

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра футболу та хокею

ЛАНІН КИРИЛО СЕРГІЙОВИЧ

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І
ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень: другий (магістерський) рівень

галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація: Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
(футбол)

Науковий керівник: Шаленко Віктор Васильович, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Харків – 2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи

ЛАНІНА КИРИЛА СЕРГІЙОВИЧА

**ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І
ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Спеціалізація: тренувальна діяльність в обраному виді спорту

Харків, 2025 рік

Актуальність роботи. В цілому за останні роки сформувалася теоретико-методична основа спортивної підготовки дітей, заснована на вікових особливостях росту організму (В.М. Василюк, 2020; К.Віхров., Є. Столітенко 2002; В.М. Платонов 2020; В.М. Платонов, М.М. Булатова 1995; Й. Фалес, А.Васильчук,2003). Здійснюється пошук нових форм і методів, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку (В. Волков 2014; М.М. Линець, 1997; Л.П. Сергієнко, 2000; В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко, В.О. Пилипенко, 2019; В.В.Шаленко, В.І. Перевозник, 2003). В той же час загострюється потреба в єдності біологічного й вікового розвитку та застосування засобів і методів спортивної підготовки.

Найпопулярніший вид спорту, особливо серед дітей, є футбол.

В нашій країні створено безперервну систему футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання «Дитячі мрії», «Кубок незламності» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

В загальноосвітніх школах України запровадження третього уроку фізичної культури з футболу передбачено цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка затверджена указом Президента України від 1 вересня 1998 р. Одним із напрямків здійснення даної програми було прийняття Цільової комплексної програми розвитку футболу. Найбільшим досягненням у реалізації Цільової комплексної програми розвитку футболу є активізація роботи щодо розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні.

Щодо відбору юних футболістів достатньо добре вивчені питання (А.В. Дулібський, А.Г. Яценко, В.В. Ніколаєнко, 2003), плануванню тренувального процесу (Г.О. Лисенчук, В.Г. Лоос, В.Г. Догадайло, 1991; В.В. Ніколаєнко, 1998; В.М. Платонов, 2020), розвитку фізичних якостей (К.Л. Віхров, 2000; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.П. Сергієнко, 2000).

У той же час мало наукових досліджень, які б передбачали формування рухових якостей у зв'язку із становленням технічної підготовленості юних футболістів протягом безперервної підготовки, а саме на уроці футболу в школі, при підготовці й участі у змаганнях «Дитячі мрії», «Кубок незламності», у дитячій юнацькій спортивній школі, фаховому коледжі спорту та збірних юнацьких командах.

Все ще недостатньо наукових досліджень, які б фокусувались на формуванні рухових якостей у зв'язку з технічною підготовленістю юних футболістів у процесі безперервного навчання. Це стосується як уроків футболу в школах, так і підготовки та участі у змаганнях, таких як «Дитячі мрії», «Кубок незламності», а також у дитячих юнацьких спортивних школах, професійних спортивних коледжах і юнацьких збірних командах.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і запровадження поетапної методики відбору, розвитку рухових якостей і технічної підготовленості є актуальним напрямком у теорії і методиці фізичного виховання і спорту упродовж шкільної футбольної підготовки.

Задачі дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, положень і постанов щодо розвитку футболу в Україні.
2. Здійснити аналіз сучасного стану системи підготовки юних футболістів, визначити проблеми й шляхи її вдосконалення.
3. Визначити взаємозв'язок між розвитком окремих рухових якостей і технічних навичок юних футболістів протягом безперервної підготовки.
4. Експериментально обґрунтувати програму розвитку рухових якостей і технічної підготовки школярів протягом безперервної футбольної освіти.

Об'єкт досліджень – система безперервної спортивної підготовки юних футболістів.

Предмет досліджень – формування рухових якостей та технічної підготовленості юних футболістів протягом безперервної спортивної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості широкого використання розроблених і експериментально перевірених комплексів фізичних вправ для розвитку рухових якостей і технічної підготовки, а також формування техніки гри для юних футболістів різного віку на уроках з футболу в загальноосвітній школі, при підготовці у турнірах «Дитячі мрії», «Кубок незламності», в ДЮСШ та фаховому коледжі спорту.

Ключові слова: юні футболісти, анатоμο-фізіологічні особливості, рухові якості, технічна підготовленість, відбір юних футболістів, безперервна підготовка, змагання.

ABSTRACT
of the qualification paper

BY LANIN KYRYLO SERGIYOVICH

**OPTIMIZATION OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR
ABILITIES AND FORMATION OF TECHNICAL SKILLS OF YOUNG
FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

Specialty: 017 physical culture and sports

Specialization: training activities in the chosen sport

Kharkiv, 2025

Relevance of the Study. In recent years, a theoretical and methodological foundation for children's sports training has been established, based on age-related characteristics of physical development (V.M. Vasyliuk, 2020; K. Vikhrov, Ye. Stolitienko, 2002; V.M. Platonov, 2020; V.M. Platonov, M.M. Bulatova, 1995; J. Fales, A. Vasylchuk, 2003). New forms and methods are being sought to promote the development of motor abilities and strengthen the health of school-age children (V. Volkov, 2014; M.M. Lynets, 1997; L.P. Serhienko, 2000; V.V. Solomonko, H.A. Lisenchuk, O.V. Solomonko, V.O. Pylypenko, 2019; V.V. Shalenko, V.I. Perevoznyk, 2003). At the same time, the need for unity between biological and age-related development and the application of training methods is becoming increasingly urgent. Football is the most popular sport, especially among children. In Ukraine, a continuous system of football education has been created: school football lessons – competitions such as “Children's Dreams”, “Cup of Invincibility” – and the Youth Football League. These initiatives form the basis for the prospects and potential of socially

significant football development programs and their further improvement and implementation.

In general secondary schools of Ukraine, the introduction of a third physical education lesson dedicated to football was provided by the comprehensive target program “Physical Education – Health of the Nation”, approved by the Presidential Decree of September 1, 1998. One of the directions of this program was the adoption of the Target Comprehensive Program for Football Development. Its greatest achievement has been the intensification of work on the development of youth football in Ukraine.

Issues of selecting young football players (A.V. Dulibskyi, A.H. Yashchenko, V.V. Nikolaienko, 2003), planning the training process (H.O. Lisenchuk, V.H. Loos, V.H. Dohadailo, 1991; V.V. Nikolaienko, 1998; V.M. Platonov, 2020), and developing physical qualities (K.L. Vikhrov, 2000; V.M. Platonov, M.M. Bulatova, 1995; L.P. Serhienko, 2000) have been sufficiently studied. However, there is a lack of scientific research addressing the formation of motor abilities in connection with the development of technical preparedness of young football players during continuous training - in school football lessons, preparation and participation in competitions (“Children’s Dreams”, “Cup of Invincibility”), in youth sports schools, professional sports colleges, and youth national teams.

Taking this into account, the scientific and methodological substantiation, practical development, and implementation of a step-by-step methodology for selection, development of motor abilities, and technical preparedness is a relevant direction in the theory and methodology of physical education and sports throughout school football training.

Research Objectives:

1. To conduct a theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, regulations, and provisions regarding football development in Ukraine.

2. To analyze the current state of the system of training young football players, identify problems, and determine ways of improvement.
3. To establish the relationship between the development of specific motor abilities and technical skills of young football players during continuous training.
4. To experimentally substantiate a program for the development of motor abilities and technical training of schoolchildren within continuous football education.

Object of research - the system of continuous sports training of young football players.

Subject of research - the formation of motor abilities and technical preparedness of young football players during continuous sports training.

Practical significance the practical value of the obtained results lies in the possibility of wide application of the developed and experimentally tested sets of physical exercises for the development of motor abilities and technical training, as well as the formation of playing techniques for young football players of different ages during school football lessons, preparation for tournaments (*“Children’s Dreams”*, *“Cup of Invincibility”*), in youth sports schools, and professional sports colleges.

Keywords: young football players, anatomical and physiological characteristics, motor abilities, technical preparedness, selection of young football players, continuous training, competitions.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	9
ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1 Базові принципи спортивної підготовки футболістів.....	14
1.1. Футбол і розвиток фізичних якостей школярів	14
1.2. Роль рухових якостей у підготовці футболістів	17
1.2.1. Розвиток рухових здібностей: методика та особливості	17
1.2.2. Анатомо-фізіологічні особливості організму спортсменів	22
1.3. Специфіка навчання технічних навичок у футболістів.....	24
1.4. Методичні засади спортивної орієнтації та селекції у футболі.....	29
РОЗДІЛ 2 Методи дослідження та особливості їх організації.....	35
2.1. Характеристика та класифікація використаних методів	35
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури	35
2.1.2. Організація досліджень і проведення експериментів.....	36
2.1.3. Оцінка показників серцево-судинної та дихальної систем	39
2.1.4. Застосування математичної статистики у дослідженні	40
2.2. Структура та етапи організації дослідження	40
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	45
3.1. Комплексна програма безперервної підготовки футболістів.....	45
3.2.1. Становлення швидко-силових здібностей гравців у футбол... 52	
3.3. Кореляція між рівнем фізичної підготовленості та технічним удосконаленням футболістів	61
РОЗДІЛ 4 ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	68
ВИСНОВКИ	71
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	77

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АМЄ – аеробна метаболічна ємність серця;
АНАМЄ – анаеробна метаболічна ємність серця;
АТ – артеріальний тиск;
АТФ – аданезінтрифосфорна кислота;
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;
ДЮФК – дитячо-юнацький футбольний клуб;
ЗМЕ – загальна метаболічна ємність серця;
ЗОШ – загальноосвітня школа;
РА – рухова активність;
ССС – серцево-судинна система;
ТТД – техніко-тактичні дії;
ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність роботи. Упродовж останніх десятиліть сформовано ґрунтовну теоретико-методичну основу спортивної підготовки дітей, що враховує вікові закономірності розвитку організму (В.М. Василюк, 2020; К. Віхров, Є. Столітенко, 2002; В.М. Платонов, 2020; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Й. Фалес, А. Васильчук, 2003). Паралельно здійснюється активний пошук інноваційних методів і організаційних форм, спрямованих на вдосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров'я учнівської молоді (В. Волков, 2014; М.М. Линець, 1997; Л.П. Сергієнко, 2000; В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко, В.О. Пилипенко, 2019; В.В. Шаленко, В.І. Перевозник, 2003). Водночас актуалізується потреба у забезпеченні гармонійного співвідношення біологічних і вікових процесів розвитку та у впровадженні різноманітних підходів до організації спортивної підготовки.

Футбол посідає провідне місце серед найпопулярніших видів спорту, особливо у молодіжному середовищі. В Україні сформовано цілісну та безперервну систему футбольної освіти, яка охоплює різні рівні: від уроків у школі до участі у змаганнях «Дитячі мрії», «Кубок незламності» та Дитячо-юнацькій футбольній лізі. Саме ця система закладає підґрунтя для визначення перспектив і суспільно значущого потенціалу програми розвитку футболу, а також забезпечує умови для її подальшого вдосконалення й реалізації (Г.М. Суркіс, 2003).

У загальноосвітніх закладах України запровадження третього уроку фізичної культури з акцентом на футбол передбачено цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженою указом Президента України від 1 вересня 1998 р. Важливим етапом реалізації цієї програми стало ухвалення Цільової комплексної програми розвитку футболу. Найвагомішим результатом даної ініціативи визначається системне

впровадження заходів, спрямованих на активний розвиток дитячо-юнацького футболу в Україні.

Проблематика відбору юних футболістів отримала достатнє наукове висвітлення (А.В. Дулібський, А.Г. Ященко, В.В. Ніколаєнко, 2003), так само як і питання планування тренувального процесу (Г.О. Лисенчук, В.Г. Лоос, В.Г. Догадайло, 1991; В.В. Ніколаєнко, 1989; В.М. Платонов, 2020) та розвитку фізичних якостей спортсменів (К.Л. Віхров, 2000; В.М. Платонов, 2020; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.П. Сергієнко, 2000). Водночас наявна обмежена кількість досліджень, що розглядають формування рухових здібностей у взаємозв'язку з технічною підготовкою юних футболістів у межах безперервного тренувального процесу. Це стосується як занять футболом у школах, так і підготовки та участі у змаганнях «Дитячі мрії», «Кубок незламності», а також у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, профільних коледжів спорту та юнацьких збірних команд. Таким чином, актуальною залишається потреба у науково-методичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні поетапної методики відбору, розвитку рухових здібностей і технічної майстерності, що має стати важливим напрямом у теорії та практиці фізичного виховання і спорту, зокрема у процесі шкільних занять з футболу.

Мета роботи: здійснити науково-методичну розробку та експериментальну валідацію комплексної системи розвитку рухових якостей і технічної підготовки учнів загальноосвітніх закладів у процесі тривалого навчання футболу.

Задачі роботи:

1. Проаналізувати та узагальнити науково-методичні джерела й нормативно-правові акти, які формують основу державної політики та освітньо - спортивних програм у сфері розвитку футболу в Україні.

2. Здійснити комплексний огляд існуючої системи підготовки юних футболістів, виявити ключові недоліки та розробити рекомендації щодо її оптимізації й підвищення ефективності.

3. Встановити закономірності взаємодії розвитку фізичних здібностей і формування технічних навичок юних футболістів у межах тривалого та безперервного тренувального процесу.

4. Виконати експериментальне дослідження з метою підтвердження результативності програми формування фізичних здібностей та вдосконалення технічної майстерності школярів у межах тривалого навчального процесу з футболу.

Об'єкт досліджень – послідовна програма розвитку фізичних і технічних здібностей юних футболістів у межах безперервного навчання.

Предмет досліджень – цілеспрямоване формування рухових здібностей та технічної підготовленості дітей і підлітків у межах багаторівневої та безперервної системи спортивної підготовки з футболу.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження й експерименту.
3. Медико - біологічні та лікарські методи досліджень.
4. Обчислювальні, статистичні та інші методи кількісного аналізу поданих даних.

Практичне значення отриманих результатів полягає у створенні передумов для широкого впровадження розроблених і експериментально підтверджених комплексів фізичних вправ, які забезпечують розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей, а також сприяють формуванню технічної майстерності юних футболістів різних вікових категорій. Їх застосування є доцільним як у навчальному процесі загальноосвітніх шкіл, так і в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, професійних коледжів спорту та під час підготовки до змагань «Дитячі мрії» й «Кубок незламності».

Наукова новизна отриманих результатів:

- розроблено методику одночасного розвитку рухових якостей і формування технічної підготовленості юних футболістів протягом безперервної футбольної підготовки;
- розроблено й експериментально перевірено ефективність комплексів спеціальних вправ і методику використання їх для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей у юних футболістів різного віку;
- визначено найбільш ефективні критерії відбору юних футболістів з урахуванням розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Структура й обсяг роботи. Дипломна робота містить список умовних скорочень, вступ, чотири розділи, висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг становить 84 сторінок машинописного тексту, матеріал ілюстровано 18 таблицями. Бібліографія включає 70 найменувань літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

БАЗОВІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Футбол і розвиток фізичних якостей школярів

Регулярне застосування засобів фізичної культури сприяє профілактиці хвороб, підтриманню здоров'я та його зміцненню, виступаючи ефективним природним фактором у попередженні й лікуванні найбільш поширених недуг [1,4].

Сучасні глобальні проблеми – екологічні, економічні та соціокультурні – у поєднанні з низьким рівнем залучення населення до фізичної активності та спорту призводять до втрати найважливішого надбання людини – здоров'я. Усвідомлюючи цю загрозу, держава приділяє особливу увагу фізичному вихованню як стратегічному напрямку оздоровлення нації.

Яскравим прикладом є прийняття 12 вересня 1998 року Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [56], яка визначає комплекс заходів щодо інтеграції фізичної культури у повсякденний побут громадян України, сприяючи зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню культури активного відпочинку.

Фізичне виховання школярів передбачає цілеспрямований розвиток рухових якостей, що є основою їхньої фізичної підготовленості. У багатьох учнів рівень фізичного розвитку залишається низьким, що не відповідає сучасним освітнім стандартам. Саме тому завдання вчителів фізичної культури полягає у створенні умов для покращення рухових здібностей та зміцнення здоров'я дітей.

Протягом навчання організм школярів зазнає значних морфофункціональних і психофізіологічних змін, які визначають можливості розвитку рухових навичок. Важливим чинником цього процесу є заняття

фізичною культурою, зокрема футболом, що забезпечує одночасне засвоєння нових рухових дій та вдосконалення вже сформованих навичок.

Ціль фізичного виховання у школі полягає у формуванні в учнів здатності керувати руховими навичками в різних умовах діяльності та у вихованні стійкої потреби до систематичних занять спортом протягом життя. Кожен навчальний рік має на меті засвоєння програмного матеріалу відповідного класу, а серія уроків або навчальна чверть спрямована на оволодіння конкретними вправами. Реалізація цих завдань здійснюється шляхом поетапного висунення та розв'язання навчальних цілей на кожному занятті.

Програма «Основи здоров'я і фізична культура» передбачає проведення трьох і більше уроків фізичної культури на тиждень, що узгоджується із Законом України «Про фізичну культуру і спорт». Відповідно до законодавчих вимог, така кількість занять є обов'язковою складовою навчального плану для всіх загальноосвітніх закладів незалежно від їх форми власності чи підпорядкування [21].

Фізичне виховання школярів спрямоване на зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку та всебічної підготовки, що включає вдосконалення швидкісних якостей, спритності й гнучкості. Важливим завданням є також навчання базовим елементам техніки та тактики футболу [18].

Від початкових класів загальноосвітня школа повинна формувати фізично здорову й гармонійно розвинену особистість, приділяючи увагу фізичному та духовному становленню. Футбол як масовий і доступний вид спорту не потребує значних матеріальних витрат, але приносить вагомі оздоровчі результати. Залучення учнів до регулярних занять футболом має бути пріоритетом, адже цей вид спорту не лише сприяє здоров'ю мільйонів людей, а й формує готовність до праці та військової служби, виховуючи модель активного й відповідального громадянства.

У сучасних умовах уроки фізичної культури, зокрема заняття футболом, повинні посідати провідне місце у шкільній програмі, адже проблема збереження здоров'я молодого покоління набуває особливої актуальності. Основною причиною цього є низький рівень рухової активності учнів та стрімке поширення шкідливих звичок, таких як наркоманія, тютюнопаління й алкоголізм, що негативно впливають на організм і особистісний розвиток [8].

Запровадження уроків футболу у систему фізичного виховання школярів є важливим і своєчасним кроком, що забезпечує формування навичок колективної взаємодії, розвиток волевих якостей, витримки, сміливості та емоційної стабільності. Регулярні заняття футболом не лише сприяють гармонійному фізичному розвитку, але й позитивно позначаються на навчальних досягненнях, допомагають учням раціонально організовувати дозвілля та виступають ефективним засобом профілактики шкідливих звичок [7].

Заняття футболом у позаурочний час мають значний оздоровчий ефект, оскільки забезпечують відновлення організму після інтелектуальних перевантажень, створюють умови для активного спілкування школярів та сприяють формуванню партнерських відносин між учнями, учителями, батьками й іншими учасниками освітнього процесу [49].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що запровадження третього уроку фізичної культури з елементами футболу є доцільним та необхідним кроком, який забезпечить гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування психічної стійкості учнів.

1.2. Роль рухових якостей у підготовці футболістів

1.2.1. Розвиток рухових здібностей: методика та особливості

Дослідження [8,23,40,47 та ін.] свідчать, що рівень фізичної підготовленості школярів прямо залежить від їхньої рухової активності. Формування фізичних здібностей значною мірою зумовлюється біохімічними та морфологічними процесами в організмі, а також розвитком умовно-рефлекторних зв'язків у центральній нервовій системі [1,67].

Традиційно до основних рухових якостей відносять швидкість, силу, гнучкість, спритність, координацію та витривалість [10,57].

Швидкісні якості спортсмена являють собою комплекс функціональних характеристик, що забезпечують виконання рухових дій у найкоротший час. Їх розвиток визначається двома ключовими чинниками: швидкістю роботи нейромоторного апарату та здатністю організму до максимальної мобілізації рухової дії. Саме другий чинник піддається тренуванню і виступає основним резервом удосконалення базових форм швидкості. Таким чином, ефективність виконання конкретної рухової дії залежить від адаптації моторного апарату до умов завдання та від сформованої раціональної м'язової координації, що дозволяє максимально використовувати індивідуальні можливості нервово-м'язової системи спортсмена [22].

Рівень розвитку швидкісних здібностей значною мірою визначається характеристиками м'язової тканини, зокрема співвідношенням різних типів м'язових волокон, їхньою еластичністю, здатністю до розтягування та ефективністю внутрішньо-міжм'язової взаємодії [68].

Формування швидкісних можливостей тісно пов'язане з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей [27], удосконаленням спортивної техніки [35], а також із здатністю біохімічних механізмів до швидкої мобілізації та ресинтезу алактатних анаеробних джерел енергії [63]. Важливим чинником є й рівень сформованості вольових якостей спортсмена [50].

Методичні підходи до розвитку швидкісних здібностей ґрунтовно висвітлені у наукових дослідженнях [10, 35, 36], де розкрито особливості тренувальних програм та практичних засобів їх удосконалення.

Удосконалення характеристик організму спортсменів, що забезпечують виконання вправ у режимах максимальної та субмаксимальної анаеробної потужності, безпосередньо пов'язане з розвитком спеціальної сили та рухової продуктивності [27].

Поняття сили людини трактується як її здатність за допомогою м'язових зусиль долати зовнішній опір або чинити йому протидію.

Силові можливості людини реалізуються у двох основних режимах роботи м'язів: ізометричному (статичному) та ізотонічному (динамічному). В ізометричному режимі м'язи напружуються без зміни їхньої довжини, тоді як ізотонічний режим характеризується поєднанням напруги зі зміною довжини м'язових волокон. Останній поділяється на два типи: концентричний (коли опір долається завдяки скороченню м'язів) та ексцентричний (коли м'язи чинять опір, розтягуючись і збільшуючись у довжині).

Максимальна сила визначається як найвища здатність спортсмена здійснювати довільне м'язове скорочення з максимальною інтенсивністю. Вона проявляється у величині зовнішнього опору, який може бути подоланий або врівноважений за рахунок повного використання функціональних можливостей нервово-м'язової системи.

Швидкісна сила характеризує здатність м'язів генерувати максимально можливе зусилля у найкоротший проміжок часу. Її прояв забезпечується узгодженою діяльністю нервової та м'язової систем, що дозволяє ефективно реалізувати рухові дії високої інтенсивності.

Силова витривалість трактується як здатність спортсмена протягом тривалого часу підтримувати високий рівень силових показників. Вона проявляється у можливості долати втому та виконувати значну кількість повторних рухів або вправ тривалого навантаження в умовах протидії зовнішньому опору.

Силова витривалість належить до ключових фізичних якостей, що визначають успішність спортсмена у багатьох видах спорту, зокрема й у футболі. Важливо підкреслити, що всі різновиди силових здібностей не функціонують ізольовано, а проявляються у взаємодії, утворюючи складні комбінації, які залежать від специфіки виду спорту, його дисциплін, техніко-тактичного арсеналу спортсмена та рівня розвитку інших фізичних якостей.

Кожен вид спорту висуває власні вимоги до силових характеристик. Так, окремі дисципліни потребують високого рівня максимальної та швидкісної сили, інші – переважно силової витривалості, а деякі – рівномірного розвитку всіх різновидів силових якостей. У цьому контексті необхідно враховувати як позитивні, так і можливі негативні наслідки тренувальних програм, що концентруються на розвитку лише одного типу сили, адже вони можуть впливати на інші складові силової підготовки.

Значна кількість наукових праць присвячена проблематиці розвитку гнучкості [38,61], у тому числі й у контексті футбольної підготовки [54,60].

Термін «гнучкість» використовується для характеристики загальної рухливості у суглобах людського тіла. Ця якість суттєво впливає на рівень спортивної майстерності в різних видах спорту, а у футболі має особливе значення. Як зазначається у літературі [12], недостатній рівень гнучкості може стати чинником зниження ефективності тренувального процесу, спрямованого на розвиток інших фізичних здібностей.

Кожен вид спорту висуває специфічні вимоги до рівня гнучкості, що визначаються насамперед біомеханічною структурою змагальних вправ. Для футболістів особливо важливою є висока рухливість у гомілковостопних, колінних та тазостегнових суглобах, адже саме вони забезпечують правильність та ефективність виконання технічних прийомів.

У спортивній практиці розрізняють активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість має особливе значення у футболі, оскільки рухи з великою амплітудою виконуються завдяки діяльності м'язових груп нижніх кінцівок, що забезпечує якісне виконання ігрових дій.

У дослідженні Л.П. Сергієнко [45] було встановлено відмінності у показниках фізичного зростання серед юних футболістів віком 10–14 років порівняно з їхніми однолітками, які не займаються спортом. Зокрема, у футболістів спостерігаються два періоди інтенсивного приросту – у віці 11–12 та 13–14 років.

Координаційні навички спортсменів характеризуються значною різноманітністю та мають специфічні прояви залежно від виду спорту. Вони відрізняються за особливостями реалізації, критеріями оцінювання та чинниками, що визначають їх розвиток.

У науковій літературі [2,28,46] виділяють кілька відносно автономних типів координаційних навичок, які формують основу рухової діяльності спортсмена:

- здатність аналізувати та коригувати динамічні, просторові й часові характеристики рухових дій;
- здатність підтримувати стійкість пози (рівноваги);
- почуття ритму;
- здатність орієнтуватися в просторі;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- синхронізація рухів.

Координаційні навички відіграють ключову роль у ситуаціях, коли необхідна миттєва перебудова та зміна функціональної ролі різних рухових здібностей відповідно до змін зовнішніх умов. Така особливість є надзвичайно актуальною для футболу, де ігрова діяльність постійно супроводжується динамічними та непередбачуваними змінами.

Плануючи тренувальну діяльність, спрямовану на вдосконалення координаційних можливостей спортсменів, необхідно враховувати такі параметри навантаження: складність рухових дій, інтенсивність виконання вправ, тривалість окремого завдання чи підходу, кількість повторень, а також характер і тривалість пауз між вправами.

Розвиток витривалості, як і інших фізичних якостей, здійснюється з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів. Це дає змогу об'єктивно визначати оптимальний рівень навантаження на різних етапах багаторічної підготовки дітей та підлітків [34].

Витривалість у футболі трактується як здатність спортсмена виконувати ігрові завдання протягом усього матчу без зниження їхньої ефективності [13,37].

З огляду на різноманітність змагальної діяльності футболістів, ця якість має кілька форм прояву: загальна витривалість (забезпечує тривале функціонування організму при помірних навантаженнях), змішана витривалість (поєднує можливості аеробних та анаеробних процесів), швидкісна витривалість (визначає здатність підтримувати високу інтенсивність рухів у короткі часові інтервали).

Спеціальна витривалість є необхідною умовою для комплексного прояву окремих фізичних якостей та здібностей спортсмена у специфічних умовах змагальної діяльності [11].

Розвиток цієї якості потребує застосування спеціально-підготовчих вправ, які максимально наближені до змагальних умов за формою, структурою та характером впливу на функціональні системи організму. Важливим методичним принципом є поєднання різних видів вправ на витривалість у межах одного тренувального заняття, що забезпечує комплексний розвиток та адаптацію організму до високих навантажень [14].

Одним із визначальних чинників успіху у футболі є високий рівень ігрової активності. Саме вона створює передумови для інтенсивного виконання техніко-тактичних дій та забезпечує повну реалізацію індивідуального потенціалу гравців [51,62].

Висока активність безпосередньо пов'язана з належним рівнем фізичної підготовки, яка при раціональній організації тренувального процесу підвищує стійкість спортсменів до втоми та мінімізує її негативний вплив на

якість технічних прийомів, ефективність тактичного мислення та інші ключові аспекти ігрової діяльності [126].

1.2.2. Анатомо-фізіологічні особливості організму спортсменів

Біологічна значущість ритмів формування фізичного потенціалу людини, що частково зумовлена генетичними чинниками, полягає у необхідності послідовних вікових змін морфофункціональних систем, які забезпечують реалізацію рухових функцій. Цей процес відбувається відповідно до принципу гетерохронності розвитку організму [1, 64].

Генетичні чинники здійснюють нерівномірний вплив на розвиток моторики людини [67], так само як і на формування її фізичних якостей [45], а також на гетерохронність морфологічного та функціонального розвитку [4]. Це підтверджує концепцію сенситивних (критичних) періодів становлення фізичних здібностей та інших характеристик рухового потенціалу людини [10, 65].

Кожен етап онтогенезу характеризується власними анатомо-фізіологічними особливостями. Вікові відмінності визначаються не лише кількісними показниками, але й якісними змінами морфологічних структур та функціональних характеристик окремих органів, систем і організму загалом. У тренувальному процесі ці особливості необхідно враховувати для досягнення оптимальних результатів [48].

У ході вікового розвитку організм зазнає змін у різних площинах: хімічній, фізико-хімічній, морфологічній та функціональній. Такі трансформації зумовлюються процесами обміну речовин і енергії, а також збільшенням обсягу скелетної мускулатури. Ріст і морфологічне вдосконалення органів та тканин відбуваються як єдиний безперервний процес. Організм являє собою складну систему функціональних утворень, де всі компоненти взаємопов'язані та регулюються нейроендокринними механізмами. Попри те, що розвиток не завжди має плавний і послідовний характер, він здійснюється безперервно.

В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко та В.О. Пилипенко [49] запропонували класифікацію, яка, на їхню думку, найбільш коректно відображає розподіл населення за віковими групами з урахуванням стану здоров'я та анатомо-фізіологічних особливостей кожної категорії. Такий підхід забезпечує можливість більш ефективної організації та проведення занять фізичною культурою і спортом. Згідно з цією класифікацією, шкільний вік поділяється на три етапи: молодший шкільний вік – 7–10 років, середній шкільний вік – 11–14 років та старший шкільний вік – 15–17 років.

Аналіз наукових джерел свідчить, що на сучасному етапі достатньо ґрунтовно висвітлено питання розвитку та становлення організму дітей, підлітків і юнаків. Це створює можливість враховувати анатомо-фізіологічні особливості кожної вікової групи спортсменів у процесі планування фізичних навантажень.

У численних дослідженнях подано характеристику найбільш сприятливих періодів формування окремих фізичних якостей [12, 53, 57], а також описано методики їх цілеспрямованого розвитку: швидкості [9], сили [15, 20], швидко-силових здібностей [29, 35], витривалості [6, 32, 44], координації [33], гнучкості [25] та спритності [8].

Таким чином, для досягнення високої ефективності системи підготовки юних спортсменів необхідно враховувати як вікові, так і індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості їхнього організму. Це забезпечує можливість більш точно вирішувати завдання, пов'язані зі спортивним відбором та орієнтацією, визначенням оптимальних засобів і методів тренування, нормуванням тренувальних і змагальних навантажень, а також прогнозуванням потенційних результатів. Кожен віковий етап характеризується специфічними рисами функціонування різних систем організму, які змінюються під впливом спортивної діяльності та супроводжуються морфологічними й функціональними трансформаціями.

1.3. Специфіка навчання технічних навичок у футболістів

Ефективне управління тренувальним процесом потребує чіткого розуміння структури підготовки юних футболістів на різних вікових етапах. Усі складові спортивного вдосконалення та аспекти підготовленості спортсмена перебувають у тісному взаємозв'язку.

Технічна підготовка розглядається як багаторічний процес, що має чітко визначені цілі, завдання та методичні підходи до їх реалізації. Зміст і структура навчання футболістів повинні щорічно коригуватися відповідно до логіки спортивного вдосконалення та природних закономірностей вікового розвитку. Організація та регулювання тренувального процесу мають узгоджуватися з поставленими завданнями [38].

Для якісного засвоєння окремого технічного елементу необхідно добирати відповідні вправи або їх комплекси, які за своїми характеристиками, структурою та впливом сприятимуть формуванню необхідних рухових стереотипів.

Забезпечення поступового підвищення рівня підготовленості юних футболістів упродовж багаторічного тренувального процесу передбачає чітке визначення проміжних завдань і цілей, а також добір оптимальних засобів і методичних прийомів для їх реалізації. Засвоєння навчального матеріалу має здійснюватися послідовно, із застосуванням вправ відповідної складності, що забезпечують поступове вдосконалення технічної майстерності [41, 66].

Навчання футбольній техніці поділяється на два основні етапи, що визначають майбутню технічну підготовку. Перший етап охоплює перші три роки навчання, протягом яких за допомогою спеціальних вправ відбувається засвоєння різноманітних технічних елементів та прийомів футболу, а також розширення арсеналу рухових навичок. Початкова стадія навчання передбачає використання великої кількості вправ з однією метою, які виконуються в простих умовах: на місці, з низькою швидкістю, без

обмеження часу, з котячим м'ячем та без опору, що сприяє формуванню міцних навичок у стабільних умовах.

Подальше опанування технічних елементів і прийомів здійснюється за умов мінімізації часу на обробку м'яча, включення додаткових рухів, зменшення площі виконання, конкретизації способів обробки, а також шляхом введення нових елементів чи комбінування кількох одночасно. Саме цей етап формує базу технічних навичок у футболі, яка слугує фундаментом для подальшої спеціалізації.

Загальновідомо, що закріплення навичок та підвищення рівня технічної майстерності досягається завдяки багаторазовим повторенням. Узагальнюючи, можна зазначити, що систематична праця трансформується у якість, проте на початкових етапах навчання ні кількість подоланих кілометрів, ні частота серцевих скорочень не є визначальними показниками [39, 40, 41, 46].

Другий етап, який охоплює четвертий, п'ятий та шостий роки навчання, передбачає більш глибоке засвоєння технічних прийомів із використанням спеціальних засобів, максимально наближених до реальних ігрових умов. Навчальні вправи включають численні поєднання та зв'язки, елементи опору, швидкі зміни умов і рухів, що сприяє стабілізації техніки у ситуаціях, наближених до змагальних. Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на розвиток якостей, необхідних для ефективної гри у футбол.

Складні рухові дії рекомендується опановувати лише після того, як відповідні вправи будуть ретельно відпрацьовані та перейдуть у фазу розвитку [39, 43]. На цьому етапі тренувальний процес набуває більшої інтенсивності, а гравці повинні не лише дотримуватися заздалегідь визначеного плану, але й оперативно приймати правильні рішення у непередбачуваних ігрових ситуаціях, незважаючи на значні фізичні та психічні навантаження.

На етапі технічного вдосконалення необхідно забезпечити високий рівень надійності у використанні технічних прийомів у складних ігрових

умовах. Для цього вправи доповнюються різноманітними факторами, що сприяють стабілізації технічної підготовки, адже будь-яка тактична модель повинна ґрунтуватися на високій технічній майстерності.

Початкова підготовка має на меті формування широкого спектра рухових дій, створюючи міцну основу для подальшого оволодіння технічними навичками та прийомами. На стадії спеціалізації головним завданням стає розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної гри у футбол.

У тренувальному процесі слід застосовувати спеціальні вправи, що відповідають рівню напруженості, координації, ритму та темпу, характерним для футбольних матчів. Найбільш результативними вважаються техніко-тактичні вправи, активні ігри, елементи з інших видів спорту, а також безпосередньо сама гра у футбол [3,16,30,58].

Регулярне проведення з молодшими школярами позакласних занять і тренувань, які включають рухливі ігри та естафети з раптовими змінами ситуацій, а також спеціальні вправи (з м'ячем і без нього, із чергуванням пауз для відпочинку та розслаблення), сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості рухів, витривалості та сили у різних групах м'язів (ший, рук, плечового поясу, живота, тулуба, спини та ніг). На думку фахівців, вік від 7 до 12 років є періодом інтенсивного розвитку спритності, гнучкості, рухливості та сили [24].

Фізична підготовка перебуває у тісному взаємозв'язку з технічною, яка охоплює комплекс спеціальних прийомів, що застосовуються у грі в різних комбінаціях для досягнення поставлених цілей. Початковий етап підготовки спрямований на формування широкого спектра рухових дій, що створює міцну основу для подальшого засвоєння технічних навичок і прийомів. У період спеціалізації головним завданням стає розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної гри футболіста.

Доцільним є використання спеціалізованих вправ, які відповідають рівню інтенсивності, координації, ритму та темпу, характерним для

футбольних матчів. Найбільш результативними вважаються техніко-тактичні вправи, спортивні та активні ігри (особливо для учнів шкільного віку), елементи з інших видів спорту, а також безпосередньо сама гра у футбол [2, 27, 55, 58].

Систематичне проведення з учнями молодшого шкільного віку рухливих ігор та естафет із раптовими змінами умов як у позакласній діяльності, так і під час тренувань, а також виконання спеціальних вправ (з м'ячем і без нього, із чергуванням пауз для відпочинку та розслаблення) сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості рухів, витривалості та сили. При цьому активно задіюються м'язи шиї, рук, плечового поясу, живота, тулуба, спини та нижніх кінцівок. На думку фахівців, вік від 7 до 12 років є періодом інтенсивного формування спритності, гнучкості, рухливості та силових якостей [23].

Фізична підготовка перебуває у тісному взаємозв'язку з технічною, яка являє собою комплекс спеціальних прийомів, що застосовуються у грі в різних комбінаціях з метою досягнення визначених результатів.

Технічна підготовка спортсменів охоплює комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення навичок володіння м'ячем і пересування в ігрових ситуаціях. Вона базується на кількох ключових складових.

По-перше, застосовується системний підхід, що передбачає організацію навчального процесу за чітко визначеною методикою. Це дозволяє послідовно формувати технічні навички та забезпечувати їх практичне закріплення.

Другою важливою складовою є контроль та оцінювання, які дають можливість визначити рівень засвоєння матеріалу на певному етапі навчання та оцінити ефективність використаних методів і засобів.

Не менш значущим є процес класифікації технічних прийомів, що полягає у їх групуванні за спільними ознаками. У футбольній практиці традиційно розрізняють техніку польових гравців та техніку воротарів, оскільки вони мають різні функціональні завдання.

Особливе місце займає техніка пересування, яка включає кілька груп прийомів.

Біг – основний спосіб переміщення на полі, що охоплює прямий біг, рух спиною вперед, а також приставні та схресні кроки.

Стрибки – необхідні для виконання ударів, прийому м'яча різними частинами тіла та окремих фінтів. Виконуються поштовхом однією або двома ногами.

Зупинки – використовуються для зміни напрямку руху й реалізуються через стрибок або випад.

Повороти – застосовуються під час ударів, прийому м'яча, ведення та фінтів, виконуються за допомогою пересування, стрибка чи обертання на одній нозі.

Таким чином, технічна підготовка є багатограним процесом, що поєднує методичність навчання, контроль результатів, систематизацію прийомів та розвиток рухових навичок, необхідних для ефективної гри[27,30,58].

Під терміном «техніка» розуміють сукупність способів виконання футболістами різноманітних рухових дій, що застосовуються у грі. В. Волков [10] зазначає, що у процесі формування технічної майстерності доцільно розглядати техніку володіння м'ячем у трьох аспектах: механізми виконання ударних дій, форма рухів та якість їх реалізації.

Л.П. Сергієнко [44] визначає три ключові етапи у підготовці юних футболістів:

1. З 7-ми до 10-11-ти років – етап загальної фізичної підготовки передбачає розвиток різних видів сенсорних здібностей та формування базових футбольних навичок, що створює основу для подальшого вдосконалення технічної майстерності спортсменів.

2. З 11 до 14-15-ти років, до настання періоду статевого дозрівання відбувається активне оволодіння технікою гри у футбол, що поєднується з

розвитком швидкісних якостей, які є необхідною складовою майбутньої спортивної майстерності.

3. Після завершення періоду статевого дозрівання розпочинається етап, спрямований на вдосконалення технічних навичок, підвищення рівня фізичної підготовки та розвиток індивідуальних можливостей спортсмена.

4. Тренер або гравець, який демонструє технічні прийоми, має слугувати зразком для своїх учнів. Наукові дослідження та практичний досвід підтверджують, що наслідування є одним із найефективніших методів навчання дітей у ранньому віці. Саме там, де формується авторитетний футбольний приклад, виникають передумови для становлення технічно майстерних футболістів.

1.4. Методичні засади спортивної орієнтації та селекції у футболі

Аналіз сучасних досягнень у спорті та результатів виступів футболістів на міжнародному рівні свідчить, що високих показників досягають переважно атлети з вираженими здібностями та природним талантом [13,14].

Разом із тим, система спортивного відбору юних футболістів перебуває на стадії недостатнього розвитку, що зумовлено низкою чинників. Зокрема, бракує науково обґрунтованих даних щодо ролі окремих детермінант у формуванні ігрової майстерності. Крім того, недостатньо досліджено ефективність та інформативність існуючих методик відбору дітей для занять у футбольних секціях, навчальних групах та спеціалізованих класах. Майже відсутні комплексні наукові роботи, які визначають оптимальні параметри тренувальних навантажень для спортсменів різних вікових категорій [33].

У контексті відбору спортсменів у науковій та практичній літературі найчастіше використовуються такі поняття, як: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість та талант [17,26,31,40,47].

Процес спортивного відбору та орієнтації має безперервний характер і охоплює тривалий період багаторічної підготовки. Це зумовлено тим, що

здібності спортсмена не можуть бути повністю визначені на окремому етапі його вікового розвитку.

У ході відбору необхідно враховувати вікові закономірності фізичного становлення дітей, використовуючи як стандартні рухові тести, так і спеціалізовані методики, адаптовані до особливостей футбольної діяльності [26].

Аналіз наукових джерел, присвячених проблемі спортивного відбору, показує, що для визначення фізичних можливостей майбутніх спортсменів використовується значна кількість різноманітних тестових методик. Водночас напрями вдосконалення контрольних випробувань, спрямованих на оцінку спеціальної підготовленості, зокрема й у футболі, вже отримали належне теоретичне обґрунтування. Для цього доцільно застосовувати статистичні методи, які дозволяють із великого масиву можливих тестів виокремити оптимальний мінімальний набір найбільш інформативних показників, що відповідають меті та завданням дослідження, а також враховують специфіку вибраної групи спортсменів [19]. У цьому контексті інформативність тестових випробувань визначається їхньою кореляційною або факторною валідністю [44].

У теоретичних засадах спортивного відбору та професійної орієнтації ключову роль відіграють методи відбору. Вони мають відповідати певним принципам і вимогам, що забезпечують їхню наукову обґрунтованість та практичну ефективність:

1. Обґрунтованість – важливо мати чітке уявлення про те, яка саме якість підлягає дослідженню та з якою метою здійснюється її оцінювання.
2. Об'єктивність – необхідно забезпечити такі умови, за яких результати тестування не будуть зумовлені впливом сторонніх чинників (наприклад, технічних засобів чи зовнішніх обставин), а відображатимуть реальний рівень підготовленості спортсмена.

3. Валідність – тестові методики мають бути спрямовані на досягнення поставленої мети, тобто забезпечувати вимірювання саме тих показників, які необхідно дослідити.

4. Надійність – передбачає проведення тестування в уніфікованих, стандартних умовах на стабільній вибірці досліджуваних, що гарантує отримання відтворюваних та достовірних результатів.

5. Стандартність – тестові методики мають забезпечувати стабільність результатів незалежно від складу досліджуваного контингенту та гарантувати однакову надійність під час оцінювання будь-якої якості.

Го Пенчен, Кун Сянлінь, А. Дяченко [11], а також М. М. Линець [8], В. І. Перевозник [36] та інші науковці, досліджуючи показники фізичного розвитку спортсменів різних видів спорту з метою визначення їх прогностичної значущості, дійшли висновку, що об'єктивне оцінювання рівня розвитку специфічних для певної дисципліни фізичних якостей підвищує ймовірність відбору більш перспективних кандидатів.

Водночас інші дослідники [1,26,62] наголошують, що найбільш інформативними та передбачуваними є показники психофізіологічних характеристик дітей, які суттєво впливають на формування базових фізичних якостей.

Разом із тим підкреслюється, що ізольоване використання окремих параметрів (морфологічних, функціональних чи психологічних) не забезпечує комплексного розуміння досліджуваного явища. Тому пріоритет надається інтегрованим методикам спортивного відбору, які враховують сукупність різних чинників.

У науковій літературі [4] окремі автори виокремлюють чотири ключові задатки, що враховуються під час відбору за морфофункціональними ознаками:

1. Конституційні особливості організму, які визначають загальні фізіологічні та анатомічні характеристики людини.

2. Пропорційність тіла, що відображає співвідношення окремих його частин та впливає на ефективність рухових дій.

3. Рівень фізичного розвитку, який охоплює показники сили, витривалості, швидкості та інших базових якостей.

4. Специфічні вимоги конкретного виду спорту, що зумовлюють необхідність відповідності морфофункціональних параметрів особливостям ігрової чи змагальної діяльності.

Серед наукових праць, присвячених проблемі спортивного відбору футболістів, особливе місце займають дослідження В. С. Лизогуба та О. П. Безкопильного [26], у яких розглядається як сама система селекції гравців, так і вікова динаміка розвитку специфічних для футболу якостей. Значний внесок зробив А. В. Дулібський [16], який зосередив увагу на визначенні модельних характеристик юних футболістів. Комплексний підхід до відбору дітей за технічними, тактичними та фізичними показниками представлений у працях В. С. Лизогуба, О. П. Безкопильного [26], А. В. Дулібського, А. Г. Яценка та В. В. Ніколаєнка [17]. Окремий напрям досліджень стосується проблеми визначення спортивної обдарованості юних атлетів, що висвітлюється у роботах Л. В. Волкова [10]. Учений довів, що рівень засвоєння технічних прийомів безпосередньо залежить від ступеня розвитку фізичних якостей спортсмена.

У наукових дослідженнях, що стосуються проблеми спортивного відбору футболістів, значну увагу приділено працям В. С. Лизогуба та О. П. Безкопильного [26], де розглядається як загальна система селекції гравців, так і вікові особливості формування специфічних для футболу якостей. А. В. Дулібський [16] зосередив свої наукові пошуки на визначенні модельних характеристик юних футболістів. Комплексний підхід до відбору дітей за технічними, тактичними та фізичними показниками висвітлено у працях В. С. Лизогуба, О. П. Безкопильного [26], А. В. Дулібського, А. Г. Яценка та В. В. Ніколаєнка [17]. Окремий напрям досліджень стосується проблеми визначення спортивної обдарованості юних атлетів, що розкрито у роботах

Л. В. Волкова [10]. Учений довів, що рівень засвоєння технічних прийомів безпосередньо залежить від ступеня розвитку фізичних якостей спортсмена.

За результатами досліджень В. В. Соломонка та А. В. Соломонка [50], для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості юних футболістів доцільно застосовувати такі вправи, як ведення м'яча з обведенням стійок і завершальним ударом по цілі, ведення м'яча з проходженням п'яти кілець, а також жонглювання м'ячем із поступальним рухом уперед. Для оцінювання фізичної підготовленості автори рекомендують використовувати пробіг дистанції 30 м, стрибок угору з розбігу поштовхом двома ногами, комплексний тест на загальну витривалість, біг на 300 м та човниковий біг.

Методика відбору дітей до занять футболем, запропонована О. О. Зінченком та А. Г. Васильчуком [23], включає вправи на швидкісні та технічні якості: ривок із м'ячем, жонглювання м'ячем із підрахунком кількості виконань, а також передачу м'яча на точність та інші подібні завдання.

Для оцінювання спеціальних здібностей у практиці футболу застосовуються такі вправи, як біг спиною вперед, передачі м'яча на швидкість і дальність, ведення м'яча на час, а також різноманітні естафети [14].

На основі аналізу літературних джерел, присвячених проблемам спортивної орієнтації та відбору, можна сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Спортивну орієнтацію та відбір доцільно розглядати як взаємопов'язані складові єдиного процесу, спрямованого на виявлення найбільш здібних і талановитих дітей, які мають потенціал досягти високого рівня спортивної майстерності у майбутньому.

2. Спортивна орієнтація є важливим етапом у системі підготовки спортсменів, адже саме вона визначає відповідність індивідуальних характеристик людини вимогам конкретного виду спорту. Її сутність полягає у зіставленні морфофункціональних та психофізичних особливостей особи з

тими параметрами, які є критично значущими для успішної діяльності у вибраній дисципліні. Такий підхід дозволяє не лише оцінити поточний рівень підготовленості, а й сформулювати прогнози щодо перспектив розвитку спортсмена. При цьому можливе як короткострокове прогнозування результатів на найближчих етапах тренувань і змагань, так і довгострокове визначення потенціалу для досягнення високих спортивних досягнень у майбутньому.

3. Спортивна орієнтація передбачає застосування цілісного комплексу методів, які дають змогу об'єктивно прогнозувати значущість необхідних якостей, що визначають успішність у конкретному виді спорту, виходячи з динаміки розвитку ключових показників.

Кожен етап спортивної орієнтації має власне призначення та зміст. На початковому етапі визначаються фізичні та функціональні характеристики організму, що є необхідними для успішного оволодіння конкретним видом спорту. Наступний етап спрямований на прогнозування результативності подальшого навчання, яке здійснюється шляхом систематичних спостережень за розвитком ключових якостей та аналізу їхнього взаємозв'язку з підвищенням рівня спортивної майстерності. Завершальний етап базується на комплексній оцінці отриманих даних і має на меті відбір найбільш здібних та перспективних юних спортсменів, які володіють високим потенціалом для подальшого вдосконалення й спеціалізації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ОРГАНІЗАЦІЇ

2.1. Характеристика та класифікація використаних методів

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс загальноновизнаних методів дослідження, що забезпечили об'єктивність та достовірність отриманих результатів. Зокрема, застосовувався аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, який дозволив визначити сучасний стан проблеми та сформулювати теоретичні засади роботи. Важливу роль відіграли педагогічні спостереження, що дали можливість вивчати особливості навчально-тренувального процесу у природних умовах, а також анкетування й опитування, спрямовані на отримання додаткової інформації від учасників дослідження. Для кількісної оцінки рівня розвитку рухових якостей і технічних навичок використовувалося тестування фізичної та технічної підготовленості. Ефективність запропонованих методичних підходів перевірялася у ході педагогічного експерименту, а для обробки та інтерпретації отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, що забезпечили їх надійність і наукову обґрунтованість.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури

Узагальнення та аналіз вітчизняних і зарубіжних навчально-методичних джерел дозволили ґрунтовно дослідити питання спортивного відбору [17, 26] та тестування [6, 44] дітей для подальшого навчання у спеціалізованих відділеннях ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних коледжах та інших профільних закладах.

Дослідження проводилися у сфері теорії та методики фізичного виховання і спорту [31], розвитку фізичних якостей [10], а також моделювання різних аспектів підготовки спортсменів [39].

Особливу увагу привернули роботи з анатомії [64], фізіології [1, 4], біомеханіки [11], психології [24], а також дослідження, присвячені розвитку організму на різних етапах онтогенезу [63].

У процесі дослідження було опрацьовано 70 літературних джерел, серед яких 8 іноземних публікацій.

Аналітичний огляд представлено у першому розділі роботи, де здійснено аналіз теоретичних і експериментальних досліджень, присвячених проблемі тренування юних футболістів. Визначено основні напрями наукових пошуків у цій сфері та розглянуто комплексну систему формування рухових якостей і технічної підготовки у процесі тренувань.

2.1.2. Організація досліджень і проведення експериментів

Опитування та інтерв'ю проводилися переважно у формі особистих бесід та за допомогою спеціально розроблених анкет, що дозволило отримати думки з ключових питань.

Отримані результати сприяли глибшому аналізу та узагальненню досліджуваної проблематики.

Анкетування та бесіди з тренерами ДЮСШ і вчителями фізичної культури загальноосвітніх шкіл проводилися безпосередньо під час занять та змагань, зокрема на турнірах «Дитячі мрії», «Кубок незламності» та першостях серед ДЮСШ міста Харкова.

Додатково здійснювалися співбесіди та консультації, що дозволило отримати об'єктивні оцінки щодо ролі швидкісно-силових якостей у спеціалізації футболістів та шляхів удосконалення їхніх рухових навичок у процесі гри.

У ході обговорень розглядалися питання комплексної оцінки придатності дітей до занять футболем, особливості вікового розвитку, планування навчально-тренувальних занять у річних циклах спортивної підготовки, а також застосування ефективних методик розвитку рухових якостей і вдосконалення ігрової майстерності.

Педагогічні спостереження.

У ході дослідження здійснювалися педагогічні спостереження та хронометрування тренувальних занять юних футболістів різних вікових груп. Для кожного спортсмена була сформована індивідуальна карта, у якій фіксувалися ключові показники їхньої підготовки.

Було розроблено спеціальну форму індивідуальних характеристик, що дозволяла тренерам систематично накопичувати об'єктивні дані шляхом педагогічного аналізу. Ці відомості охоплювали різні аспекти особистісних рис юного спортсмена та давали змогу визначати як безпосередні, так і опосередковані чинники, що впливають на його мотивацію.

Накопичений тренерський досвід забезпечував можливість прогнозування поведінки футболіста в команді та окреслення перспектив його майбутніх спортивних досягнень.

Спеціальні педагогічні випробування.

Педагогічне тестування здійснювалося з урахуванням наукових положень, детально висвітлених у працях О.С. Куца [25], Г.М. Максименка [29], В.М. Платонова [39], В.Т. Ткаченка [53], В.В. Шаленка та В.І. Перевозника [60]. Відбір тестів і контрольних вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості юних футболістів проводився з урахуванням їх факторної та кореляційної залежності, а також показників надійності [17, 26].

З метою реалізації поставлених завдань були використані тести, апробовані у попередніх дослідженнях фізичної та технічної підготовленості футболістів [3, 14, 24, 57]. Вони комплексно відображають рухову та функціональну готовність юних спортсменів. Такий підхід є науково обґрунтованим, оскільки забезпечує можливість отримання достовірних результатів та їх зіставлення з даними, наведеними у спеціальній літературі.

Нижче подано перелік тестів, які застосовувалися для оцінки різних аспектів підготовленості футболістів.

Було підібрано такі контрольні вправи:

1. До програми тестування входив біг на дистанції 30 та 60 метрів із високого старту. Для проведення цього випробування використовувався

спеціально обладнаний стенд, оснащений електронною стартовою колодкою та системою фотофінішу, що забезпечувало високу точність фіксації результатів.

Кожен учасник виконував старт самостійно, орієнтуючись на власне відчуття готовності. Завдання для всіх футболістів під час тестової програми було єдиним — продемонструвати найкращий результат

2. Стрибок у довжину з місця. Виконання здійснювалося з одночасним поштовхом двома ногами, при цьому стопи спортсмена розташовувалися безпосередньо за лінією, що визначала вихідне положення. Кожному учаснику надавалося три спроби, а до аналізу брали найкращий результат, що забезпечувало об'єктивність та достовірність отриманих даних. Такий підхід дозволяв не лише кількісно оцінити рівень розвитку силових якостей, але й простежити індивідуальні відмінності у техніці виконання вправи..

3. Для визначення рівня володіння м'ячем застосовувався тест «дриблінг на дистанції 30 метрів». Перед початком вправи учасникам надавалися інструкції щодо ведення м'яча будь-якою ногою — правою або лівою. При цьому під час руху необхідно було здійснити не менше чотирьох-п'яти дотиків м'яча на зазначеній відстані. Завершення виконання фіксувалося у момент, коли гравець зупиняв м'яч за фінішною лінією. Кожному спортсмену надавалося дві спроби, а до аналізу заносився найкращий результат, що забезпечувало об'єктивність оцінювання технічної майстерності.

4. Удар по м'ячу на відстань.

Удар по статичному м'ячу виконувався з розбігу провідною ногою у динамічному режимі.

Фіксувалася дистанція, яку м'яч долав від моменту удару до першого торкання землі. Кожному футболісту надавалося три спроби для виконання вправи.

У протокол заноситься найкращий результат.

5. Кидок м'яча на відстань.

Футболіст має три спроби. Вкидання м'яча зараховується, якщо воно виконане відповідно до правил.

У протокол записується ліпший результат.

2.1.3. Оцінка показників серцево-судинної та дихальної систем

Частота серцевих скорочень є важливим фізіологічним показником, який характеризує стан серцево-судинної системи під час м'язового навантаження [1].

У ході тренувальних занять контроль за станом організму спортсменів здійснювався за допомогою низки загальноприйнятих методик. Частота серцевих скорочень реєструвалася пальпаторним способом, що дозволяло оперативно визначати рівень навантаження. Частоту дихання фіксували шляхом підрахунку дихальних рухів при накладанні кисті руки на грудну клітку у нижній її частині. Для оцінки функціональних можливостей дихальної системи використовувався індекс Скібінського, який враховує частоту та глибину дихання і визначається за стандартною методикою. Додатково застосовувався тест Руф'є–Діксона, що дозволяє оцінити працездатність серцево-судинної системи; його значення розраховується за спеціальною формулою, яка враховує частоту серцевих скорочень до та після фізичного навантаження, а також у період відновлення за формулою:

$$\text{Руф'є} = ((P_1 + P_2 + P_3) - 200) \times 10^{-1}, \text{ де}$$

P_1 – ЧСС у спокої;

P_2 – ЧСС після 20 присідань;

P_3 – ЧСС через 1 хвилину відпочинку.

Електрокардіографія спортсменів здійснювалася у трьох стандартних та шести грудних однополюсних відведеннях (V1, V2, V3R, V4, V5, V6). Запис електрокардіограми проводився за допомогою одноканального електрокардіографа ЕК-1Т-0,3м. На основі отриманих даних визначалися частота серцевих скорочень, систолічний показник (співвідношення інтервалу QT до інтервалу R-R), а також тривалість інтервалу T-P.

Додатково оцінювалися аеробна та анаеробна метаболічні ємності (АМЕ та АНАМЕ) міокарда. Розрахунок цих показників здійснювався за співвідношенням амплітуди зубців $(R+S) \times 100\%$. Аеробна метаболічна ємність визначалася за сумою співвідношень амплітуд у відведеннях V4, V5, V6, тоді як анаеробна метаболічна ємність – за даними грудних відведень V1, V2, V3R.

Медичний контроль проводився чотири рази протягом року: на початку та наприкінці підготовчого періоду, у середині та наприкінці змагального періоду, а також безпосередньо під час тренувальних занять. Така система дозволяла комплексно оцінювати функціональний стан серцево-судинної системи спортсменів та своєчасно виявляти можливі відхилення..

2.1.4. Застосування математичної статистики у дослідженні

Отримані в ході експериментального дослідження дані були опрацьовані із використанням загальноприйнятих методів математичної статистики [18, 29].

Розраховувалися такі показники:

\bar{X} - середнє арифметичне;

σ - середньоквадратичне відхилення;

m - помилка репрезентативності середнього арифметичного;

t - вірогідність різниці між середніми величинами (за критерієм Стьюдента);

r - коефіцієнт кореляції.

Вірогідність вважалася суттєвою при п'ятивідсотковому рівні значимості ($p < 0,05$), що визначалося цілком надійним у біологічних дослідженнях [4].

2.2. Структура та етапи організації дослідження

Дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів.

Перший етап (2024 р.) був спрямований на визначення об'єкта дослідження. Аналізувалася методика розвитку рухових якостей та технічної підготовки юних футболістів на основі даних спеціальної літератури та практичного досвіду тренерів. Це дозволило теоретично обґрунтувати концепцію безперервної системи тренування спортсменів.

Другий етап (2025 р.) передбачав вивчення динаміки розвитку рухових якостей і технічної підготовки юних футболістів. Протягом шести місяців було проведено експеримент, у якому взяли участь 20 спортсменів віком 11 років, що склали експериментальну групу.

Паралельно досліджувався вплив спеціально розроблених вправ на темпи приросту швидкісно-силових якостей. Для цього було сформовано дві навчально-тренувальні групи віком 12 і 13 років (по 20 осіб у кожній). До першої групи увійшли учасники, які за результатами первинного тестування посіли 1–10 місця, а до другої — ті, хто зайняв 11–20 позиції у рейтингу.

У межах експериментальних груп застосовувалися спеціально розроблені вправи, спрямовані на вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових якостей. Основною метою дослідження було визначення рівня розвитку зазначених здібностей та оцінка прогностичних показників компонентів спортивного відбору юних футболістів у зіставленні з еталонними модельними параметрами, відповідними певному віковому діапазону.

Методика відбору мала загальний характер: з новачків формували команди по 5 осіб, після чого проводили двосторонні ігри тривалістю 15–20 хвилин. Члени приймальної комісії, до складу якої входили досвідчені тренери, оцінювали здатність гравця орієнтуватися в ігровій ситуації, якість виконання передач, ефективність протидії супернику, а також уміння використовувати власні переваги у силі, швидкості, спритності та інших фізичних якостях.

З юними футболістами експериментальної групи систематично заняття проводилися чотири–п'ять разів на тиждень, тривалістю від півтори до двох

годин. Додатково щотижня здійснювалася або календарна гра на першість міста, або навчально-тренувальний матч із заздалегідь визначеним суперником. Формування складу команди здійснювалося тренером залежно від турнірної ситуації та поставлених завдань відповідного рівня: у випадку перемоги над слабшим суперником гравці отримували психологічний стимул і зміцнювали віру у власні можливості; у випадку поразки від більш досвідченої команди тренер акцентував увагу на недоліках, які потребували усунення шляхом цілеспрямованої тренувальної роботи.

В індивідуальному аспекті тренер виокремлював гравців, які під час гри найефективніше реалізовували свої відносні переваги у фізичних, технічних, функціональних, тактичних та психологічних компонентах. Протягом двох років спостережень проводилося контрольне тестування двічі на рік з метою визначення динаміки розвитку прогнозованих якостей, що сприяють формуванню ігрової майстерності юних футболістів.

Відносна стабільність результатів оцінювалася за допомогою рангового коефіцієнта кореляції між кількісними показниками, отриманими на різних етапах підготовки. Аналіз цих даних дозволяв визначати величину та темпи приросту прогнозованих значень, робити висновки щодо недоліків перспективного планування або змін мотивації, а також виявляти вплив додаткових чинників, що визначають функціональну рівновагу спортсмена.

Третій етап дослідження (2025 р.) був присвячений аналізу отриманих результатів у теоретичному та практичному аспектах, а також систематизації всіх показників, зафіксованих під час експериментів.

Набір використаних тестів включав:

- 1) біг на 30 м (із високого старту);
- 2) вимірювання часу перебування у безопірному стані (підскок угору з допомогою рук);
- 3) стрибок у довжину з місця;
- 4) тест на визначення станової сили.

Комплектування груп здійснювалося після п'яти практичних тренувальних занять за результатами зазначених тестів. Умови тестування були однаковими для всіх учасників.

На основі отриманих результатів:

Перша підгрупа — футболісти 12–13 років із відносно високими показниками у тестових вправах, які брали участь у контрольному матчі.

Друга (експериментальна) підгрупа — юні спортсмени з відносно низькими результатами у швидкісно-силових тестах.

У обох підгрупах навчально-тренувальні заняття проводилися відповідно до плану експерименту з однаковим обсягом та інтенсивністю навантажень. На фізичну підготовку відводилося 60% загального часу тренувань, з яких 40% було спрямовано на розвиток швидкісно-силових якостей..

Протягом навчально-тренувального процесу юні футболісти виконували контрольні вправи з інтервалом у три місяці. На початкових етапах значна увага приділялася засвоєнню базових технічних елементів гри: передачі м'яча внутрішньою стороною стопи, його прийому та ведення. Згодом у програму поступово вводилися нові вправи й завдання, що забезпечувало послідовне ускладнення тренувального матеріалу.

Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовувалися вправи з додатковим навантаженням та опором партнера. Як засоби обтяження використовували рюкзаки з піском, спеціальні пояси масою до 4 кг, набивні м'ячі, гімнастичні канати та стійки. Величина навантаження визначалася індивідуально відповідно до маси тіла спортсмена і не перевищувала 5% від його ваги, що гарантувало безпечність та ефективність занять.

Спеціальні пояси застосовувалися у визначений час як для вдосконалення технічних елементів, так і під час двосторонніх ігор, де вони використовувалися для вирішення конкретних тактичних і стратегічних завдань. Така організація тренувального процесу дозволяла одночасно

розвивати фізичні якості та формувати техніко-тактичну майстерність юних футболістів.

Серед організаційних форм тренувального процесу широко використовувався коловий метод, що передбачав виконання вправ на окремих «станціях» тренувального кола. Такий підхід сприяв підвищенню інтенсивності занять та комплексному розвитку рухових якостей юних футболістів.

У ході дослідження під час навчально-тренувальних занять футболісти експериментальної групи в основній частині протягом 15–20 хвилин виконували комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових якостей. До програми входили: серія переворотів уперед на гімнастичних матах; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; стрибки через гімнастичну лаву з одночасним поштовхом двома ногами; лазіння по канату; а також вправи на гімнастичній стінці. Такий набір завдань забезпечував різнобічний вплив на основні м'язові групи та сприяв удосконаленню фізичної підготовленості юних спортсменів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Комплексна програма безперервної підготовки футболістів

У більшості наукових джерел бракує досліджень, які б комплексно розкривали взаємозв'язок та послідовність вирішення завдань, пов'язаних із системою безперервної підготовки юних футболістів. У працях, що мають відповідну назву [60], висвітлюються лише окремі аспекти підготовки, проте цілісна система її реалізації не представлена.

Аналіз сучасної системи безперервної футбольної освіти юних спортсменів, що сформувалася в Україні останніми роками, наведено у таблиці 3.1. Запропонована система передбачає тісну взаємодію між усіма її структурними елементами та спрямована на поступове збільшення навантажень, особливо у вправах, що формують спеціальну фізичну й технічну підготовку. На уроках фізичної культури у школі реалізуються основні завдання, визначені навчальними програмами, які коригуються з урахуванням вікових особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості та календарного періоду навчального року.

Вимоги до проведення занять включають кілька ключових положень. По-перше, урок має забезпечувати комплексний вплив, поєднуючи освітню, оздоровчу та виховну складові. По-друге, освітній і виховний процес повинен здійснюватися безперервно протягом усього навчального року. По-третє, важливо уникати одноманітності та методичних шаблонів, урізноманітнюючи зміст і методику занять. Нарешті, кожен урок має бути спрямований на досягнення чітко визначених завдань, виконання яких потребує систематичних зусиль як з боку учнів, так і з боку вчителя [19,23,52].

Таблиця 3.1

Система безперервної підготовки юних футболістів в Україні

Ланцюги безперервної підготовки юних футболістів	Групи, вік займаючихся		Параметри підготовки					Відбір у різні ланцюги	
			Кількість			Спрямованість тренувального процесу			
			годин на тиждень	занять на тиждень	ігор на рік	ЗФП%	СФП%		ТП%
Уроки футболу в загальноосвітній школі	1-4 кл. (7-10 років)		2	1	5-10	25	5	70	клас, школа
	5-9 кл. (11-14 років)		2	1		30	10	60	
	10-11 кл. (15-17 років)		2	1		20	30	50	
Турнір "Дитячі мрії"	молодша (10 років)		4	2	5-10	30	30	40	Арена «Нова Баварія» м. Харків
	середня (11 років)		4	2		25	35	40	
	старша (12 років)		6	2-3		20	30	50	
Змагання "Кубок незламності"	молодша (9-10 років)		4	2	5-10	30	30	40	Арена «Нова Баварія» м. Харків
	середня (11-12 років)		6	3		25	35	40	
	старша (13-14 років)		6	3		20	40	40	
Заняття в ДЮСШ	Початкової підготовки	6-8 років	8	4	10-20	45	5	50	збірні міста, області, України
		9-10 років	10	5		45	10	45	
	Навчально-тренувальні	11-12 років	12	6	20-30	25	15	60	
		13-14 років	14	6		30	20	50	
Заняття в ДЮФК, фаховий коледж спорту (спецкласи).	Спортивно-тренувальні	15-16 років	20	6	20-30	35	15	50	збірні області, України
		16-17 років	24	6		20	40	40	
		17-18 років	26	6		15	60	25	

Основною формою організації занять з футболу для учнів молодших класів виступає комплексний урок. Для старшокласників, окрім комплексних, застосовуються також тематичні заняття, які зосереджуються на окремих розділах навчальної програми, зокрема фізичній підготовці, технічних елементах або тактичних діях [18, 31].

Навчання футболу спрямоване на засвоєння технічних прийомів, відпрацювання тактичних дій як на індивідуальному, так і на командному рівнях, а також на формування та вдосконалення рухових умінь. У процесі планування навчального матеріалу з футболу визначаються такі основні завдання [33]:

1. Ознайомити з базовими елементами техніки та тактики гри.
2. Підтримувати розвиток швидкості, спритності, координації рухів, сили та витривалості
3. Готувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінювати рівень їх виконання.
4. Розвивати морально-вольові якості, зокрема силу волі, витримку, самовладання, дисциплінованість, сміливість, впевненість у собі, взаємодопомогу, дружбу та комунікабельність..

Основним засобом навчання футболу виступають фізичні вправи, які умовно поділяються на три основні групи: вправи, які сприяють всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я:

- 1) вправи, що допомагають освоїти основні технічні прийоми;
- 2) вправи, що допомагають оволодіти індивідуальними та груповими тактичними діями.

Під час навчання футболу в школі використовуються такі групи методів:

- 1) візуальні методи (демонстрація вправ, показ на схемах, макетах, кінограмах, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо);
- 2) вербальні методи (розповідь, пояснення, інструкції, зауваження, переконання, бесіда тощо);

3) практичні методи (тренування і їхні варіації – початкове засвоєння прийомів як у цілому, так і за частинами), метод багаторазового повторення (змінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

У процесі засвоєння технічних елементів у школярів поступово формуються специфічні рухові навички. Кожен технічний прийом вивчається відповідно до етапів формування рухової навички, при цьому дотримується певна послідовність:

- 1) ознайомлення з прийомом;
- 2) вивчення прийому у спрощених умовах;
- 3) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення вивченого прийому в грі.

Турніри «Дитячі мрії» та «Кубок незламності» організовуються з метою підвищення масовості дитячо-юнацького футболу в Україні, реалізації фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи у закладах загальної середньої освіти, зміцнення здоров'я дітей і підлітків, залучення їх до систематичних занять футболом, виявлення здібних спортсменів, а також популяризації та розвитку футболу [42].

Порядок проведення зазначених турнірів для юних футболістів визначається регіональними (обласними, районними, міськими) організаціями відповідно до затвердженого регламенту, з урахуванням таких положень:

- а) учасники змагань допускаються до гри тільки після медичного обстеження;
- б) змагання першого етапу можуть проводитися на майданчиках зменшених розмірів, з меншою кількістю гравців у команді (до 7 осіб);
- в) змагання другого й подальших етапів у всіх вікових групах проводяться на таких футбольних полях: довжина від 60 м до 70 м, ширина від 45 м до 50 м; радіус центрального кола – 6 м; штрафний майданчик: навколо кожного стояка воріт, від лінії воріт, у межах поля проводиться

четверть кола радіусом 13 м, верхні кінці яких з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт; ворота: 6 м x 2,10 м;

г) у грі беруть участь 8 польових гравців і воротар; кількість заміन необмежена; тривалість гри – два тайми по 15 хв. з перервою 5 хв.;

г) будь-яке порушення у штрафному майданчику карається 9-метровим штрафним ударом; при виконанні удару усі гравці, крім того, який його виконує, повинні розташовуватися за межами штрафного майданчика;

д) положення “поза грою” не існує;

е) гру обслуговують два арбітри;

є) футболісти молодшої й середньої вікових груп допускаються до участі в іграх у м'якому спортивному взутті (кеди, кросівки і т.п.), старшої вікової групи – у футбольних бутсах.

Представники команд мають право разом із арбітрами здійснювати перевірку карток кожного футболіста команди-суперниці.

Футболіст, який отримав два попередження, автоматично пропускає наступну гру, а також кожен подальшу гру після кожного нового попередження. Гравець, вилучений з поля, не допускається до участі в наступному матчі та може бути відновлений у змаганнях лише за рішенням головної суддівської колегії.

Санкції, застосовані до футболістів на попередніх етапах турніру, не враховуються на наступних етапах.

На футболці кожного гравця має бути номер, що відповідає даним у заявочному листі та рапорті арбітра. Під цим номером футболіст виступає у всіх матчах турніру.

Починаючи з другого етапу змагань, команди зобов'язані мати два комплекти ігрової форми різного кольору. У випадку, якщо суперники виходять на поле у формі однакового кольору, зміну форми здійснює команда, яка зазначена першою у календарі. Команді, що не з'явилася на гру, або залишила поле до того, як пролунав фінальний свисток, зараховується поразка, а команді-суперниці – перемога.

На цих турнірах «Дитячі мрії» та «Кубок незламності» проводяться змагання з елементів техніки футболу:

- 1) жонглювання м'ячем;
- 2) удари по воротах на точність;
- 3) удари м'яча на дальність.

На першому етапі змагань у вправах беруть участь по 14 футболістів від кожної команди. На наступних етапах кількість учасників скорочується — виступають лише троє найкращих гравців із кожної команди.

Підготовка до турнірів «Дитячі мрії» та «Кубок незламності» потребує додаткових занять, спрямованих як на вдосконалення фізичної та технічної підготовленості, так і на формування техніко-тактичних командних дій.

Дитячо-юнацька футбольна ліга планує поступове збільшення фізичних навантажень:

- у групах початкової підготовки — до 4 годин на тиждень у перший рік навчання (6–8 років) та до 6 годин у віці 8–11 років;
- у тренувальних групах — до 12 годин на тиждень у віці 11–12 років, до 14 годин у 12–13 років, до 18 годин у 13–14 років та до 20 годин у 14–16 років;
- у старших класах (10–11 класи) групи ДЮСШ проводять тренування протягом 24–26 годин на тиждень.

Кількість занять у різних групах дитячо-юнацьких шкіл включає всі види підготовки, проте їх співвідношення змінюється залежно від етапу:

1. Початкова підготовка (6–10 років): спеціальна — 5%, допоміжна — 45%, загальна — 50%.
2. Попередня базова підготовка (11–15 років): спеціальна — 15%, допоміжна — 50%, загальна — 35%.
3. Спеціалізована базова підготовка: спеціальна — 40%, допоміжна — 40%, загальна — 20%.

Таким чином, із кожним етапом не лише зростає кількість занять, але й підвищується їхня спеціалізація, що забезпечує поступове формування професійних навичок юних футболістів.

Юних футболістів цілеспрямовано готують у спеціалізованих класах, спортивних інтернатах та училищах фізичної культури, де навчально-тренувальний процес має пріоритетне значення, а вивчення загальноосвітніх дисциплін підпорядковується його вимогам. Заняття футболом організовуються у найбільш зручний час доби з урахуванням санітарно-гігієнічних норм, режиму навчання, харчування та відпочинку. У таких групах основна увага приділяється технічній, теоретичній, тактичній та психологічній підготовці, для яких у межах звичайних шкільних занять та занять у ДЮСШ часу недостатньо.

За останні роки сформувалася чітка система послідовних і взаємопов'язаних груп футбольної підготовки. Водночас актуальними залишаються питання визначення ефективних критеріїв відбору дітей для різних етапів навчально-тренувального процесу. Складнощі виникають і під час адаптації спортсменів у групах із більш спеціалізованою підготовкою.

Насамперед це пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей та становленням технічної підготовленості. Їх недостатній рівень не дозволяє повною мірою включатися у тренування на вищому рівні, що часто призводить до відрахування дітей із таких груп.

Серед специфічних фізичних якостей футболіста особливе значення мають швидкісно-силові можливості, розвиток яких рекомендовано здійснювати у шкільному віці. Не менш важливим є своєчасне становлення технічної підготовленості, зокрема вміння виконувати різні елементи гри на високих швидкостях та в умовах силового протистояння із суперником.

Отже, у процесі безперервної футбольної підготовки школярів особливу увагу слід приділяти розвитку рухових якостей, насамперед швидкісно-силових, а також формуванню технічної майстерності, що становить основу для успішної змагальної діяльності.

3.2. Формування рухових і технічних здібностей у спортсменів

3.2.1. Становлення швидкісно-силових здібностей гравців у футбол

Метою нашого дослідження було встановлення рівня розвитку фізичних якостей у юних футболістів віком 11–14 років на етапі початкової спортивної підготовки.

Для реалізації поставленої задачі протягом шести місяців було проведено обстеження 20 спортсменів, які займаються у дитячо-юнацькому футбольному клубі «Нова Баварія».

Для визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів було застосовано тестові пробіги на дистанціях 30 та 60 метрів із використанням «високого старту». Узагальнення отриманих даних (табл. 3.2, 3.3) засвідчило, що зі збільшенням тренувального стажу спостерігається тенденція до зменшення часу подолання зазначених відрізків, що свідчить про поступове вдосконалення швидкісних характеристик спортсменів. У юних футболістів віком від 11 до 14 років час пробігу на 30 метрів покращився на 0,6 с (10,9%; $t=12,00$; $p<0,001$). Динаміка змін цих результатів була рівномірною, а різниця між показниками у різних вікових групах складала 0,2 с (3,6%).

Таблиця 3.2

Вікові зміни показників під час виконання бігу на 30 метрів (с)

Вік, роки	11	12	13	14
Статистичні параметри і показники	n=20	n=20	n=20	n=20
$x \pm m$	5,5 \pm 0,02	5,3 \pm 0,05	5,1 \pm 0,07	4,9 \pm 0,05
σ	0,09	0,22	0,31	0,22
% до вихідного рівня	100	96,36	92,72	89,09
Приріст показників	–	0,2	0,2	0,2
(у % відношенні)	–	3,6	3,6	3,5
t	–	2,86	2,88	2,36
p	–	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Таблиця 3.3

Матриця достовірності змін результатів в бігу на 30 м у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	2,86		
13 років	5,71	2,88	
14 років	12,00	2,33	2,36

Аналіз показників з бігу на 60 м у юних футболістів 11-14 років виявив іншу тенденцію (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Вікові зміни показників при виконанні бігу на 60 м (с)

Вік, роки	11 n=20	12 n=20	13 n=20	14 n=20
Статистичні параметри і показники				
$x \pm m$	10,6±0,08	9,7±0,06	9,3±0,10	9,1±0,12
σ	0,35	0,26	0,44	0,53
% до вихідного рівня	100	91,5	87,7	85,6
Приріст показників	–	0,9	0,4	0,2
(у % відношенні)	–	8,5	3,7	1,8
t	–	9,00	3,33	1,33
p	–	p<0,001	p<0,01	p>0,05

Як свідчать дані таблиць 3.4 та 3.5, показники тестування швидкісних здібностей демонструють позитивну динаміку, проте з тенденцією до

поступового зниження темпів приросту у віковому діапазоні 11–14 років. За період спостереження результати подолання дистанції 60 м покращилися на 1,5 с (14,2%). При цьому приріст мав нерівномірний характер: у віці 11–12 років він становив 0,9 с (8,5%), у 13 років — 0,4 с (3,7%), а найменші зміни зафіксовано у 14 років — лише 0,2 с (1,9%). Усі вікові групи продемонстрували статистично достовірні результати.

Таким чином, тести на швидкісні якості у футболістів 11–14 років підтверджують наявність відносного прогресу за умови належної організації тренувального процесу, причому найбільш виражені статистично значущі покращення спостерігаються у спортсменів віком 11–12 років ($t=9,00$; $p<0,001$).

Таблиця 3.5

**Матриця достовірності змін результатів в бігу на 60 м
у юних футболістів 11-14 років (n=20)**

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	9,00		
13 років	10,00	3,33	
14 років	10,71	4,61	1,33

3.2.2. Вікові зміни швидкісно-силових якостей та динаміка технічної підготовленості футболістів

Рівень швидкісно-силових здібностей юних футболістів визначався за результатами тестових вправ — підскоку вгору та стрибка у довжину з місця.

Аналіз отриманих показників (табл. 3.6) засвідчив, що у процесі занять футболістом спостерігається поступове покращення швидкісно-силових

характеристик із віком, що відображає позитивну динаміку фізичної підготовленості спортсменів.

Таблиця 3.6

Вікові зміни результатів підскоку вгору з місця у юних футболістів (см)

Статистичні параметри і показники \ Вік, роки	11 n=20	12 n=20	13 n=20	14 n=20
$x \pm m$	27,0±0,92	30,5±0,69	32,0±0,85	46,0±1,07
σ	4,05	3,04	3,74	4,71
% до вихідного рівня	100	109,5	113,5	151,4
Приріст показників	–	3,5	1,5	14,0
(у % відношенні)	–	11,5	4,7	30,5
t	–	3,07	1,36	10,29
p	–	p<0,05	p>0,05	p<0,001

Дані таблиці 3.12 свідчать про те, що приріст результатів у тесті на підскок вгору у різних вікових групах має нерівномірний характер. Зокрема, у період від 11 до 12 років показники зросли на 11,5% (3,5 см), тоді як у проміжку 12–13 років приріст становив лише 4,7% (1,5 см). Найбільш виражене покращення зафіксовано у 14-річному віці — 30,5% (14,0 см), що свідчить про значний стрибок у розвитку швидкісно-силових якостей на цьому етапі.

У період від 11 до 14 років результати виконання даної контрольної вправи продемонстрували покращення на 19 см, що відповідає приросту у 41,4% відносно початкового рівня.

Водночас встановлено, що динаміка змін не завжди має статистично достовірний характер. Зокрема, у показниках 13-річних футболістів

порівняно з результатами у 12-річному віці суттєвих відмінностей не зафіксовано ($t=1,36$; $p>0,05$) (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Матриця достовірності змін результатів підскоку вгору з місця у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	3,07		
13 років	4,00	1,36	
14 років	13,50	12,20	10,29

Аналіз результатів швидкісно-силової підготовки юних футболістів за показниками стрибка у довжину з місця засвідчив наявність дещо відмінної тенденції розвитку, що підтверджується даними, наведеними у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Вікові зміни результатів стрибків у довжину з місця у юних футболістів (см)

Вік, роки	11	12	13	14
Статистичні параметри і показники	n=20	n=20	n=20	n=20
$x \pm m$	173 \pm 2,4	183 \pm 2,2	195 \pm 2,3	214 \pm 2,4
σ	10,56	9,68	10,12	10,56
% до вихідного рівня	100	105,5	111,7	120,6
Приріст показників	–	10	12	19
(у % відношенні)	–	5,5	6,2	8,9
t	–	3,07	3,77	5,60
p	–	p<0,05	p<0,01	p<0,001

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.14, дає підстави стверджувати, що результати стрибків у довжину з місця у юних футболістів демонструють рівномірне зростання з року в рік. Приріст показників у різних вікових групах становив 10, 12 та 19 см (що відповідає 5,5; 6,2 та 8,9%). Найбільш виражене покращення зафіксовано у спортсменів 14-річного віку, тоді як найменший приріст спостерігався у 12-річних. У середньому за три роки тренувального процесу результати збільшилися на 41,0 см (20,6%). Встановлено статистично достовірні відмінності у прирості цих показників між усіма досліджуваними віковими періодами (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Матриця достовірності змін результатів у стрибку в довжину з місця у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	3,07		
13 років	6,62	3,77	
14 років	12,09	9,51	5,60

Таким чином, систематичні заняття футболістом приводять до значного і стабільного збільшення швидкісно-силової підготовленості юних футболістів. Найбільші позитивні зміни в цих показниках спостерігаються у 14-річних хлопчиків, що, на нашу думку, пояснюється найбільш сприятливим періодом вікового формування їхніх рухових функцій для комплексного розвитку швидкості і сили.

Під час систематичних тренувань у навчально-тренувальних групах фізичний стан футболістів покращується, як було нами виявлено.

Наш порівняльний аналіз результатів контрольних вправ, що характеризують технічну підготовленість, показав, що вдосконалення координаційних здібностей, які визначаються через специфічні контрольні завдання (наприклад, ведення м'яча на відстані 30 м), відбувається нерівномірно в різних вікових проміжках (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняльна характеристика часу витраченого на ведення м'яча на відстані 30 м у юних футболістів (с)

Вік, роки	11	12	13	14
Статистичні параметри і показники	n=20	n=20	n=20	n=20
$x \pm m$	6,3±0,07	6,0±0,06	5,7±0,05	5,2±0,07
σ	0,31	0,26	0,22	0,31
% до вихідного рівня	100	95,2	95,0	81,4
Приріст показників	–	0,3	0,3	0,5
(у % відношенні)	–	4,8	5,0	8,8
t	–	3,33	3,85	5,81
p	–	p<0,01	p<0,01	p<0,001

Результати тестування часу ведення м'яча свідчать про поступове та рівномірне зменшення показників у всіх вікових групах у міру зростання рівня технічної підготовленості. Водночас у 14-річному віці зафіксовано значне прискорення темпів приросту, що підтверджує інтенсивність розвитку даної навички на цьому етапі. Встановлено статистично достовірні відмінності при високому рівні значущості ($t=3,33-5,81$; $p<0,01-0,001$), а також між окремими віковими інтервалами (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Матриця достовірності змін результатів часу витраченого на ведення м'яча на відстані 30 м у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	3,33		
13 років	6,98	3,85	
14 років	11,00	8,89	5,81

Аналогічні закономірності виявлено й щодо приросту результатів, отриманих під час виконання контрольних вправ, які відображають рівень технічної підготовленості юних футболістів віком 11–14 років (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Порівняльні характеристики дальності польоту м'яча після удару у юних футболістів 11-14 років (м)

Вік, роки	11	12	13	14
Статистичні параметри і показники	n=20	n=20	n=20	n=20
$x \pm m$	22,32±1,04	26,08±0,87	32,82±0,85	32,26±1,06
σ	4,58	3,83	3,74	4,66
% до вихідного рівня	100	114,4	134,9	136,6
Приріст показників	–	3,76	6,10	3,04
(у % відношенні)	–	14,4	20,5	1,7
t	–	2,76	5,52	0,41
p	–	p<0,05	p<0,001	p>0,05

Із таблиці 3.13 видно, що в залежності від вікового розвитку сили рівномірно збільшується дальність польоту м'яча. Різниця між віковими групами, крім 13 і 14 роками, також статистично достовірна (p<0,05-0,001).

Таблиця 3.13

Матриця достовірності змін результатів дальності польоту м'яча після удару у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	2,76		
13 років	9,16	5,52	
14 років	6,72	4,49	0,41

У період від 11 до 14 років результати виконання вправи демонструють приріст на 12 м 94 см, що становить 36,6% відносно початкового рівня. Найбільше абсолютне покращення показників зафіксовано у віковому інтервалі 12–13 років (20,5%).

Збільшення дальності польоту м'яча зумовлене, передусім, силою удару, удосконаленням техніки його виконання та правильним положенням тіла під час здійснення дії (наприклад, удар по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що рухається назустріч, або використання розбігу).

Сила удару, у свою чергу, визначається здатністю спортсмена концентрувати фізичні зусилля у момент виконання специфічної дії.

Показники технічних вправ, зокрема вкидання м'яча на дальність, демонструють рівномірне зростання з віком: від 11 до 12 років приріст становив 1 м 48 см (17,7%), а від 12 до 13 років — 1 м 42 см (10,5%). У 14-річних футболістів приріст результатів порівняно з 11-річними склав 4 м 22 см (36,5%).

Встановлено статистично достовірні відмінності між середніми показниками у всіх досліджуваних вікових групах (табл. 3.14; 3.15).

Таблиця 3.14

Порівняльна характеристика результатів вкидання м'ячів на дальність у юних футболістів 11-14 років (м)

Вік, роки	11	12	13	14
Статистичні параметри і показники	n=20	n=20	n=20	n=20
$x \pm m$	11,13 \pm 0,42	12,61 \pm 0,31	14,08 \pm 0,19	15,35 \pm 0,33
σ	1,85	1,36	0,84	1,45
% до вихідного рівня	100	117,7	128,2	136,5
Приріст показників	–	1,48	1,47	1,27
(у % відношенні)	–	11,7	10,5	8,3
t	–	2,85	4,08	3,25
p	–	p<0,05	p<0,01	p<0,01

Матриця достовірності змін результатів вкидання м'яча на дальність у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	2,85		
13 років	6,41	4,08	
14 років	7,96	5,95	3,25

Аналіз технічної підготовленості юних футболістів віком 11–14 років, проведений за допомогою спеціальних вправ, засвідчив, що систематичні тренування забезпечують поступове та рівномірне покращення результатів тестування. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у спортсменів 14-річного віку.

3.3. Кореляція між рівнем фізичної підготовленості та технічним удосконаленням футболістів

Аналіз матеріалів дослідження засвідчив, що вікове формування рухових функцій юних футболістів під впливом спеціалізованих тренувальних занять характеризується пріоритетними темпами розвитку швидкісних та швидкісно-силових показників у вікових групах 12–13 та 13–14 років.

Для більш ґрунтовного вивчення цього взаємозв'язку було проведено кореляційний аналіз результатів педагогічних спостережень та динамічних досліджень.

У таблиці 3.16 наведено дані кореляційного аналізу між рівнем розвитку швидкісних якостей і технічною підготовленістю юних спортсменів. Зокрема, результати бігу на дистанції 30 м демонструють позитивний кореляційний зв'язок із тестом ведення м'яча на 30 м та статистично значущу, але зворотну залежність між показниками бігу на 30 м і силою удару по м'ячу на дальність.

Таблиця 3.16

**Величина коефіцієнта кореляції між швидкісними якостями й рівнем технічної підготовленості
юних футболістів 11-14 років**

Вік, роки	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14
Технічні дії Контрольні вправи	Ведення м'яча 30 м (с)				Удар по м'ячу на дальність (м)				Вкидання м'яча (м)				Сила удару по м'ячу (кг)			
Біг 30 м	0,49 1	0,59 9	0,16 1	0,44 1	- 0,45 7	- 0,20 2	- 0,80 2	- 0,46 4	0,38 3	- 0,15 0	0,27 2	- 0,34 9	0,41 6	0,06 2	- 0,19 6	- 0,20 1
Біг 60 м	0,64 0	0,13 6	0,61 6	0,56 4	- 0,37 6	- 0,07 1	- 0,68 1	- 0,54 0	- 0,10 1	- 0,17 5	0,18 9	- 0,52 5	- 0,28 2	- 0,16 3	- 0,21 7	- 0,26 4

У результатах двох останніх тестів (вкидання м'яча та сила удару по м'ячу) було зафіксовано слабкий кореляційний зв'язок між показниками у групі юних футболістів віком 11–14 років. Водночас у віковому інтервалі 12–13 років статистично достовірної кореляції між цими контрольними вправами не виявлено. Подібна тенденція простежується й при аналізі взаємозв'язку результатів бігу на 60 м з рівнем технічної підготовленості, за винятком відсутності такого зв'язку у другому тесті серед 12-річних та у третьому тесті серед 11-річних спортсменів.

Аналіз коефіцієнтів кореляції, наведених у таблиці 3.16, показує залежність результатів ведення м'яча на 30 м та удару по м'ячу на дальність від показників бігу на 30 і 60 м. Крім того, сила удару по м'ячу статистично пов'язана з часом бігу на 30 м у 11- та 14-річних футболістів, а у віці 13-14 років – із часом бігу на 60 м.

При дослідженні взаємозв'язку між рівнем швидкісно-силових якостей (зокрема підскоку вгору з використанням та без використання рук, а також стрибка у довжину з місця) та результатами контрольних вправ, що характеризують технічну підготовленість, встановлено, що не на всьому проміжку початкового етапу підготовки цей зв'язок є статистично значущим (табл. 3.17). Наприклад, у 11-річних спортсменів не виявлено достовірної залежності між результатами підскоку вгору без допомоги рук та часом ведення м'яча на 30 м (0,178). У наступних вікових групах простежується чіткий позитивний зв'язок між цими показниками. У 12 років у ряді контрольних вправ кореляція також відсутня, тоді як у 13–14 років, із включенням показників сили удару по м'ячу, зберігається аналогічна тенденція, що була характерна для 11-річних футболістів. Аналіз результатів підскоку вгору з використанням рук та показників технічної підготовленості виявив, що, незважаючи на статистично значущі показники у певні періоди, величини кореляційної залежності залишаються виразними. Зокрема, ведення м'яча на 30 метрів у віці 12 і 13 років, удари по м'ячу на дальність у 12 та 14 років, вкидання м'яча у 13 років, а також сила удару по м'ячу у 12 і 14 років демонструють зв'язок на рівні 63%. У стрибках у довжину з місця цей зв'язок зберігається у 56% випадків.

Таблиця 3.17

**Величина коефіцієнта кореляції між швидкісно-силовими показниками й рівнем технічної підготовленості
юних футболістів 11-14 років**

Вік, роки	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14
Технічні дії Контрольні вправи	Ведення м'яча 30 м (с)				Удар по м'ячу на дальність (м)				Вкидання м'яча (м)				Сила удару по м'ячу (кг)			
Підскок вгору без допомоги рук	-0,168	0,06	-0,299	-0,486	0,522	-0,157	0,556	0,425	0,452	0,275	0,322	0,548	0,622	0,176	0,340	0,411
Підскок вгору з допомогою рук	-0,361	0,563	-0,513	-0,590	0,630	0,672	0,663	0,670	0,329	0,606	0,245	0,309	0,587	0,589	0,663	0,606
Стрибок у довжину з місця	-0,253	-0,547	-0,410	-0,620	0,565	0,566	0,650	0,674	0,443	0,284	-0,115	0,264	0,528	0,515	0,599	0,682

Результати кореляційного аналізу, наведені у таблиці 3.18, підтверджують, що більшість контрольних вправ мають статистично достовірний взаємозв'язок із показниками змагальної діяльності юних футболістів. Зокрема, у спортсменів 12-річного віку рівень швидкісно-силової підготовленості достовірно корелює лише з якістю виконання ударів по воротах ($r=0,676$; $r=0,637$). У 13 років статистично значущий зв'язок простежується між параметрами ігрової активності, такими як єдиноборства за м'яч у повітрі, та рівнем швидкісно-силових якостей — підскоком угору ($r=0,661$), а також результатами бігу на 30 м ($r=0,614$) і 60 м ($r=0,600$).

У 14-річному віці єдиноборства за м'яч демонструють достовірну кореляцію з більшістю тестів швидкісно-силової підготовленості. При цьому щільність кореляційного зв'язку між показниками підскоку вгору (з використанням та без використання рук) і результатами ігрових єдиноборств поступово зростає з віком, що свідчить про важливість розвитку цих якостей для підвищення ефективності ігрових дій.

Аналіз взаємозалежності між швидкісними характеристиками та технічною майстерністю показав, що понад 70% коефіцієнтів кореляції є статистично значущими. Водночас у 13-річних футболістів не виявлено достовірного зв'язку між швидкістю бігу на 30 та 60 м і якісними характеристиками ударів по воротах. У 14 років, навпаки, простежується кореляція між цими вправами та ефективністю виконання єдиноборств у повітрі.

Аналіз кореляційної матриці свідчить, що активність ігрової діяльності юних футболістів у віці 12–14 років визначається різними чинниками рухової підготовленості залежно від вікових особливостей.

У 12-річному віці ефективність ігрової майстерності значною мірою обумовлена рівнем розвитку швидкісних якостей, тоді як швидкісно-силові показники мають другорядне значення.

Таблиця 3.18

Кореляційна залежність між технічними діями юних футболістів у змаганнях та показниками контрольних вправ швидко-силового характеру

Вік	12 років			13 років			14 років		
Технічні дії, кількість	Єдиноборства за м'яч на землі	Єдиноборства за м'яч у повітрі	Удари по воротам	Єдиноборства за м'яч на землі	Єдиноборства за м'яч у повітрі	Удари по воротам	Єдиноборства за м'яч на землі	Єдиноборства за м'яч у повітрі	Удари по воротам
Контрольні вправи									
Стрибок у довжину з місця	0,21	0,224	0,675	0,161	0,307	0,292	0,517	0,437	0,239
Підскок вгору (без допомоги рук)	0,301	0,510	0,390	0,417	0,536	0,407	0,517	0,608	0,015
Підскок вгору (з допомогою рук)	0,407	0,412	0,215	0,491	0,660	0,305	0,531	0,606	0,064
Біг на 30 м	0,523	0,497	0,636	0,432	0,613	0,247	0,412	0,622	0,528
Біг на 60 м	0,427	0,365	0,480	0,438	0,599	0,223	0,509	0,553	0,422

У 13 років статистична значущість швидкісних характеристик зростає, водночас посилюється роль швидкісно-силових якостей, що проявляється у більш результативному виконанні єдиноборств та ударів по воротах.

У 14-річному віці кількість кореляційних зв'язків збільшується, а значення швидкісно-силової підготовки у контексті єдиноборств та швидкісних дій стає більш вагомим, що сприяє підвищенню ефективності ударів по воротах.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У процесі аналізу різних форм занять юних футболістів, спрямованих на розвиток різних компонентів їхньої підготовленості, було сформовано систему безперервної футбольної підготовки, детально відображену в таблиці 3.1. Її структура базується на взаємозв'язку складових елементів та передбачає поступове нарощування навантажень, особливо у сфері спеціальної фізичної та технічної підготовки.

За останні роки склалася чітка послідовність взаємопов'язаних груп, що забезпечують етапність футбольної підготовки. Водночас актуальними залишаються питання визначення ефективних критеріїв відбору дітей до цих груп, а також труднощі адаптації спортсменів під час переходу до більш спеціалізованих рівнів занять. Однією з причин таких проблем є недостатній розвиток фізичних якостей та технічних навичок, що ускладнює повноцінне включення до тренувального процесу на вищому рівні й нерідко призводить до відрахування дітей.

Серед фізичних якостей, важливих для футболістів, особливе значення мають швидко-силові здібності, розвиток яких найбільш ефективний у шкільному віці. Крім того, у футболі ключову роль відіграє своєчасне формування технічної майстерності, зокрема здатності виконувати ігрові елементи в умовах високих швидкостей та силового протистояння суперника.

Таким чином, у системі безперервної футбольної підготовки школярів пріоритетним завданням є розвиток рухових якостей, насамперед швидко-силових, а також вдосконалення технічної підготовленості, що становлять основу успішної змагальної діяльності.

Результати тестування швидкісних якостей юних футболістів віком 11–14 років свідчать про поступове їх покращення за умови належної організації тренувального процесу. Найбільш виражені та статистично достовірні зміни

у розвитку швидкісних характеристик зафіксовано у спортсменів 11–12 років ($t=9,00$; $p<0,001$).

Рівень прояву швидкісно-силових здібностей оцінювався за допомогою стандартизованих тестів — підскоку вгору та стрибка у довжину з місця. Аналіз показників підскоку вгору засвідчив нерівномірність приросту результатів у різних вікових групах: від 11 до 12 років він становив 11,5% (3,5 см), у період 12–13 років — лише 4,7% (1,5 см), тоді як у 14-річному віці приріст досягнув 30,5% (14,0 см). Загалом, упродовж трьох років (11–14 років) показник покращився на 19,0 см, що відповідає зростанню на 41,4% порівняно з початковим рівнем. Водночас не у всіх вікових інтервалах приріст був статистично достовірним: зокрема, між результатами 12- та 13-річних футболістів достовірної різниці не виявлено ($t=1,36$; $p>0,05$).

Деяка інша тенденція простежується у результатах стрибків у довжину з місця, які демонструють рівномірне щорічне зростання. Приріст у різних вікових групах становив 10, 12 та 19 см (відповідно 5,5; 6,2 та 8,9%). Найбільше покращення зафіксовано у 14-річних спортсменів, найменше — у 12-річних. У середньому за три роки тренувань показники зросли на 41,0 см (20,6%), при цьому встановлено статистично достовірну різницю між усіма віковими періодами ($p<0,05$).

Отримані результати свідчать, що найбільш значні позитивні зміни у швидкісно-силових показниках спостерігаються у 14-річних футболістів, що пояснюється сприятливим періодом вікового розвитку рухових функцій, коли відбувається комплексне вдосконалення швидкісних та силових здібностей. Порівняльний аналіз контрольних вправ, що характеризують технічну підготовку, показав, що покращення координаційних здібностей відбувається нерівномірно у різні вікові періоди.

Аналіз результатів показав, що час ведення м'яча у всіх вікових групах поступово скорочується відповідно до зростання рівня технічної підготовленості, проте у 14-річному віці темпи приросту значно посилюються. Величина цих змін є статистично достовірною між окремими

віковими інтервалами при високому рівні значущості ($t=3,33-5,81$; $p<0,01-0,001$).

Різниця у показниках дальності польоту м'яча між віковими групами, за винятком інтервалу 13–14 років, також виявилася статистично достовірною ($p<0,05-0,001$). Загальний приріст результатів від 11 до 14 років становив 12 м 94 см (36,6%), при цьому найбільше абсолютне покращення зафіксовано у періоді 12–13 років (20,5%). Дальність польоту м'яча визначається низкою чинників: силою удару, технічною майстерністю його виконання та умовами здійснення (удар по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться, використання розбігу тощо). Сила удару, у свою чергу, залежить від здатності спортсмена максимально концентрувати зусилля під час виконання цієї специфічної дії.

У технічних діях, пов'язаних із вкиданням м'яча на дальність, результати також демонструють рівномірне зростання з віком: від 11 до 12 років приріст становив 1 м 48 см (17,7%), від 12 до 13 років — 1 м 42 см (10,5%). У 14-річних футболістів приріст результатів порівняно з 11-річними склав 4 м 22 см (36,5%). Різниця між середніми показниками у всіх вікових групах є статистично достовірною ($p<0,05$).

Таким чином, результати дослідження рівня технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років із використанням спеціальних вправ підтверджують відносно рівномірне покращення виконання тестів у процесі регулярних тренувальних занять. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у 14-річних спортсменів. Отримані дані свідчать, що рівень професійно значущих швидкісних, швидко-силових рухових якостей та технічної майстерності поступово вдосконалюється у юних футболістів протягом усього періоду вікового розвитку в діапазоні 11–14 років.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури та результати педагогічних спостережень свідчать, що упродовж останніх років у футболі було запропоновано та апробовано різні підходи до організації тренувального процесу. Вони реалізуються як у рамках уроків фізичної культури з елементами футболу в загальноосвітніх школах, так і в спеціалізованих класах, дитячо-юнацьких спортивних школах та коледжах спортивного профілю. Це підтверджує тенденцію до пошуку оптимальних шляхів удосконалення системи підготовки юних спортсменів.

Разом із тим, незважаючи на наявність різноманітних методичних рішень, досі не сформовано чіткої концепції, яка б забезпечувала послідовність і взаємозв'язок у вирішенні завдань щодо створення цілісної системи безперервної футбольної освіти. Відсутність узгодженості між окремими етапами підготовки ускладнює процес формування стабільної моделі розвитку юних футболістів, що, у свою чергу, знижує ефективність переходу спортсменів від початкових форм занять до більш спеціалізованих рівнів тренування.

2. Проведені дослідження підтверджують, що у процесі безперервної футбольної підготовки юних спортсменів необхідно здійснювати диференційований розвиток рухових якостей у тісному поєднанні з формуванням технічної майстерності. Такий підхід забезпечує поступове й послідовне вдосконалення фізичних та технічних компонентів підготовленості відповідно до вікових особливостей дітей.

У 11-річному віці пріоритетним завданням є розвиток фізичних якостей, насамперед швидкісних, що створює основу для подальшого вдосконалення. Водночас важливо приділяти увагу засвоєнню базових елементів техніки футболу, які формують фундамент майбутньої ігрової майстерності.

У 12 років зростає роль технічної підготовки, яка значною мірою залежить від рівня розвитку швидкісних здібностей. Саме у цей період відбувається активне формування навичок, що забезпечують ефективність ігрових дій у динамічних ситуаціях.

У 13 років поряд зі статистичною значущістю швидкісних якостей суттєво підвищується роль швидкісно-силових здібностей. Вони проявляються у більш результативному виконанні єдиноборств та ударів по воротах, що свідчить про поступове ускладнення вимог до фізичної та технічної підготовки.

У 14 років значення швидкісно-силової підготовки стає провідним, особливо у контексті виконання єдиноборств як на землі, так і у повітрі. Це зумовлено тим, що саме в цьому віці створюються найбільш сприятливі умови для комплексного розвитку сили та швидкості, які є визначальними для ефективності змагальної діяльності.

3. Дослідження показало, що юні футболісти віком 11–14 років, які на початковому етапі підготовки характеризуються високим рівнем швидкісно-силових якостей, зберігають цю перевагу протягом наступних чотирьох років навчання. Це свідчить про те, що рівень розвитку даної якості, зафіксований на старті багаторічної підготовки, виступає важливим чинником у подальшому вдосконаленні спортивної майстерності.

Водночас спрямоване акцентування тренувального процесу на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей у футболістів із низьким початковим рівнем не забезпечило суттєвого приросту результатів протягом року експерименту ($p > 0,05$). Це підтверджується відсутністю статистично достовірних відмінностей між підгрупами за підсумками тестування, що вказує на обмежений ефект інтенсивного тренувального впливу у випадку недостатньої стартової бази.

4. Система підготовки юних футболістів в Україні охоплює різні рівні та форми занять: уроки футболу у загальноосвітніх школах, участь у дитячих турнірах («Дитячі мрії», «Кубок незламності»), тренування в дитячо-

юнацьких спортивних школах, спеціалізованих класах та фахових коледжах спорту. У сукупності вони утворюють безперервну, взаємопов'язану та взаємозалежну структуру, яка забезпечує широке залучення дітей до занять спортом, сприяє розвитку необхідних рухових якостей, формуванню технічних умінь і навичок гри, а також створює кадровий резерв для команд майстрів України.

Разом із тим, ефективність цієї системи значною мірою залежить від її удосконалення. Важливим завданням є цілеспрямована побудова тренувального процесу на кожному етапі підготовки з урахуванням вікових особливостей розвитку організму дітей, специфіки завдань та умов проведення занять. Необхідним є також раціональне поєднання різних засобів тренувань, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток фізичних і технічних якостей. Особливої уваги потребує створення ефективної системи відбору дітей для подальших занять, яка б враховувала індивідуальні здібності та перспективи розвитку кожного спортсмена.

Таким чином, безперервна футбольна підготовка має розглядатися як комплексна педагогічна система, що поєднує освітні, виховні та спортивні завдання. Її удосконалення сприятиме не лише підвищенню рівня індивідуальної майстерності юних футболістів, але й формуванню якісного резерву для професійного футболу в Україні.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для юних футболістів віком 11–12 років у річному циклі співвідношення загальної та спеціальної підготовки має становити 65:35%, при цьому пріоритет надається загальній фізичній підготовці. У цьому віці доцільно широко застосовувати вправи, спрямовані на розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей, яким відводиться 20–25% часу тренувальних занять. До комплексу таких вправ належать біг із максимальною швидкістю на відрізках 20–60 метрів, ривки з різних стартових положень (присід, сидячи, лежачи, з упору тощо), а також стрибки під час бігу з відштовхуванням однією ногою та імітацією удару головою.

2. Швидкісно-силові вправи включають стрибки вгору з розбігу з діставанням головою підвішених предметів, стрибки через 5–6 бар'єрів висотою 40–50 см (або через медболи, гімнастичні лави), кидки медбола вагою 0,5–1 кг у парах на відстані 5 метрів різними способами (двома руками знизу, із-за голови, над головою), а також аналогічні вправи ногами, коли м'яч затискається ступнями і в стрибку передається партнеру. У рамках спеціальної фізичної підготовки рекомендується використовувати швидкісне ведення м'яча від лінії воріт до середньої лінії поля, ведення від центрального кола до штрафного майданчика з фінальним ривком на 10–15 метрів та ударом по воротах, пересування з м'ячем із обведенням стійок із прискоренням наприкінці дистанції та завершальним ударом, передачі м'яча в парах із поступовим просуванням до воріт і виконанням ударів, а також човниковий біг з м'ячем на відрізках 5×15 метрів. Перехід від простих технічних дій до більш складних рекомендується здійснювати поступово, залежно від рівня їх засвоєння юними футболістами.

3. Для формування технічних навичок у цьому віці доцільно застосовувати передачі м'яча в парах зовнішньою частиною підйому, удосконалення ударів прямим підйомом по нерухомому та котячому м'ячу, жонгливання м'ячем поперемінно правою та лівою ногою з можливістю

переміщення, виконання вправ у парах і трійках із триманням м'яча у повітрі, а також передачі головою на відстані 10–12 метрів як на місці, так і під час руху. Виконання зазначених технічних прийомів сприяє засвоєнню елементарних тактичних вимог, формуванню необхідних ігрових знань та навичок у юних футболістів 11–12 років.

4. У процесі тренувальної роботи з юними футболістами віком 13–14 років доцільним є застосування як індивідуальних, так і групових вправ технічного спрямування. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток навичок, сприяє формуванню індивідуальної майстерності та водночас удосконаленню командної взаємодії. Особливу увагу слід приділяти вправам, максимально наближеним до реальних ігрових ситуацій, оскільки саме вони дозволяють ефективно поєднувати технічну підготовку з тактичними діями та формують здатність спортсменів швидко приймати рішення в умовах змагальної діяльності.

Використання вправ, що моделюють ігрові епізоди (ведення м'яча під тиском суперника, виконання передач у русі, удари по воротах після комбінаційних дій, єдиноборства за м'яч у повітрі та на землі), сприяє розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та підвищує ефективність технічної майстерності. Поєднання індивідуальних завдань із груповими вправами дозволяє не лише вдосконалювати техніку окремого гравця, але й формувати навички командної взаємодії, що є ключовим чинником успішної змагальної діяльності у футболі.

Прикладом таких вправ можуть бути:

- перехоплення м'яча (гравець передає м'яч своєму партнеру, потім робить ривок до нього і намагається забрати м'яч);
- обхід суперника (два гравці розташовуються один проти одного на відстані 15 метрів. Після пасу партнеру, один гравець стрімко біжить до м'яча, намагаючись відібрати його, тоді як інший гравець, заволодівши м'ячем, намагається обійти атакуючого партнера);

- гонитва за м'ячем (два гравці стоять поруч, один з них завдає середньої сили удар по м'ячу вперед, після чого обидва стрімко біжать за м'ячем. Гравець, що оволодіє м'ячем, виконує удар по воротах)

- боротьба за м'яч у повітрі (один гравець виконує навісний пас на одинадцятиметрову позначку, де розташувалися захисник та нападник. Обидва гравці намагаються заволодіти м'ячем, коли він ще в повітрі);

- удари по воротах з льоту (один з гравців подає м'яч у повітря на ногу партнера, який відразу ж спрямовує його у ворота, не даючи м'ячу впасти на землю).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В.М. Фізіологічні аспекти футболу. Запоріжжя, 2016. 33с.
2. Алексіс Угальде-Рамірес (2020). Фізичні навантаження відповідно до ігрових позицій, результатів матчу та таймів під час Чемпіонату світу з футболу 2018 року. *Журнал фізичного виховання та спорту (JPES)*, Vol. 20 (6).2020. С. 3635 – 3641. DOI:10.7752/jpes.2020.06490
3. Артим'юк Н. Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки *Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст.* — Львів, ЛНУ ім.І.Франка, 2009. С.117-119.
4. Бондарев Д., Сіренко Р., Гальчинський В. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі) *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* Львів, 2009. Вип 13, т. 1. С. 48–53.
5. Василюк В. М. Основи футболу : Навчально-методичний посібник. Рівне : О. Зень, 2020. 268 с.
6. Василюк В., Ярмощук О. (2020). Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (18), 11–16. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.11-16>
7. Віхров К., Столітенко Є. Впровадження уроку фізичної культури з елементами футболу в школах України *Фізичне виховання в школі.* 2002. №1. С. 3.
8. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник . Київ: Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
9. Войтенко С. Порівняльні дані рівня розвитку швидкісно-силових якостей футболістів *Матеріали наукової конференції, присвяченої*

110-річчю українському футболу “Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи”. Львів-Київ, 2004. С. 266-270.

10. Волков В. Вікові особливості розвитку фізичних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 10 (51). 2014. С. 12–15.

11. Го Пенчен, Кун Сянлінь, Дяченко А. Функціональна підготовка спортсменів у водних видах спорту. Київ: НПФ “Славутич-Дельфін”. 2021. 243 с.

12. Данчук П., Куц О. Футбол як засіб підвищення обсягу рухливої активності і фізичної підготовленості хлопців 12-14 років, які проживають в зоні підвищеної радіації *Матеріали наукової конференції, присвяченої 110-річчю українському футболу “Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи”*. Львів-Київ, 2004. С. 251-255.

13. Дмитрів Р., Лопацький С., Пасічняк Л. Порівняльний аналіз виступів чоловічих національних збірних команд України на чемпіонатах Європи з командних ігрових видів спорту. *Спортивні ігри*. 2023;3(25):35-45. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.03>

14. Дорошенко І., Сватъєв А., Соболев Е., Черненко О., Шаповалова І., Дорошенко Е.. Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності футболістів із застосуванням інноваційних технологій. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;2(10):76-87. DOI:10.28925/2664-2069.2023.26

15. Дуб І.М. Розвиток швидко-силових якостей школярів 12-14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вих. і спорту. Луцьк, 1999. 18 с.

16. Дулібський А.В. Модельні характеристики юних футболістів 14-16 років учнів училища фізичної культури *Науковий вісник Волинського державного університету*. Луцьк: ВДУ ім.Лесі Українки, 1999. С. 963-965.

17. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В Спортивний відбір у футболі. Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2003. 135 с.
18. Дяченко А., Вей Бій. Теоретико-методичні засади програмного забезпечення фізичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини* № 2 (10). 2023. С. 100-112.
19. Єдинак Г.А., Плахтій П.Д., Яценюк Ю.П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навчально-методичний посібник для спеціалістів з фізичної культури. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. 306 с.
20. Журід С.М. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): [навчальний посібник]. Харків, ХДАФК, 2012. 185 с.
21. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Київ, 1993. С. 2.
22. Зєнов М.М., Перцухов А.А. Розвиток швидкісних можливостей юних футболістів 15-17 років. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2015. №2. С. 80-82.
23. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: Навчальний посібник. Київ-Чернівці, 2002. 213 с.
24. Кокарева С. Система табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 314-319
25. Куц О.С. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищеної радіоактивності. Київ: Континент, 1994. 143 с.
26. Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Методологічні аспекти відбору дітей до соціалізованих груп з футболу *Матеріали наукової*

конференції, присвяченої 110-річчю українському футболу “Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи”. Львів-Київ, 2004. С. 276-280.

27. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. Львів: Шахтар, 1997. 207 с.

28. Луппов В.В., Перцухов А.А. Силова підготовка футболістів 17-18 років різних ігрових амплуа *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2015. №2. С. 131-135.

29. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання: Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 1992. 294 с.

30. Мулик В.В., Шаленко В.В., Абдула А.Б., Перцухов А.А. Ритм і темп ведення гри команд високої кваліфікації *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн.* Харків: ХДАФК, 2015. №3 (47). С. 80-83.

31. Николаенко В.В., Лисенчук Г.О., Повисший Н.Ф., Орехов О.Б. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 1995. 177 с.

32. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». 2015. С. 40.

33. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 16. С. 170-178

34. Муха М.В., Яценко О.В. Особливості тренування та харчування футболістів/ Методичні рекомендації. Київ, 2004. 83 с.

35. Перевозник В. І. Вплив спеціальних засобів на швидкісні здібності юних футболістів 12–13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2011. № 4 (27). С. 78–81.

36. Перевозник В. І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 4 (42). С. 50–53.

37. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* Харків: ХДАФК, 2021. №1 (81). С. 47-58.

38. Петришин Ю.В., Ріпак І.М. Впровадження третього уроку фізичної культури з використанням елементів футболу в загальноосвітній школі *Матеріали наукової конференції, присвяченої 110-річчю українському футболу “Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи”*. Львів-Київ, 2004. С. 256-261.

39. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: [підручник]. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.

40. Попов А., Віхров К. Урок футболу в школі *Фізичне виховання в школі*. квітень 2001. С. 16-44.

41. Пшибильський Войцех. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ...канд. наук з фізичн. вихов. і спорту. Київ: УДУФВС, 1998. 20 с.

42. Регламент Всеукраїнських змагань з футболу на призи клубу “Шкіряний м’яч” *Фізичне виховання в школі*. квітень 2001. С. 48-61.

43. Сапрун С. Т., Корнієнко С. Н., Кузь Ю. С. Загальна фізична підготовка футболістів на різних етапах багаторічної підготовки *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/ : збірник наукових праць*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 9 (117) 19. С. 71-75.

44. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2000. 438 с.

45. Сергієнко Л.П. Генетичні фактори в розвитку і фізичному вихованні людини: Автореф. дис... д-ра пед. наук (13.00.04) / Київський ін-т фізичної культури. Київ, 1993. 35 с.

46. Сіренко, Павло Олександрович. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 18 с

47. [СобкоС.](#), Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2. С. 160-164

48. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Посібник для спортсменів та тренерів аматорського футболу. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 7

49. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Пилипенко В.О. Футбол у школі: Посібник для дітей та вчителів. Київ, 2019. 296 с.

50. Соломонко В.В., Соломонко А.В. Побудова тренувальних занять з футболу. Київ : ФФУ, 2005. 87 с.

51. Стасюк В. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності футболістів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (2). 2016. С. 207-211.

52. Столітенко Є.В. Урок фізкультури з елементами футболу в 4 класі *Фізичне виховання в школі*. 2003. №3. С. 21-24.

53. Ткаченко В.Т. Футбол у початковій школі. Навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи та фізичної культури, студентів, батьків. Київ: Міленіум, 2004. 46 с.

54. Фалес Й., Васильчук А. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання та проведення уроків футболу *Наукові записки. Серія: педагогіка*. 2003. №2. С. 18-22.

55. Хоменко, В.В., Юськів, С.М., Гузар, В.М., Свирида, В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2 (16). 2020. С. 95-105. doi.org/10.15391/si.2020-1.10.

56. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. К., 1998. 45 с.

57. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. – 340 с.

58. Шалар, О.Г. Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів *Актуальні проблеми громадського здоров’я та рухова активність різних верств населення* : зб. статей I Всеукр. наук. конф., 11 квітня 2019 р. / уклад. С. К. Голяка. Херсон : ХДУ, 2019. С. 200-205.

59. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. № 1. С. 139-141.

60. Шаленко В.В., Перевозник В.І. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання. Харків: ХДАФК, 2003. 189 с.

61. Шамардін В. Н., Виноградов В. Е., Дьяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації. Київ: Славутич -Дельфін; 2017, 170 с.

62. Шутєєв І.В.,Налушний В.В., Шаленко В.В., Шелудько П.І., Єфременко А.М. Результативність дистанційного навчання легкоатлетичному бігу здобувачів вищої освіти спортивної спеціалізації «футбол» з використанням мобільних технологій. *Спортивні ігри*. 2025. №4(38). С.76-86.

63. Alter M.S. Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios I. Barcelona, Paidotribo, 1990. 252 p.
64. Bangsbo J. The physiology of soccer-with special reference to intense intermittent exercise / Copenhagen, HO+Storm, 1993, 155 p.
65. Bonchard C., Taylor A.W., Simonau J.-A., Dulac S. Testing Anaerobic Power and Capacity *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. Human Kinetics. 1992. P. 175-222.
66. Caiozzo V.J., Perrine J.J., Edgerton V.R. Training-induced alternations of the in vivo force-velocity relationship of human muscle *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental, and Exercise Physiology*. 1981. 51. P. 750-754.
67. Roth K., Schubert R. Koordinations-training mit jugendlichen Handballspielern // Handballtraining. 1989. 3/4. P. 3-13.
68. Tumilty D. Protocols for the Physiological assessment of male and female soccer players. In "Physiological Tests for Elite Athletes", Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.
69. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 1994. 549 p.
70. Bangsbo J. Fitness Training in Soccer: A Scientific Approach. Reedswain Publishing, 2008. – 272 p.