоційного стану.

Важливою особливістю сучасного тренувального процесу є використання інноваційних методик: елементів функціонального тренінгу, вправ з м'ячами різної ваги, цифрових технологій для контролю навантажень і відеоаналізу техніки. Це дозволяє зробити заняття більш різноманітними, ефективними й індивідуалізованими.

Таким чином, організація тренувального процесу в ДЮСШ повинна бути спрямована не лише на розвиток техніко-тактичних умінь, але й на формування цілісної особистості спортсмена, здатного до самоаналізу,

самовдосконалення і командної взаємодії. Рациональне поєднання педагогічних, психологічних і фізіологічних принципів забезпечує ефективність підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

З огляду на те, що тематика нашого дослідження безпосередньо стосується удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів, особливу увагу було приділено аналізу засобів тренувального процесу, які найбільше впливають на формування й розвиток технічних умінь і тактичного мислення.

З метою визначення структури тренувального навантаження проведено педагогічне спостереження із хронометруванням занять, а також аналіз навчально-тренувальних планів і конспектів тренерів футбольної школи «Воля–Локомотив» (Вінниця). Це дозволило кількісно оцінити співвідношення застосованих засобів підготовки у процесі занять із дітьми етапу початкової підготовки (2-й рік навчання). На рис. 3.1 наведені отримані та узагальнені нами дані.

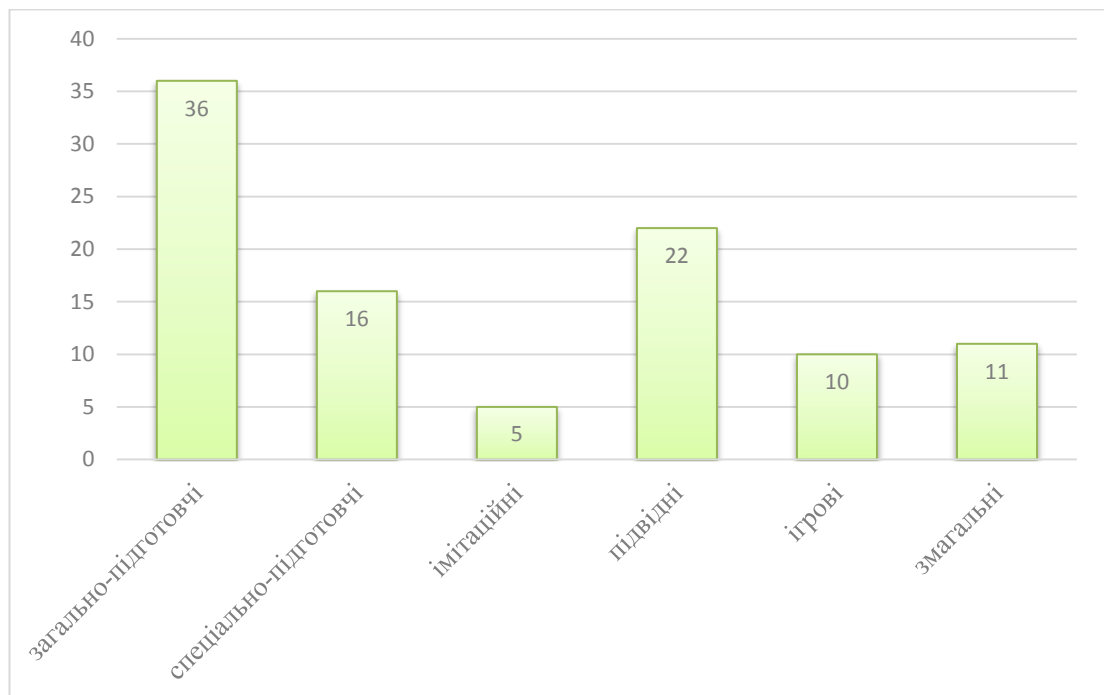


Рис. 3.1. Співвідношення засобів підготовки у тренувальному процесі юних футболістів групи початкової підготовки (2-й рік навчання).

Послідовність формування техніко-тактичних дій в ігрових вправах у залежності від вікового аспекту відображена в Додатку А.

Кожен етап технології містить свої завдання, засоби і методи, що використовувалися в формуванні специфічних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації.

Етапні завдання навчання й їх послідовність встановлюються в залежності від об'єктивних вікових можливостей футболістів. При цьому рішення кожного попереднього тренувального завдання повинно створювати передумови для успішного освоєння наступного.

Для підвищення ефективності тренувань доцільно планувати тижневий цикл занять з різною спрямованістю (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Приблизний тижневий цикл тренувань юних футболістів групи
початкової підготовки**

День тижня	Спрямованість заняття	Основні завдання
Понеділок	Технічна підготовка	Ведення м'яча, передача, удари по воротах, контроль м'яча
Вівторок	Фізична підготовка	Швидкісно-силові вправи, координаційні ігри
Середа	Вихідний або відновлення	Розтягування, легка рухливість, плавання
Четвер	Тактико-технічна підготовка	Ігрові ситуації, взаємодія у парах і групах, прийняття рішень
П'ятниця	Ігровий день	Міні-ігри 3×3, 4×4, командні вправи
Субота	Контрольне тренування або змагання	Індивідуальні завдання, аналіз гри
Неділя	Відпочинок	Пасивне відновлення

Дослідження організації навчально-тренувального процесу проводилося на базі футбольної школи «Воля–Локомотив» м. Вінниці, яка є однією з провідних закладів області з підготовки юних футболістів. Школа функціонує відповідно до «Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»

(затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України) та навчальних програм з футболу, розроблених Федерацією футболу України.

Контингент вихованців складають діти віком від 6 до 17 років. На етапі початкової підготовки (7–10 років) займаються близько 60 спортсменів, розподілених на 4 групи по 12–15 осіб. Тренування проводять досвідчені тренери, більшість з яких мають вищу освіту у галузі фізичної культури та спорту, отримали ліцензії D і C категорій Української асоціації футболу.

Метою цього етапу є створення фундаменту майбутньої спортивної майстерності шляхом розвитку базових рухових умінь, формування стійкого інтересу до занять футболом, виховання дисципліни, колективізму та любові до гри.

На етапі початкової підготовки основна увага приділяється технічному навчанню, розвитку координаційних здібностей, швидкісних реакцій і спритності. Тренування проводяться 3–4 рази на тиждень по 70–80 хвилин. Використовуються переважно ігрові та комбіновані методи, що дозволяє зберігати високу мотивацію дітей до занять. Структура одного типового заняття представлена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Типова структура тренувального заняття у футбольній школі «Воля–Локомотив»

Частина заняття	Тривалість (хв)	Основні завдання	Методи та засоби
Підготовча	10–15	Розігрів, активізація організму, розвиток координації	Рухливі ігри, біг, вправи з м'ячем у парах
Основна	45–50	Формування технічних і тактичних умінь	Ведення м'яча, прийом, удари, міні-ігри 2×2, 3×3
Заклучна	10–15	Відновлення, рефлексія	Розтягування, дихальні вправи, короткий аналіз тренування

Для глибшого розуміння організації процесу було проведено анкетування 4 тренерів та 30 вихованців (віком 8–10 років).

Анкета для тренерів містила запитання щодо пріоритетів у роботі, методів контролю та використання індивідуальних підходів. Результати узагальнено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати анкетування тренерів футбольної школи «Воля–
Локомотив»**

Питання	Так (%)	Ні (%)	Коментар
Чи враховуєте Ви індивідуальні особливості дітей під час планування занять?	75	25	Переважно під час змагань
Чи використовуєте відеоаналіз помилок гравців?	25	75	Лише у старших групах
Чи ведете щоденник спостережень за фізичним станом спортсменів?	50	50	Не систематично
Чи застосовуєте ігрові методи як основний засіб навчання?	100	0	Особливо для дітей 7–9 років
Чи проводите індивідуальні бесіди з гравцями після тренувань?	60	40	Зазвичай у змагальний період

Результати показують, що тренери усвідомлюють необхідність індивідуального підходу, але його реалізація переважно епізодична. Лише половина веде системний контроль фізичного стану дітей. Натомість усі тренери використовують ігровий метод як головний засіб мотивації.

Анкетування юних спортсменів показало, що 84% дітей відзначають задоволення від тренувань, а 76% хотіли б мати більше вправ з м'ячем і менше загальнофізичних завдань.

Близько 40% зазначили, що не завжди отримують індивідуальні пояснення від тренера після помилок, що вказує на потребу у більш адресному педагогічному впливі.

Отже, грамотно організований і педагогічно обґрунтований тренувальний процес у ДЮСШ є головним чинником формування фундаменту спортивної майстерності. Його оптимізація на основі індивідуального підходу створює сприятливі умови для всебічного розвитку юних спортсменів, формування стійкої мотивації до занять і досягнення високих результатів у майбутньому.

Аналіз сучасного стану підготовки у ДЮСШ показує, що незважаючи на наявність ефективної методичної бази, існують певні проблеми:

1. Недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення (інвентар, поля, зали);
2. Перевантаженість груп, що ускладнює індивідуальний підхід;
3. Нерівномірна кваліфікація тренерського складу;
4. Обмежена кількість контрольних ігор та змагань;
5. Недостатнє використання сучасних технологій (відеоаналіз, моніторинг GPS).

Подолання цих проблем можливе через підвищення кваліфікації тренерів, впровадження сучасних методик (інтерактивне навчання, ситуаційне моделювання), залучення інформаційних технологій у тренувальний процес.

3.2. Аналіз рівня технічної та тактичної підготовленості юних футболістів

Аналіз рівня технічної та тактичної підготовленості юних футболістів є важливим елементом дослідження ефективності навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах. Вивчення сучасного стану підготовки дозволяє виявити недоліки в системі тренувань, обґрунтувати напрями їх оптимізації та впровадити індивідуалізовані програми розвитку спортсменів.

На етапі початкової підготовки головним завданням є формування базових технічних навичок і елементарних тактичних дій, які забезпечують ефективну участь у грі. Актуальність дослідження зумовлена зростанням

конкуренції у дитячо-юнацькому футболі, впровадженням нових технологій тренування та сучасних методик розвитку швидкості прийняття рішень і координації рухів. Крім того, підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості на ранніх етапах навчання дозволяє сформувати у гравців стійкі навички, необхідні для успішного переходу на наступні етапи спортивного вдосконалення.

До основних компонентів технічної підготовки відносять:

- ведення м'яча (в русі, у зміні напрямку, із контролем погляду);
- передачу (коротку, середню, дальню, у дотик);
- прийом м'яча (зупинка підошвою, внутрішньою стороною стопи, грудьми);
- удари по воротах (з місця, у русі, після передачі);
- відбір м'яча (позиційний і силовий).

Тактична підготовка на цьому етапі спрямована на:

- орієнтацію в ігровій ситуації (оцінка положення м'яча, партнерів і суперників);
- вибір раціонального рішення (пас, удар, дриблінг);
- взаємодію в малих групах (2×2, 3×3, 4×4);
- розуміння ігрових ролей і зон поля [18, 36, 44].

Для визначення реального рівня підготовленості проводиться тестування, яке дає можливість оцінити ступінь розвитку основних технічних елементів і тактичного мислення юних спортсменів.

Дослідження рівня технічної та тактичної підготовленості упродовж 2025 року на базі футбольної школи «Воля–Локомотив» м. Вінниці. У ньому взяли участь 24 юних спортсмена віком 9–10 років (2 навчальні групи початкової підготовки). Метою аналізу було визначити поточний рівень сформованості основних техніко-тактичних умінь та виявити проблемні аспекти у тренувальному процесі.

Тренувальний процес складався з 4 занять на тиждень по 75 хвилин кожне. Основна увага приділялася формуванню базових технічних навичок,

розвитку просторового орієнтування, сприйняття гри та первинних тактичних дій.

Для визначення рівня технічної підготовленості юних футболістів було застосовано низку контрольних вправ, спрямованих на оцінку володіння м'ячем, точності дій і координації рухів (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4.

**Показники технічної підготовленості футболістів на етапі
початкової підготовки**

№	Контрольна вправа	Результат ($x \pm m$)	Норматив (віковий)	Відхилення (%)	Рівень
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	$8,3 \pm 0,3$	8,0	+3,8	Середній
2	Удар на дальність (10 спроб)	$7,8 \pm 0,4$	7	+11,4	Вище середнього
3	Укидання м'яча двома руками на дальність (10 спроб)	$8,2 \pm 0,3$	8	+2,5	Вище середнього
4	Жонглювання м'ячем (разів)	44 ± 5	40	+10,0	Вище середнього

Отримані результати свідчать, що більшість вихованців мають достатній рівень технічної підготовленості. Найвищі показники зафіксовано у вправах на передачу й прийом м'яча, де рівень перевищує нормативи на 2–11%. Найслабшими є результати ударів по воротах, що вказує на потребу додаткової роботи над точністю та стабільністю рухів у завершальній фазі атаки.

Для порівняння отримані результати зіставлено з аналогічними показниками юних футболістів школи «Темп» (м. Хмільник). Це дало можливість оцінити конкурентоспроможність вихованців вінницької школи відносно інших регіональних центрів підготовки. Порівняльні дані наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Порівняльні результати технічної підготовленості футболістів різних шкіл

Показник	«Воля–Локомотив»	«Темп» (Хмільник)	Різниця (%)
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	8,3	8,5	+2,3 (краще)
Удар на дальність (10 спроб)	7,8	7,1	+9,8 (краще)
Укидання м'яча двома руками на дальність (10 спроб)	8,2	8,0	+2,5 (краще)
Жонглювання м'ячем (разів)	5,7	5,5	+3,6 (краще)
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	44	38	+13,6 (краще)

Як видно з таблиці 3.5, вихованці школи «Воля–Локомотив» мають помітно вищі показники за всіма тестами (на 2–13%), що пояснюється більш системною участю в змаганнях та якіснішою організацією тренувального процесу.

Тактична підготовленість оцінювалася за допомогою педагогічного спостереження у навчальних іграх та міні-іграх (2×2, 3×3, 4×4) (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Рівень сформованості тактичних умінь юних футболістів (у % від загальної кількості спостережень)

Тактична дія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Вибір позиції на полі	28 %	52 %	20 %
Взаємодія з партнерами (пас, відкривання)	35 %	47 %	18 %
Оцінка ігрової ситуації	31 %	49 %	20 %
Швидкість прийняття рішення	25 %	56 %	19 %
Командна взаємодія в міні-іграх	33 %	50 %	17 %

Результати свідчать, що більшість юних спортсменів характеризується середнім рівнем тактичної підготовленості, що є типовим для етапу 9–10 років. Разом з тим, спостерігається нестійкість під час прийняття рішень у швидкісних ігрових ситуаціях, що вказує на потребу використання більшої кількості вправ зі змінними умовами гри. Порівняльний аналіз тренувальних програм різних ДЮСШ показує, що в більшості випадків тренери приділяють переважну увагу фізичній та технічній підготовці, залишаючи обмежений час для розвитку тактичних дій. Це призводить до відставання у формуванні ігрового мислення та креативності молодих гравців.

Оптимізація тренувального процесу на цьому етапі повинна передбачати:

1. Поступове збільшення частки техніко-тактичних вправ у загальній структурі занять (до 50 % у старшій групі початкового етапу).
2. Використання індивідуальних карт підготовки футболістів з урахуванням сильних і слабких сторін.
3. Застосування ігрових моделей навчання — вправ у форматі 2×2, 3×3, 4×4, які розвивають мислення, орієнтацію та реакцію.
4. Систематичний контроль техніко-тактичних показників і зворотний зв'язок тренера з гравцем.

Таким чином, проведений аналіз свідчить, що рівень технічної та тактичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки є недостатньо стабільним, а якість виконання елементів залежить від індивідуальних особливостей спортсменів. Це обґрунтовує необхідність оптимізації навчально-тренувального процесу шляхом запровадження індивідуалізованих методик, що забезпечують підвищення ефективності формування техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

Висновки до розділу 3

Для підвищення ефективності тренувального процесу в ДЮСШ доцільно:

1. Застосовувати індивідуальний підхід — враховувати рівень фізичного розвитку, темперамент, мотивацію кожного вихованця.
2. Використовувати технічні засоби навчання: відеоаналіз, фітнес-тренажери, м'ячі з датчиками, мобільні додатки для контролю навантаження.
3. Оптимізувати співвідношення загальної і спеціальної підготовки: у віці 7–10 років до 60% занять мають становити загальнофізичні вправи.
4. Підвищити роль ігрового методу — через вправи у форматі 3×3, 4×4, що розвивають прийняття рішень і тактичне мислення.
5. Забезпечити педагогічний супровід — співпрацю тренера, лікаря, психолога і батьків для формування позитивного мікроклімату.

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЮННИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ

4.1. Розробка та впровадження індивідуалізованої програми тренувань

Сучасний етап розвитку дитячо-юнацького футболу характеризується підвищенням вимог до змісту й організації навчально-тренувального процесу. Традиційні методики, побудовані на колективних формах занять, не завжди забезпечують оптимальні умови для розвитку кожного спортсмена. У зв'язку з цим виникає необхідність індивідуалізації підготовки, що передбачає врахування морфофункціональних, психічних, техніко-тактичних та особистісних особливостей футболістів під час планування тренувальної діяльності [19, 41, 45].

Вивчення спеціальної методичної літератури та результати власних спостережень за тренувальним процесом на початковому етапі занять футболом підтверджують думку ряду фахівців про те, що розвиток технічної майстерності ефективніше досягається через пріоритетне використання ігрових вправ.

Метою розробки індивідуалізованої програми було підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних футболістів школи “Воля–Локомотив” м. Вінниця за рахунок використання персоніфікованих тренувальних завдань, диференційованого навантаження та постійного контролю результатів.

На етапі попереднього обстеження було проведено діагностику рівня техніко-тактичної підготовленості 24 спортсменів, які було поділено на 2 групи. Для оцінки ефективності індивідуалізованої програми було проведено порівняльне тестування двох груп:

- Експериментальна група (ЕГ) — 12 футболісти, які займалися за індивідуалізованою програмою.
- Контрольна група (КГ) — 12 футболісти, які тренувалися за традиційною програмою.

Результати дозволили визначити індивідуальні проблемні зони кожного футболіста — хтось мав недоліки у веденні м'яча, інші — у прийнятті рішень чи тактичній орієнтації. Саме ці дані стали основою для створення персональних карт підготовки, які стали робочим інструментом тренера у подальшій роботі.

Індивідуалізована програма реалізовувалася протягом тримісячного експерименту (червень–серпень 2025 року) у футбольній школі «Воля–Локомотив» м. Вінниця. Дослідження проходило у три послідовні етапи:

1. Діагностично-аналітичний етап (2 тижні)
 - Визначення початкового рівня техніко-тактичної підготовленості.
 - Аналіз особистісних характеристик (увага, мотивація, темп роботи).
 - Формування груп за індивідуальними завданнями та створення карт підготовки.
2. Корекційно-розвивальний етап (8 тижнів)
 - Безпосереднє впровадження індивідуальних завдань у структуру занять.
 - Корекція технічних помилок за допомогою цільових вправ.
 - Розвиток тактичного мислення через ігрове моделювання.
3. Контрольно-оцінювальний етап (2 тижні)
 - Повторне тестування спортсменів.
 - Порівняння показників «до» і «після» експерименту.
 - Узагальнення ефективності методики.

Початковим етапом упровадження індивідуалізованої методики стало коригування структури використаних засобів підготовки (таблиця 4.1). При цьому співвідношення основних напрямів підготовки — технічної, тактичної,

фізичної та психологічної — залишалося незмінним, що дало змогу зберегти логічну послідовність і педагогічну доцільність тренувального процесу. Основна зміна торкнулася внутрішньої пропорції засобів підготовки, спрямованих на розвиток техніко-тактичної майстерності.

Таблиця 4.1

**Співвідношення засобів підготовки у традиційній та
індивідуалізованій програмах**

№	Вид засобів підготовки	Традиційна програма, %	Індивідуалізована програма, %	Характеристика змін
1	Загально-підготовчі	36	21	Зменшено обсяг для уникнення надмірного навантаження загального характеру
2	Спеціально-підготовчі	16	12	Оптимізовано відповідно до індивідуальних потреб спортсменів
3	Підвідні вправи	21	22	Незначно збільшено для кращої адаптації до основних дій
4	Імітаційні вправи	6	7	Використовуються частіше для формування точності технічних рухів
5	Ігрові вправи	10	31	Значно підвищено частку для розвитку тактики, реакції та мислення
6	Змагальні вправи	11	14	Збільшено обсяг для формування психологічної стійкості й практичних навичок

У межах експериментальної програми було проведено значне коригування структури тренувального процесу з метою підвищення ефективності формування техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

Зокрема, обсяг загально-підготовчих засобів було зменшено з 36% до 21%, що дозволило знизити надмірне навантаження на загальні фізичні якості та зосередитися на розвитку спеціальних умінь. Також скорочено частку спеціально-підготовчих вправ із 16% до 12%, оптимізуючи їх відповідно до індивідуальних потреб спортсменів та актуальних проблем у техніко-тактичній підготовці. Натомість суттєво збільшено обсяг ігрових вправ із 10% до 31% та змагальних із 11% до 14%, що забезпечило більш активне застосування набутих навичок у реальних ігрових ситуаціях, розвиток спритності, швидкості прийняття рішень і командної взаємодії.

Запропонований перерозподіл навантаження зробив тренувальний процес не лише більш емоційно виразним і динамічним, але й максимально наближеним до умов реальної ігрової діяльності. Завдяки цьому у юних футболістів відбувалося цілісне формування ігрового інтелекту, розвиток адаптивності, креативності та здатності ефективно діяти в умовах дефіциту часу та простору.

Індивідуалізована програма передбачала проведення трьох занять на тиждень тривалістю 75–80 хвилин, що забезпечувало достатній час для опрацювання як технічних, так і тактичних елементів гри. Кожне тренування мало чітко структуровану організацію, яка включала вступну частину для розминки та розвитку координації, основну частину з індивідуальними та груповими вправами, ігрову частину з моделлю реальної гри та заключну частину на відновлення і самоаналіз.

Такий підхід забезпечував системність, послідовність і взаємодоповнюваність усіх компонентів тренування, що сприяло не лише покращенню окремих технічних дій, але й формуванню комплексної здатності гравця ефективно застосовувати їх у реальних ігрових ситуаціях. Систематичне відстеження динаміки результатів дозволило своєчасно коригувати програму, що істотно підвищило загальну ефективність тренувального процесу та сприяло максимальному розвитку потенціалу юних футболістів. (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2

Структура одного тренувального заняття за індивідуалізованою програмою

Частина заняття	Тривалість (хв)	Основний зміст	Форма організації
Вступна	10–15	Рухливі ігри, вправи з координації, вправи на увагу	Фронтальна
Основна 1	25–30	Індивідуальні технічні дії (ведення, прийом, удари)	Індивідуальна, парна
Основна 2	20	Тактичні взаємодії у форматах 2×2, 3×3	Групова
Ігрова частина	10	Міні-матчі з індивідуальними завданнями	Командна
Заклучна	10	Вправи на відновлення, розтягування, самоаналіз	Індивідуальна

У межах індивідуального підходу спортсмени отримували щотижневі персональні завдання, спрямовані на вдосконалення конкретних техніко-тактичних елементів, що викликали найбільші труднощі під час тренувального процесу. Індивідуальні завдання мали чітко визначені цілі, критерії оцінювання та очікувані результати, що дозволяло кожному футболістові систематично працювати над покращенням своїх слабких сторін. Формування таких завдань базувалося на попередньому аналізі показників тестування, спостережень тренера та даних індивідуальних карт підготовленості.

Новою складовою тренувального процесу стала авторська методика «Т-I-G», орієнтована на комплексний розвиток умінь, які визначають ігрову ефективність юних футболістів: технічної майстерності, тактичного мислення та здатності застосовувати ці навички у змінних умовах гри. Основним принципом методики є індивідуалізація впливу, що враховує вихідний технічний рівень, швидкість прийняття рішень, особливості поведінки в ігрових ситуаціях та домінуючий стиль гри спортсмена. Методика розрахована на дітей 8–11 років і передбачає використання трьох

взаємопов'язаних блоків: Т (Technique), І (Intelligence), G (Game). Програму підготовки за методикою «Т-І-G» наведено у таблиці 4.3.

Таблиця 4.3

Програма техніко-тактичної підготовки юних футболістів

№ п/п	Назва вправи	Умови виконання	Розміри майданчика, час виконання
Блок Т — Technique (технічна підготовка)			
1	«Техніка під тиском»	5 передач під легким тиском суперника, дистанція поступово зменшується	8×8 м; 4–6 серій по 40 с
2	«Зміна напрямку ×3»	Ведення з трьома змінами траєкторії під різними кутами	12×12 м; 5–7 хв
3	«Передача у вузький коридор»	Передача між стійками, що звужуються після кожної серії	Коридор 6→3 м; 6–8 хв
4	«Контроль і удар»	Прийом внутрішньою частиною стопи та удар у ворота з 1–2 дотиків	10 м; 10 хв
Блок І — Intelligence (ігровий інтелект, тактичні рішення)			
1	«Світлофор»	Сигнали: зелений — пас, жовтий — ведення, червоний — зупинка м'яча	15×15 м; 6–8 хв
2	«Трикутне рішення»	Протягом ≤1 с вибір однієї з трьох запропонованих передач	10×10 м; 3×3 хв
3	«1×1 з виходом у зону»	Обіграти суперника та точно відправити м'яч у визначену зону	12×8 м; 8–10 хв
4	«Сканування поля»	Перед прийомом м'яча — огляд 180°, дія за командою тренера	14×14 м; 6 хв
Блок G — Game (ігрова підготовка)			
1	Міні-гра 2×2 «Один дотик»	Дозволений лише один дотик після прийому м'яча	20×15 м; матчі по 2 хв
2	3×3 «Точки атаки»	Завершення атаки через різні ворота/фішки приносить бал	25×18 м; 10 хв
3	4×3 «Перевага в чисельності»	Моделювання виходу з тиску та швидкого переходу в атаку	30×20 м; 12 хв
4	«Гра з обмеженою зоною»	Кожен гравець має власну зону, яку може залишати за умовою завдання	30×15 м; 8–10 хв

Програма акцентованого застосування ігрових засобів впроваджувалася в групі початкової підготовки з футболу другого року навчання. Контрольна група тренувалася за традиційною методикою з приблизним розподілом засобів підготовки, наведеним у розділі 3.

Для ефективного контролю результатів та забезпечення зворотного зв'язку з кожним юним спортсменом у межах експериментальної програми було розроблено індивідуальні карти контролю підготовленості (додаток Б). Вони включали не лише кількісні показники виконання технічних та тактичних завдань, але й коментарі тренера щодо сильних та слабких сторін, суб'єктивну оцінку самого спортсмена та рекомендації на наступний етап підготовки. Такий підхід дозволив максимально враховувати індивідуальні особливості кожного гравця, відстежувати прогрес та оперативно коригувати завдання для оптимізації навчально-тренувального процесу.

4.2. Оцінка ефективності запропонованих методів підготовки

Для визначення ефективності впровадженої програми було проведено порівняльний педагогічний експеримент тривалістю три місяці. У процесі підготовки тренувальні заняття в експериментальній (ЕГ) та контрольній групі (КГ) проводилися з однаковою частотою — три рази на тиждень, що забезпечило рівні умови для порівняння отриманих результатів. Оцінювання рівня технічної та тактичної підготовленості здійснювалося за допомогою комплексу контрольних тестів.

Додатково було проведено аналіз індивідуальних карт підготовленості, що дозволило відстежити персональну динаміку кожного спортсмена. Окрім того, зіставлення показників двох груп дало можливість оцінити не лише загальний прогрес, а й специфічний вплив індивідуалізованої програми на окремі техніко-тактичні елементи. Результати порівняльного аналізу стали підґрунтям для визначення статистично значущих відмінностей між групами та підтвердження ефективності запропонованого підходу (таблиця 4.4).

Таблиця 4.4

**Показники технічної підготовленості юних футболістів
контрольної (n=12) та експериментальної (n=12) груп на початку та в
кінці дослідження**

Тестові вправи	Група	Статистичні показники	Початкові показники	Кінцеві показники	Різниця (1–2)	t(p)
Біг 30 м з веденням м'яча, с	ЕГ	$\pm S$	$8,4 \pm 0,3$	$7,8 \pm 0,6$	0,6	3,19 ($p < 0,05$)
	КГ	$\pm S$	$8,3 \pm 0,8$	$8,2 \pm 1,1$	0,1	1,23 ($p > 0,05$)
	Е–К	t(p)	0,1 / 1,12 ($p > 0,05$)	0,4 / 2,48 ($p < 0,05$)	—	—
Удар по м'ячу на дальність, м	ЕГ	$\pm S$	$19,7 \pm 1,2$	$23,2 \pm 2,2$	3,5	2,84 ($p < 0,05$)
	КГ	$\pm S$	$19,5 \pm 1,4$	$20,7 \pm 1,8$	1,2	2,22 ($p > 0,05$)
	Е–К	t(p)	0,2 / 1,08 ($p > 0,05$)	2,5 / 2,88 ($p < 0,05$)	—	—
Укидання м'яча на дальність, м	ЕГ	$\pm S$	$5,7 \pm 0,9$	$6,9 \pm 1,1$	1,2	2,62 ($p < 0,05$)
	КГ	$\pm S$	$5,8 \pm 0,8$	$6,6 \pm 0,8$	0,8	2,56 ($p < 0,05$)
	Е–К	t(p)	0,1 / 1,12 ($p > 0,05$)	0,3 / 1,48 ($p > 0,05$)	—	—
Жонглювання м'ячем, разів	ЕГ	$\pm S$	$8,0 \pm 1,5$	$10,3 \pm 1,2$	2,3	2,68 ($p < 0,05$)
	КГ	$\pm S$	$7,9 \pm 1,1$	$8,6 \pm 1,1$	0,7	2,62 ($p < 0,05$)
	Е–К	t(p)	0,1 / 1,20 ($p > 0,05$)	1,7 / 2,58 ($p < 0,05$)	—	—

На початку дослідження результати тестування ЕГ та КГ не мали статистично значущих відмінностей, що підтвердило їхню порівняльність та коректність подальшого аналізу ефективності запропонованої програми. Це дозволило об'єктивно оцінити вплив індивідуалізованої методики на темпи приросту технічних і тактичних показників юних футболістів.

Для наочного представлення отриманих результатів порівняльного аналізу динаміки техніко-тактичної підготовленості юних футболістів було побудовано діаграму, що відображає початкові та кінцеві показники

експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп за всіма тестовими вправами. Графічне подання даних дозволяє чітко простежити різницю у темпах приросту показників, а також підкреслити ефективність упровадженої індивідуалізованої програми. На рисунку 4.1 подано співставлення середніх значень результатів обох груп, що дає можливість візуально оцінити рівень покращень у кожному з тестів та підтвердити статистичні висновки, наведені в таблиці 4.4.

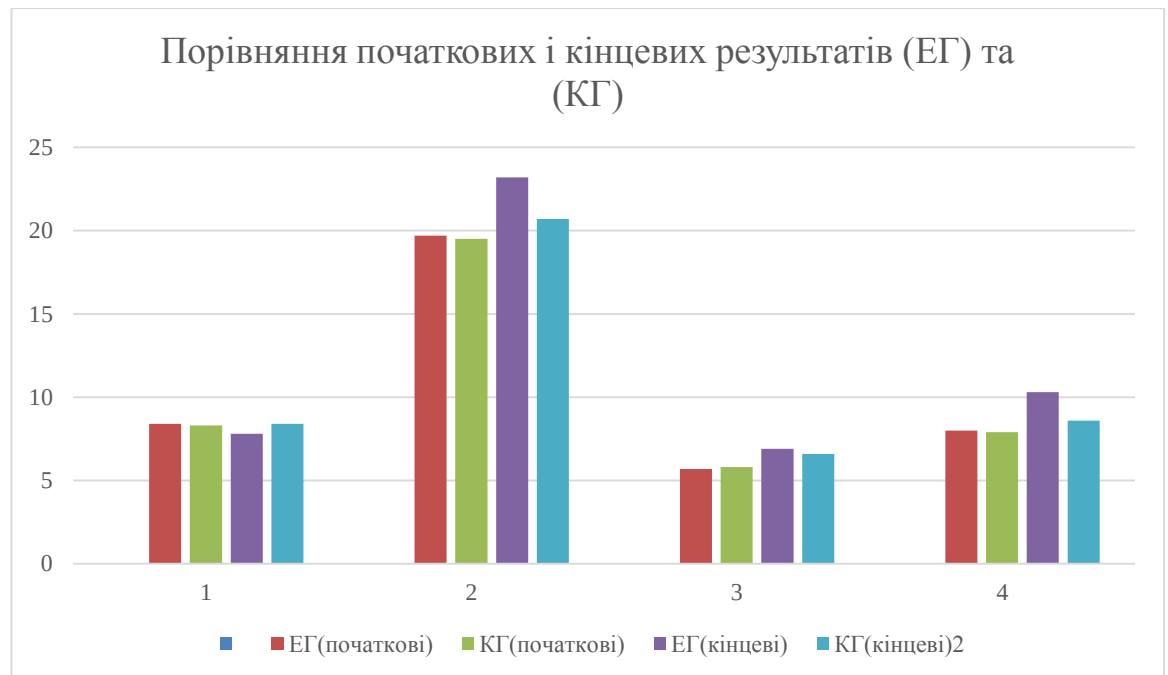


Рис. 4.1. Порівняння початкових і кінцевих показників техніко-тактичної підготовленості футболістів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп за результатами формувального експерименту.

Аналіз результатів експериментального впровадження індивідуалізованої програми підготовки юних футболістів дозволяє оцінити її ефективність у розвитку техніко-тактичних навичок, координаційних і фізичних здібностей, а також у формуванні мотиваційно-психологічних компонентів спортивної діяльності. Проведене порівняльне тестування експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) демонструє, що персоналізований підхід істотно підвищує результативність навчально-тренувального процесу.

За технічними показниками спостерігається явна перевага ЕГ. Зокрема, ведення м'яча по прямій дистанції 30 м покращилося на 7,1%, тоді як у КГ – лише на 2,4%. Такий прогрес свідчить про ефективність індивідуальних вправ на контроль м'яча та координацію рухів, що враховують початковий рівень кожного гравця. Значне покращення жонглювання (+14,3% у ЕГ проти +7,3% у КГ) вказує на підвищення моторної координації, розвитку дрібної моторики та точності дій у нестандартних ситуаціях. Аналогічні тенденції спостерігаються у точності передач і ударах на дальність, що підтверджує правильність підбору індивідуальних завдань і диференціації навантаження під час тренувань.

Тактична підготовка, оцінена через рівень прийняття рішень, вибір позиції та командну взаємодію, також демонструє суттєві позитивні зміни. У ЕГ відзначено високий рівень сформованості тактичних дій у понад 50% випадків, тоді як у КГ цей показник не перевищує 40%. Зростання відсотка ефективних рішень при взаємодії з партнерами (+20%) та оцінці ігрової ситуації (+19%) свідчить про значне підвищення ігрового мислення та здатності діяти в умовах динамічної гри. Використання міні-ігор 2×2, 3×3 та 4×4 створило ситуації, максимально наближені до матчевих, що стимулювало розвиток адаптивного мислення та швидкості реакції.

У таблиці 4.5 наведено порівняльні результати тестування основних технічних умінь юних футболістів до і після впровадження індивідуалізованої програми. Представлено експериментальну групу (ЕГ), яка працювала за персоналізованою методикою, та контрольну групу (КГ), що займалася за традиційною програмою. Таблиця дозволяє оцінити ефективність змін у тренувальному процесі та показує, як індивідуалізація завдань вплинула на такі технічні навички, як ведення м'яча, удари по воротах, точність передач і жонглювання.

Таблиця 4.5

**Порівняльні результати технічної підготовленості ЕГ та КГ до і
після експерименту**

Показник	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту	Прогрес (%)	КГ до експерименту	КГ після експерименту	Прогрес (%)
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	$8,4 \pm 0,3$	$7,8 \pm 0,2$	+7,1	$8,3 \pm 0,3$	$8,1 \pm 0,3$	+2,4
Удар на дальність (10 спроб)	$7,5 \pm 0,4$	$8,0 \pm 0,3$	+6,7	$7,4 \pm 0,4$	$7,6 \pm 0,3$	+2,7
Передача м'яча (10 спроб)	$8,0 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,2$	+6,3	$7,9 \pm 0,3$	$8,1 \pm 0,2$	+2,5
Жонглювання м'ячем (разів)	42 ± 5	48 ± 4	+14,3	41 ± 5	44 ± 4	+7,3

Експериментальна група показала значно більший прогрес за всіма технічними показниками порівняно з контрольною групою. Найбільший приріст спостерігається у жонглюванні (+14,3%), що свідчить про підвищення координації та контролю м'яча. Удар на дальність та ведення м'яча також покращилися суттєво, що демонструє ефективність індивідуальних технічних завдань.

Таблиця 4.5 відображає рівень сформованості тактичних умінь у юних футболістів після проведеного експерименту. Показано відсоток випадків високого рівня за основними тактичними діями, такими як вибір позиції на полі, взаємодія з партнерами, оцінка ігрової ситуації, швидкість прийняття рішень та командна взаємодія у міні-іграх. Порівняння ЕГ та КГ дозволяє оцінити ефективність індивідуалізованого підходу у розвитку тактичного мислення.

**Порівняльні результати тактичної підготовленості ЕГ та КГ до і
після експерименту**

Тактична дія	ЕГ після експерименту	КГ після експерименту	Різниця (%)
Вибір позиції на полі	55	36	+19
Взаємодія з партнерами	60	40	+20
Оцінка ігрової ситуації	57	38	+19
Швидкість прийняття рішення	53	37	+16
Командна взаємодія у міні-іграх	58	39	+19

Інноваційна методика дозволила значно підвищити рівень тактичної підготовленості, особливо у взаємодії та оцінці ігрових ситуацій. У експериментальній групі високий рівень сформованості тактичних дій спостерігається у понад 50% випадків, тоді як у контрольній групі — менше 40%. Використання ігрових моделей навчання (2×2, 3×3, 4×4) сприяло розвитку швидкості прийняття рішень та командної взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної групи свідчить про високу ефективність індивідуалізованої програми тренувань у розвитку техніко-тактичних умінь юних футболістів. У експериментальній групі спостерігалось суттєве підвищення рівня ведення м'яча, точності передач і ударів, а також значне покращення жонглювання, що відображає зміцнення координаційних та моторних навичок. Також відзначено істотне зростання тактичної підготовленості: юні спортсмени краще оцінювали ігрову ситуацію, швидше приймали рішення, ефективніше взаємодіяли з партнерами та демонстрували високий рівень командної взаємодії у міні-іграх. У той же час контрольна група, яка займалася за традиційною програмою, показала менший прогрес за всіма показниками, що підтверджує перевагу персоналізованого підходу. Загалом результати

експерименту свідчать, що індивідуалізація тренувального процесу дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного футболіста, підвищувати ефективність занять, стимулювати мотивацію та швидше формувати комплексні техніко-тактичні навички, необхідні для участі у командних іграх та майбутніх змаганнях.

Важливим компонентом методики є психологічний аспект підготовки. Індивідуальні завдання та постійний контроль результатів сприяли підвищенню мотивації спортсменів, розвитку концентрації уваги та впевненості у власних силах. Кожен гравець отримував конкретні рекомендації щодо вдосконалення своїх слабких сторін, що дозволяло відчувати власний прогрес і формувало внутрішню мотивацію до самостійного вдосконалення. Крім того, регулярний зворотний зв'язок від тренера підвищував рівень психологічної підтримки та сприяв формуванню позитивного відношення до навчально-тренувального процесу.

Фізіологічний ефект індивідуалізованих тренувань також очевидний. Оптимізація співвідношення загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та ігрових вправ дозволила уникнути надмірного навантаження на базові фізичні якості та одночасно забезпечити розвиток спеціальної витривалості, швидкості рухів, координації та спритності. Високий темп виконання технічних завдань у ігрових та змагальних вправах стимулював роботу нервово-м'язових механізмів та підвищував функціональні можливості спортсменів.

Методика контролю, використання індивідуальних карт підготовленості та регулярне тестування дозволили тренеру оперативно коригувати навантаження, виявляти проблемні зони та підбирати відповідні вправи для їх усунення. Такий системний підхід забезпечив комплексний розвиток кожного спортсмена, врахував його індивідуальні особливості та сприяв швидкому формуванню комплексних техніко-тактичних умінь.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної групи підтверджує, що індивідуалізація тренувального процесу є ефективним

інструментом підвищення рівня технічної та тактичної підготовки юних футболістів. У той час як КГ показала обмежений прогрес, ЕГ демонструє систематичне покращення всіх ключових показників, що дозволяє стверджувати про практичну доцільність застосування персоналізованих методів у дитячо-юнацькому футболі.

На основі отриманих даних можна виділити ключові аспекти ефективності запропонованої методики:

1. Системність і структурованість тренувань – чітка організація заняття, включення вступної, основної та ігрової частин дозволяє забезпечити оптимальний баланс між технікою, тактикою та фізичним навантаженням.
2. Диференційоване навантаження – врахування індивідуальних можливостей спортсмена дозволяє уникати перевантажень та стимулює розвиток слабких сторін.
3. Ігрові моделі та міні-ігри – формують реальні ігрові навички, швидкість прийняття рішень та ефективну командну взаємодію.
4. Контроль і зворотний зв'язок – систематичне оцінювання результатів за допомогою карт підготовки забезпечує своєчасну корекцію тренувальних завдань.
5. Психологічна підтримка та мотивація – індивідуальний підхід підвищує зацікавленість, впевненість і прагнення до вдосконалення.

Отже, проведене дослідження демонструє, що індивідуалізована програма підготовки є ефективним засобом розвитку комплексних техніко-тактичних умінь юних футболістів, стимулює мотивацію, покращує координаційні та фізичні показники та забезпечує швидку адаптацію до умов ігрової діяльності. Впровадження такої методики у системі дитячо-юнацького футболу дозволяє підвищити якість підготовки спортсменів та створити основу для досягнення високих результатів на наступних етапах спортивного вдосконалення.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Ефективність навчання технічним і тактичним елементам футболу значною мірою залежить від взаєморозуміння між тренером та спортсменом. Взаємне сприйняття зауважень і пропозицій формує основу успішного розвитку гравця. Одним із ключових інструментів у цьому процесі є зворотний зв'язок — усні та невербальні сигнали, які тренер передає спортсмену для корекції дій. Без систематичного зворотного зв'язку навіть найсучасніші методики не забезпечують високої результативності тренувального процесу.

Для підвищення ефективності підготовки юних футболістів доцільно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Своєчасність коментарів і зауважень. Зауваження до технічних або тактичних дій спортсмена слід надавати негайно після помилки, а не відкладати до завершення тренування. Чим швидше спортсмен отримає точну інформацію про помилку, тим легше і швидше він її виправить.

2. Оптимальна кількість зауважень. Не слід обмежуватися мінімальною кількістю коментарів — краще давати їх у помірній кількості, адже часті зворотні сигнали стимулюють прагнення спортсмена до самовдосконалення. Проте із розвитком технічних навичок важливо поступово переводити спортсмена на самостійний контроль виконання вправ.

3. Виправлення однієї помилки за раз. Якщо спортсмен одночасно робить кілька помилок, слід концентруватися на усуненні лише однієї з них, обираючи ту, яка є ключовою або першопричиною інших. У випадку, коли помилки не пов'язані між собою, тренер вирішує, яку слід виправити першою, орієнтуючись на значущість її впливу на загальний результат.

4. Взаємодопомога серед спортсменів. Не тільки тренер має право робити зауваження. Старші або більш досвідчені гравці можуть допомагати

своїм товаришам коригувати технічні помилки, але лише у випадку, якщо їхні зауваження точні та конструктивні.

5. Конкретність інформації. Зауваження повинні стосуватися конкретної дії та містити чітке пояснення того, як правильно виконати технічний прийом. Наприклад, не слід говорити загальні фрази на кшталт «поганий удар» — важливо пояснити, що саме неправильно і як це виправити.

6. Простота та зрозумілість рекомендацій. Інформація для спортсмена має бути лаконічною та чіткою, без зайвих деталей. Демонстрація правильного виконання технічного елемента разом із коротким поясненням підвищує ефективність засвоєння матеріалу.

7. Позитивне підкріплення. Похвала важлива, але вона повинна бути конкретною. Наприклад, замість загального «Молодець!» краще сказати: «Відмінно виконав удар внутрішньою частиною стопи!». Аналогічно негативні коментарі повинні містити пояснення того, як виправити помилку: «Удар вийшов неточним, бо лікоть відведено вбік. Спробуй тримати лікоть ближче до корпусу».

8. Використання всіх каналів сприйняття. Під час навчання слід застосовувати як словесні пояснення, так і наочні демонстрації. Деякі спортсмени краще сприймають інформацію на слух, інші — через наочний приклад. Поєднання демонстрації та пояснення з конкретними позитивними та коригувальними коментарями дозволяє максимально ефективно формувати технічні та тактичні навички.

Дотримання цих принципів сприяє формуванню у юних футболістів усвідомленого підходу до виконання технічних та тактичних дій, підвищує їхню мотивацію, самостійність і швидкість адаптації до ігрових ситуацій. Крім того, систематичний зворотний зв'язок допомагає тренеру оперативно коригувати тренувальний процес і забезпечує цілеспрямований розвиток кожного спортсмена.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел (В.М. Платонов, Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич, В.Л. Волков та ін.) засвідчив, що індивідуальний підхід є однією з провідних умов ефективного формування техніко-тактичних умінь юних футболістів. Механічне застосування однакових завдань у групових заняттях не забезпечує повноцінного розвитку спортсменів через значні індивідуальні відмінності у морфофункціональних показниках, темпі навчання, рівні координації та мотивації.

2. Встановлено, що традиційні програми тренування, які застосовуються у більшості ДЮСШ, не приділяють достатньої уваги персоналізації навантажень, що гальмує прогрес гравців. Дослідження підтвердило доцільність використання індивідуальних карт контролю, диференційованих технічних завдань та ігрових моделей навчання.

3. На основі діагностичного тестування 24 спортсменів було визначено індивідуальні профілі підготовленості, що дозволило розробити індивідуалізовану програму тренування, спрямовану на вдосконалення слабких техніко-тактичних компонентів. Програма включала авторську методику «Т-I-G» (Technique – Intelligence – Game), яка комплексно поєднувала технічні вправи, розвиток ігрового мислення та вправи в умовах, наближених до змагальних.

4. У ході тримісячного педагогічного експерименту встановлено, що перерозподіл засобів тренування (зменшення частки загально-підготовчих вправ і суттєве збільшення ігрових та змагальних) позитивно вплинув на динаміку технічного і тактичного розвитку спортсменів. Частка ігрових вправ у ЕГ була підвищена з 10 % до 31 %, що забезпечило зростання швидкості прийняття рішень, адаптивності й точності технічних дій.

5. Результати підсумкового тестування продемонстрували статистично значущі покращення у експериментальній групі порівняно з контрольною. Зокрема, у ЕГ спостерігалось:

- покращення ведення м'яча на 30 м на 7,1 % (у КГ – 2,4 %);
- зростання точності передач на 6,3 % (у КГ – 2,5 %);
- покращення удару на дальність на 6,7 % (у КГ – 2,7 %);
- приріст результатів жонгливання на 14,3 % (у КГ – 7,3 %).

Також відзначено значне зростання тактичних умінь, зокрема швидкості прийняття рішення, вибору позиції та командної взаємодії.

6. За показниками тактичної підготовленості, експериментальна група продемонструвала істотно вищі результати: у понад 50 % ігрових епізодів було зафіксовано високий рівень тактичних дій, тоді як у контрольній групі – менш ніж у 40 %. Це підтверджує ефективність впровадження міні-ігор (2×2, 3×3, 4×4) та ситуаційних завдань як базового інструменту розвитку ігрового мислення.

7. Психологічний компонент, який реалізовувався через індивідуальні завдання, зворотний зв'язок та відеоаналіз, сприяв підвищенню мотивації спортсменів, формуванню впевненості у власних можливостях, підвищенню самоконтролю та відповідальності за результат.

8. Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що індивідуалізована програма тренування є ефективним засобом розвитку технічних, тактичних, координаційних та психологічних якостей юних футболістів. Вона забезпечує цілеспрямований розвиток ігрової майстерності, оптимізує навчально-тренувальний процес та підвищує результативність змагальної діяльності.

9. Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл, футбольних академій та клубів. Запропонована система індивідуалізації може бути адаптована для різних вікових груп та рівнів підготовленості.

10. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розширенні методики для старших вікових категорій, удосконаленні системи тактичного аналізу із застосуванням цифрових технологій, а також розробці довготривалої моделі індивідуалізованої підготовки у системі багаторічного спортивного вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антомонов М. Ю. Математична обробка даних та аналіз біомедичних даних. Київ, 2006. 558 с.
2. Базилевич Й. М. Теорія і методика футболу. Київ: Науковий світ, 2018. 320 с.
3. Платонов В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ: Олімпійська література, 2013. 624 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2011. 376 с.
5. Волков В. Л. Футбол: техніка, тактика, тренування. Київ: Олімпійська література, 2012. 240 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. — Київ: Олімпійська література, 2017. — Т. 1. — 448 с.
7. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. — Київ: Олімпійська література, 2010. — 248 с.
8. Белік А. А., Голомазов С. В. Технічна підготовка юних футболістів: навч.-метод. посіб. Київ: Олімпійська література, 2014. 264 с.
9. Алексєєв А. В. Футбол: техніка, тактика, методика навчання. Київ: Олімпійська література, 2019. 256 с.
10. Лук'янченко Н. С., Соловей А. В. Дитячий футбол: навч.-метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2020. 182 с.
11. Вейн Г. Розвиток юних футболістів (посібник ФІФА). Цюрих: ФІФА, 2014. — 176 с.
12. Вільямс А. М., Годжес Н. Дж. Формування спортивної майстерності: теорія, дослідження, практика. Лондон: Рутледж, 2016. 352 с.
13. Бомпа Т., Хафф Г. Періодизація: теорія і методика тренування. Шампейн: Г'юман Кінетікс, 2009. 424 с.

14. Гненний Е., Богун І. Використання неспецифічних засобів у тренуванні юних футболістів 12–13 років. Актуальні проблеми юнацького спорту. Херсон: ХДУ, 2007. С. 65–66.
15. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. 2019. № 4(327), ч. І. С. 156–163.
16. 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.
17. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних іграх. Київ, 2014. 44 с.
18. 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.
19. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: Федерація футболу України, 2001. 61 с.
20. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у підготовці юнацьких команд. Київ: Федерація футболу України, 2001. 130 с.
21. Дулібський А. В., Ященко А. Г., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. 135 с.
22. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Харків: ХДАФК, 2020. 207 с.
23. Келлер В. С., Соломонко В. В. Індивідуальне тренування футболістів. Київ: Здоров'я, 1975. 78 с.
24. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: Планер, 2005. 203 с.
25. Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця, 2017. 256 с.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

27. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... докт. наук. Київ, 2012. 40 с.
28. Лебедев С. І. Особливості контролю змагальної діяльності футболістів 10–11 років. Слобожанський наук.-спортивний вісник. 2012. № 3. С. 78–82.
29. Лоу Б. та ін. Систематичний огляд колективної тактичної поведінки у футболі. Intern. Journal of Sports Medicine. 2020. 50(2). С. 343–385.
30. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх. Київ, 2010. 44 с.
31. 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.
32. Медвідь А., Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісн. Прикарпат. ун-ту. 2017. №25–26. С. 180.
33. Мулик В. В., Перевозник В. І., Перчухов А. А. Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику суперника. Слобожанський наук.-спорт. вісник. 2015. № 3. С. 75–79.
34. 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>
35. Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. ФВС і культура здоров'я. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 264–267.
36. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 16. С. 170–178.
37. Костюкевич В. М. та ін. Основи науково-дослідної роботи з ФВС. Київ: НУФВСУ, 2018. С 528.

38. Петров О. П. Методика навчання футболу. Кам'янець-Подільський, 2006. 128 с.
39. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
40. 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.
41. Сапрун С. Т., Ладика П. І. Технічна підготовка юних футболістів з урахуванням координаційної складності. Спортивні ігри. 2019. № 4. С. 87–97.
42. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник для студентів. Київ: Олімпійська література, 1997. 286 с.
43. Соломонко В. В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу. Київ: Федерація футболу України, 2005. 40 с.
44. Козіна Ж. Л. та ін. Спортивні ігри: навч. посіб. Харків: Точка, 2010. Т. 1. 200 с.
45. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ: Баланс-Клуб, 2016. 304 с.
46. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі. Львів: Українські технології, 2005. 112 с.
47. Авраменко В. Г. та ін. Футбол: навчальна програма ДЮСШ та СДЮШОР. Київ: ФФУ, 2003. 106 с.
48. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів. Харків, 2005. 21 с.
49. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спорт. вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 87–89.
50. Bishops, Gerards. Junior Soccer. Meyer & Meyer Sport, 2003. 162 p.
51. Moreno M. Grassport Soccer Schools. 2009. P. 11–28.
52. Wein H. Developing Youth Soccer Players. Leeds: Human Kinetics, 2001. P. 100–132.

ДОДАТКИ

Додаток А

Послідовність етапів навчання техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації

Етап/ групи	Завдання навчання	Техніко-тактичні дії	Вимоги до спортивної підготовленості
Етап початкової ТТП / навчально- тренувальні групи 1-го року (11-12 років)	Різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я; усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості; створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації); уточнення спортивної спеціалізації; придбання досвіду участі у змаганнях; створення стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення	Навчання техніці ведення м'яча. Освоєння двох основних форм групових взаємодій футболістів -«трикутник» і «ромб» в рамках ігрового формату 4 + 1. Формування навичок взаємодій в базових формах «трикутник» і «ромб» має фундаментальне значення, оскільки від того, наскільки правильно і міцно сформовані на цьому етапі базові техніко-тактичні навички, залежить потенціал подальшого тактичного розвитку гравця. Тактичне навчання в цьому віці тільки індивідуальне, яке здійснюється в самому спрощеному вигляді на рівні підказки, а найчастіше простої емоційної підтримки з боку тренера або старшого товариша по команді.	50 % III юн. розряд

Етап навчально-тренувальний ТТП / навчально-тренувальні групи 2-3-го років (13-15 років)	Формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.	Удосконалення та доведення до рівня навичок за допомогою засобів – індивідуальних і групових, з використанням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності. Навчання та удосконалення індивідуальних та групових дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка, створення штучного положення «поза грою». Ознайомлення та початкове навчання тактичної побудови гри у команді в залежності від завдань і умов проведення гри. Вибір індивідуальних амплуа.	50 % III юн. розряд, 50 % II юн. розряд +50 % I юн. розряд
Етап вдосконалення ТТП / групи спортивного вдосконалення (16-18 років)	Формування індивідуальних, групових та командних тактичних навичок у нападі, захисті. Вирішування тактичних завдань та реалізація їх на практиці в умовах гри.	Індивідуальні, групові та командні форми роботи із залучення спаринг-партнерів та спаринг-команд. Удосконалення внутрішньо-командних взаємодій у межах окремих тактичних схем в атаці та обороні; вправи на вміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на вміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від розташування партнерів та суперників. У змагальній діяльності вміння вирішувати конкретні завдання, поставлені кожному футболісту та команді в цілому.	III розряд II розряд II розряд + 50% I розряд

Додаток Б

Індивідуальна карта підготовки футболіста (приклад)

Показник	Оцінка до програми	Норматив	Оцінка після програми	Прогрес (%)
Ведення м'яча 30 м, с	8,4	8,0	7,9	+6,0
Удар на дальність (10 спроб)	7,5	7,0	8,0	+6,7
Передача м'яча (10 спроб)	8,0	8,0	8,5	+6,3
Жонглювання (разів)	42	40	48	+14,3
Оцінка ігрової ситуації	Середній	Високий	Високий	+1 рівень
Командна взаємодія	Середній	Високий	Високий	+1 рівень