

**Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького
Факультет громадського здоров'я та суспільного благополуччя**

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

**ГАЛАБУТ ВАСИЛЬ ВАСИЛЬОВИЧ
ФІЗИЧНИЙ І ТЕХНІЧНИЙ РОЗВИТОК ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
галузь знань 01 «Освіта»

Науковий керівник:

професор кафедри фізичного
виховання, спорту і здоров'я
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, професор
Лесько О. М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Структура і зміст фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.....	7
1.1 Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів.....	7
1.2 Фізична і технічна підготовка юних футболістів.....	12
1.3 Вплив фізичної підготовленості на формування технічної майстерності юних футболістів.....	16
Резюме до 1 розділу.....	18
РОЗДІЛ II. Методи та організація дослідження.....	19
2.1 Методи дослідження.....	19
2.2 Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ III. Вдосконалення фізичної технічної та підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.....	25
3.1 Фізична підготовленість юних футболістів на етапі початкової підготовки.....	25
3.2 Взаємозв'язки фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	27
3.3 Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки.....	29
3.4 Взаємозв'язки технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	32
3.5 Взаємозв'язки показників фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	34
3.6 Обґрунтування експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.....	37
3.7 Зміни показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за час педагогічного експерименту.....	50

Резюме до 3 розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
ДОДАТКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
АНОТАЦІЇ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним із важливих напрямів удосконалення системи підготовки у сучасному спорті вищих досягнень є пошук обдарованих і перспективних дітей, здатних у майбутньому демонструвати високі результати як на національному, так і на міжнародному рівнях. Це питання має значний науково-практичний інтерес і охоплює організаційні, педагогічні, соціально-економічні та етичні аспекти [30]. У процесі підготовки юних спортсменів використовується широкий спектр засобів і методів, зокрема різні підходи, що залежать від виду спорту, серед яких важливе місце займає ігровий метод виконання вправ [35].

Початковий етап спортивної підготовки є відправною точкою у становленні спортсмена. Його дидактичне завдання полягає у створенні належних умов для розвитку рухових якостей та підвищення функціональних можливостей організму, що в подальшому забезпечує ефективну адаптацію до інтенсивних спеціалізованих навантажень [80].

За твердженням Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б., на цьому етапі головна увага приділяється засвоєнню загальнотеоретичних і спеціальних знань, а також формуванню базових рухових умінь і навичок у конкретному виді спорту. Кос Р. С. наголошує, що акцент на розвиток фізичної підготовленості та опанування основ техніки на початковій стадії створює фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, що підтверджується і дослідженнями у футболі [25].

У сфері підготовки юних футболістів виокремлюють кілька методичних підходів. Один з них передбачає послідовний розвиток фізичних якостей та поступове оволодіння елементами техніки [88]. Водночас у загальній теорії спортивної підготовки активно застосовується метод спряженої дії, при якому вдосконалення фізичних якостей відбувається одночасно з формуванням технічних навичок [44].

Ефективне управління тренувальним процесом початківців-футболістів вимагає вирішення широкого кола питань організаційного, методичного та

наукового характеру. Ці аспекти безпосередньо пов'язані з визначенням завдань на різних етапах багаторічної підготовки, вибором адекватних засобів і методів, а також форм організації тренувального процесу (Петренко М. І., Савченко Ю. В. 2022).

З огляду на зростання вимог до рівня підготовленості юних футболістів, постає необхідність удосконалення програм фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів, характерних для цього етапу багаторічної підготовки [80]. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук оптимальної методики, що забезпечувала б комплексний розвиток фізичної та технічної складових.

Мета дослідження: розробити програму фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців із застосуванням комплексного підходу до вирішення завдань тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру та зміст фізичної й технічної підготовленості футболістів на початковому етапі.
2. Дослідити взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю юних спортсменів.
3. Створити програму фізичної і технічної підготовки, засновану на принципах комплексного підходу.

Об'єкт дослідження: процес спортивної підготовки футболістів-початківців.

Предмет дослідження: вдосконалення фізичної та технічної підготовки юних футболістів.

Методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів.
2. Документальний метод.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- Розширено уявлення про взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю на початковій стадії багаторічного тренувального процесу.
- Доповнено знання щодо ефективності різних науково-методичних підходів у підготовці футболістів-початківців.
- Експериментально підтверджено результативність застосування тренувальних засобів комплексної спрямованості у процесі підготовки юних футболістів.

Практичне значення. Практична цінність дослідження полягає у розробці тренувальної програми для футболістів-початківців із використанням засобів комплексної дії. Результати було впроваджено у навчально-тренувальний процес у систему підготовки студентів Теорії і методики в обраному виді спорту «Футбол».

РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів

У сучасній системі підготовки спортсменів виділяють такі структурні компоненти: багаторічну підготовку, яка складається з відносно автономних, але взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; мезоцикли (середні цикли); мікроцикли (малі цикли); а також окремі тренувальні заняття [35].

Розвиток наукових основ спортивної підготовки та впровадження передових методик сприяли суттєвому подовженню кар'єри спортсменів високого рівня. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, зокрема легкої атлетики, плавання, боротьби та боксу, а також футболу.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсмена, темпів його фізичного розвитку та темпів росту спортивної майстерності [60];
- віку, коли спортсмен розпочав заняття спортом, та віку початку спеціальної підготовки [47];
- характеру змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсмена для досягнення високих результатів [82];
- закономірностей формування ключових компонентів спортивної майстерності та адаптаційних процесів у провідних для конкретного виду спорту функціональних системах [64];
- змісту тренувального процесу, складу і методів використаних засобів, динаміки навантажень, побудови різних структур тренування та застосування допоміжних факторів (спеціальне харчування, тренажери тощо) [66].

Ці фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, строки досягнення високих спортивних результатів та оптимальні вікові періоди для демонстрації найкращих показників (Кузьменко І. В., 2022). Рациональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основні вікові періоди: період перших великих досягнень, період оптимальної результативності та період підтримки високого рівня [65].

За системою В.Н. Платонова (2004), багаторічна підготовка включає 8 етапів:

1. Початковий етап підготовки;
2. Попередньо-базова підготовка;
3. Спеціалізована базова підготовка;
4. Підготовка до високих досягнень;
5. Максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
6. Підтримка високого рівня спортивної майстерності;
7. Поступове зниження досягнень;
8. Вихід зі спорту високого рівня.

На початковому етапі підготовки увага зосереджується на зміцненні здоров'я дітей, різнобічному розвитку фізичних якостей, усуненні недоліків у фізичному розвитку, освоєнні техніки обраного виду спорту та допоміжних вправ. Основним завданням є гармонійний розвиток рухових здібностей, при цьому ігрові та розважальні вправи з бігом, естафети, ігри з м'ячем стимулюють спритність і координацію [80].

Для юних спортсменів застосовується широкий спектр методів і вправ із різних видів спорту, використовується ігровий метод, а технічна підготовка зосереджується на освоєнні різноманітних вправ без прагнення стабілізувати техніку рухів, щоб сформувати гнучкі рухові навички [35].

Інтенсивний розвиток організму у дітей потребує обережного підходу: щорічне зростання на 3–4 см, незавершене окостеніння кісток таза, слабкі м'язи

та зв'язки вимагають підтримки правильного положення хребта. Слід уникати сильних поштовхів, різких зупинок та перенавантаження опорно-рухового апарату [8].

Серцева діяльність дітей відрізняється високою ЧСС (90–92 уд./хв.), серцевий м'яз слабкий, тому навантаження повинні бути помірними, без надмірного напруження [9]. Також важливим є навчання глибокому диханню, адекватне чергування видів діяльності та обмежена кількість повторень вправ [79]. Навчально-тренувальні заняття рекомендується проводити 2–3 рази на тиждень, тривалістю до 60 хвилин [35].

На попередньо-базовому етапі головне завдання тренувань — різнобічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, усунення фізичних недоліків та формування рухового потенціалу для засвоєння техніки. Технічна підготовка стає більш інтенсивною, приділяється увага розвитку швидкості й гнучкості [80].

На спеціалізованому базовому етапі акцент робиться на спеціальній та допоміжній підготовці, вдосконаленні техніки та використанні вправ із суміжних видів спорту. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою, визначається майбутня спортивна спеціалізація, а процес підготовки індивідуалізується відповідно до фізичних і психічних особливостей спортсмена [47, 66].

Етап підготовки до високих досягнень характеризується максимальною інтенсивністю навантажень, збільшенням об'єму тренувальної роботи, активною змагальною практикою та комплексною підготовкою — спеціальною, психологічною, тактичною [48, 60].

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмени досягають найвищих результатів у вибраних видах спорту. Основною умовою є міцне здоров'я та відсутність захворювань, які можуть знижувати ефективність тренувань [60]. Важливо синхронізувати період максимальної працездатності з найінтенсивнішими навантаженнями. Особливо складним є шлях до високої майстерності у спортивних іграх та багатоборствах, де успіх залежить від численних техніко-тактичних і психологічних компонентів.

Етап підтримки досягнень спрямований на збереження високого рівня функціональних можливостей при колишньому або навіть дещо зменшеному обсязі тренувальної роботи [35].

На етапі поступового зниження досягнень тренувальний процес може бути побудований із меншою кількістю циклів, що робить його більш щадним, водночас дозволяє концентруватися на максимальному обсязі спеціальних засобів у ключові періоди [66].

Етап виходу зі спорту високого рівня передбачає специфічні програми фізичних навантажень, медико-біологічний контроль та управління адаптаційними реакціями, що забезпечує плавний перехід до активного способу життя та підтримку здоров'я [66].

Початковий етап є визначальним, оскільки одночасно розвиваються різні фізичні якості, формується базова техніка, відбувається інтенсивний розвиток рухових і інших функцій організму дитини, що створює основу для подальшого вдосконалення [80, 86].

Планування багаторічної підготовки передбачає поступове ускладнення завдань від одного етапу до іншого, з одночасним підвищенням тренувальних навантажень на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [60].

Зростання фізичних і технічних можливостей спортсмена повинно бути планомірним, із чітким визначенням напрямку інтенсифікації тренувального процесу протягом усієї багаторічної підготовки [35]. Стратегія педагогічного впливу ґрунтується на закономірностях росту і розвитку організму дітей і підлітків [30], а успіх досягається лише за умови взаємозв'язку вікового, біологічного та психічного розвитку з навчально-тренувальним процесом [25].

Дослідники відзначають, що фізична підготовка спортсменів, у тому числі юних, є ключовою проблемою сучасної теорії та практики тренування [24, 27, 32, 37, 38, 51]. На початковому етапі основний зміст фізичної підготовки зосереджується на гармонійному розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей [5].

Вибіркове підвищення тренувальних навантажень визначається закономірностями розвитку фізичних здібностей, а високий рівень розвитку у юному віці, або сенситивний період, є ключовим для ефективного впливу на конкретні фізичні якості [85].

Дослідження Авраменко Є. О., Якимишин І.Д., Воронін П. А., показали, що фізичні якості розвиваються гетерохронно, з періодами прискорення та уповільнення темпів росту. Використання сенситивних періодів дозволяє максимально ефективно формувати рухові здібності та потенціал молодих спортсменів [60].

Наприклад, аналіз підготовки дзюдоїстів показав, що недотримання сенситивних періодів знижує ефективність тренування та негативно впливає на здоров'я дітей [94]. У спортивній гімнастиці також підкреслюється необхідність урахування ефекту накопичення навантажень протягом багаторічної підготовки, що починається вже з шести років [27, 58].

На початковому етапі легкоатлетів перевагу надають розвитку витривалості, що підвищує ефективність подальшого вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових якостей [43, 19].

Дослідження Береза О. О., Максименко Л. М. показали, що заняття боксом, гімнастикою та легкою атлетикою з дітьми 12-річного віку спрямовані на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та освоєння техніки [63].

Взаємозв'язок технічної майстерності і фізичної підготовленості відзначають Лещенко М. І., Сидоренко А. П., що підкреслює важливість базової підготовки на початковому етапі.

У футболі початковий етап передбачає розвиток моторики через ігрові вправи з м'ячем, естафети та вправи на спритність. Навчання техніці та тактики проводиться з урахуванням віку та в малих групах для підвищення частоти контактів з м'ячем, а також формування дисципліни та взаємовідносин у команді [47, 80].

Управління процесом підготовки включає планування, контроль, прогнозування та використання різних методів організації тренувального

процесу. Критеріями ефективності є рівень підготовленості та результати змагань [80, 81].

В цілому, усі три етапи тренувального процесу — початковий, основний та спеціальний — мають спільну мету: підвести спортсменів до найвищого рівня спортивних досягнень [89].

1.2 Фізична і технічна підготовка юних футболістів

Досягнення високих спортивних результатів можливо лише за умови залучення обдарованих дітей та створення сприятливих умов для планування багаторічного процесу підготовки [52, 65, 68, 73, 75].

Успішність футбольної команди визначається трьома основними чинниками: технічною майстерністю гравців, їх здатністю розуміти тактичні дії під час гри та рівнем фізичної підготовки кожного спортсмена [16]. Тільки у випадку гармонійного поєднання цих складових можна говорити про команду високого класу [24, 39].

Навіть якщо гравець володіє високим рівнем техніки, його здібності не будуть проявлятися повною мірою за умов поганої фізичної підготовки або рідкого володіння м'ячем у грі. Часто поняття «спортивна форма» трактують вузько, обмежуючи його лише фізичними показниками, такими як швидкість, координація, витривалість, сила та гнучкість. Проте важливо враховувати також психологічні аспекти, які безпосередньо не формуються тренуванням, але тісно пов'язані з фізичною підготовкою [48, 81].

На початкових етапах підготовки фізична форма та технічні навички формуються в єдиному комплексі, що створює фундамент для подальших успіхів [1]. Науково-методична література виділяє три рівні фізичної підготовки: загальну, допоміжну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на задоволення базових вимог гри і розвиває ключові якості сучасного футболіста: швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість, стійкість. При цьому велике значення мають

природні задатки гравця [76]. Загальна підготовка забезпечує всебічний фізичний розвиток спортсмена, стимулюючи морфологічні та функціональні зміни організму, підвищуючи ефективність виконання рухових дій.

Існують два напрямки розвитку загальної фізичної підготовки. Перший передбачає комплексний розвиток окремих рухових якостей у різних варіантах прояву. Це означає, що кожна рухова здатність розвивається всебічно, що сприяє швидкому формуванню спеціально спрямованих фізичних навичок [56]. Другий напрям полягає у поєднанні розвитку рухових якостей із вдосконаленням технічних навичок. Завдяки цьому гравець швидше оволодіває прийомами і діями, що створює міцну основу загальної підготовки [80].

Думки тренерів щодо методів загальної фізичної підготовки відрізняються: одні вважають, що всі вправи повинні виконуватись із м'ячем, інші — що частина тренувань проводиться без нього [16]. Загальна теорія спортивної підготовки передбачає використання різноманітних фізичних вправ, які безпосередньо або опосередковано впливають на технічну майстерність [35].

Допоміжна фізична підготовка базується на досягнутому рівні загальної підготовки та формує основу для ефективного виконання великих обсягів тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спеціалізованих рухових здібностей. Вона підвищує функціональні можливості організму, покращує нервово-м'язову координацію, здатність витримувати навантаження та швидко відновлюватися після них [35].

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток техніки та специфічних ігрових навичок футболістів за допомогою вправ із м'ячем. Основна мета — зробити гравця рухливим, спритним і здатним швидко приймати рішення у грі. Вправи спеціальної підготовки підбираються так, щоб максимально відповідати ігровим вимогам [56]. Найефективнішими засобами спеціальної підготовки є різноманітні форми ігор, що одночасно розвивають комплекс спеціальних рухових якостей. Вправи з м'ячем забезпечують інтегрований розвиток рухових навичок у специфічних ігрових структурах.

Загальну фізичну підготовку доцільно проводити з усією командою, а спеціальні вправи — у групах, підібраних за рівнем фізичної сили [89]. Співвідношення між загальною, допоміжною та спеціальною підготовкою змінюється на різних етапах багаторічної підготовки (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки впроцесі багаторічного вдосконалення

Етапи підготовки	Початкової	Попередньо базової	Спеціалізованої базової	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Річний об'єм роботи	100-250 годин	250-600 годин	600-900 годин	900-1400 годин	1400-1100 годин
Спеціальна підготовка	5%	15%	40%	60%	65%
Допоміжна підготовка	45%	50%	40%	25%	20%
Загальна підготовка	50%	35%	20%	15%	15%

Аналіз таблиці показує, що на початковій стадії розвитку 50% часу відводиться загальній фізичній підготовці, оскільки саме на цьому етапі формується всебічний фізичний розвиток, усуваються недоліки фізичних якостей та навчають техніки основного виду спорту й допоміжних вправ.

Дослідники Береза О. О., Максименко Л. М. (2021) підкреслюють важливість гімнастики у фізичній підготовці футболістів. Вправи на координацію, силу та розтягнення сприяють підвищенню рухливості спортсменів [74]. Футбол вимагає значної рухливості у суглобах та еластичності м'язів, а систематичні тренування гімнастикою розвивають відчуття рухів і орієнтацію в просторі. Гімнастичні вправи також знижують ризик травм, зміцнюють тулуб та плечовий пояс і сприяють розслабленню м'язів перед новими навантаженнями [76, 80].

Оволодіння технікою футболу є ключовим елементом підготовки. Вона відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту тим, що повинна бути одночасно стабільною і гнучкою, а також інтегруватися з тактичними діями гри. Основні показники технічної майстерності включають [7]:

- кількість прийомів, якими гравець володіє досконало;
- стабільність і надійність застосування прийомів у різних умовах;
- ефективність і доцільність прийомів;
- легкість, природність та швидкість виконання.

Навчання техніки проводиться у взаємозв'язку з фізичною, тактичною та морально-вольовою підготовкою. Основне завдання — формування вміння застосовувати різноманітні техніко-тактичні прийоми в змагальних умовах [95]. Закріплення техніки відбувається під час тренувальних ігор та змагань, спочатку освоюються базові дії (переміщення, удари ногами та головою, ведення м'яча, обманні рухи, відбір м'яча), а потім — більш складні прийоми [87].

Соломонко В.В., Гавриленко П. М., Романенко Л. О. (2005) класифікують техніку на:

- **загальну** — зміна темпу та напрямку руху, старту, зупинки, стрибки;
- **спеціальну** — удари по м'ячу, приймання, ведення, обведення, фінти, відбір м'яча, гра тулубом, дії воротаря та вкидання м'яча з-за бічної лінії [49].

Основні елементи загальної техніки — біг і стрибки, які відрізняються від легкоатлетичних. Футболіст завжди має бути готовим до миттєвої зміни напрямку чи темпу руху [50]. Спеціальна техніка включає удари головою та ногами. Виконання технічних прийомів неможливе без розвитку сили, швидкості та витривалості [52]. Сила важлива при всіх елементах гри: ударах, обманних рухах, стрибках та боротьбі корпусом. Висока витривалість забезпечує точність рухів і запобігає помилкам у техніці. Взаємозв'язок між технікою та фізичними якостями, такими як швидкість, координація та гнучкість, є об'єктивним [81].

1.3 Вплив фізичної підготовленості на формування технічної майстерності юних футболістів

Фізична підготовленість є базисом для розвитку технічної майстерності футболістів, особливо на етапі початкової підготовки, коли відбувається становлення рухового апарату, нервової системи та формування базових координаційних умінь. Саме в цьому віковому періоді закладаються фундаментальні передумови, які в подальшому визначають рівень спортивних досягнень футболіста.

Як зазначає В. Платонов (2015), фізична підготовка виступає «біологічним фундаментом» спортивної техніки, оскільки без достатнього рівня розвитку фізичних якостей неможливе якісне оволодіння складними руховими діями. У футболі технічна підготовленість тісно залежить від координаційних, швидкісних і силових здібностей, які забезпечують точність, стабільність і ефективність виконання ігрових прийомів.

Дослідження М. Годіка свідчать, що формування технічних навичок на початкових етапах навчання ефективніше відбувається за умови комплексного розвитку рухових якостей. Зокрема, розвиток швидкісно-силових якостей сприяє підвищенню ефективності стартових прискорень, стрибкових дій та ударів по м'ячу, а спритність і координаційні здібності визначають якість ведення, передач і прийому м'яча в умовах змінної ігрової ситуації.

У тренувальному процесі юних футболістів особливу увагу слід приділяти розвитку таких якостей, як спритність, рівновага, реакція, орієнтація у просторі та ритмічність рухів. Ці якості формують основу для засвоєння правильних технічних дій, адже, як зазначає В. Костюкевич, саме координаційна готовність визначає швидкість і якість навчання технічним елементам.

На етапі початкової підготовки доцільно поєднувати фізичні вправи загального характеру з елементами ігрової техніки. Наприклад, вправи на розвиток швидкості можуть виконуватись у формі естафет з м'ячем, вправи на спритність — у вигляді ігрових завдань із раптовою зміною напрямку руху, а силова підготовка — у комплексі з виконанням ударів чи передач. Такий підхід

забезпечує природне поєднання фізичного та технічного розвитку, створюючи ефект взаємного підсилення.

Фізична підготовка має бути **спрямованою і специфічною**, але не перевантаженою. Як зазначає Р. Барроу (Barrow, 2018), надмірне акцентування на силових чи витривалих вправах у ранньому віці може пригнічувати розвиток техніки та гальмувати координаційні процеси. Тому оптимальним є застосування вправ із власною масою тіла, рухливих ігор, стрибкових та координаційних завдань, які стимулюють розвиток нервово-м'язової взаємодії.

Розвиток технічних навичок, у свою чергу, стимулює вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Наприклад, систематичне виконання технічних прийомів (удари, передачі, ведення) підвищує швидкість нервово-м'язових реакцій, покращує міжм'язову координацію, сприяє розвитку гнучкості в тазостегнових і колінних суглобах. Це створює ефект «зворотного зв'язку» — фізичний розвиток підсилює технічний, а технічний розвиток, у свою чергу, поглиблює фізичну підготовленість.

Також варто враховувати індивідуальні особливості дітей. У віці 7–9 років спостерігається висока пластичність нервової системи, тому саме в цей період доцільно закладати базу для складних координаційних дій. У 10–11 років зростає значення швидко-силових компонентів і витривалості, що дозволяє переходити до більш динамічних ігрових ситуацій.

У практиці дитячо-юнацького футболу доведено ефективність комплексного підходу, коли фізичні та технічні вправи виконуються в єдиній структурі заняття. Наприклад, на початку тренування — координаційна розминка, далі — вправи з м'ячем у русі, і лише потім — навчання технічним прийомам у грі. Такий підхід сприяє не лише кращому засвоєнню техніки, а й розвитку загальної рухової культури, формуванню інтелектуальних і вольових якостей юного спортсмена.

Отже, фізична і технічна підготовка на етапі початкової підготовки повинні розглядатися як єдина система, в якій фізичні якості формують основу для технічної майстерності, а технічні навички забезпечують специфічний розвиток

необхідних рухових здібностей. Взаємозв'язок між цими компонентами є двостороннім і динамічним, а його правильна організація визначає ефективність подальшого спортивного вдосконалення футболіста.

Резюме до 1 розділу:

1. Початковий етап підготовки у різних видах спорту має визначальне значення, оскільки під час розвитку однієї фізичної якості одночасно формується комплекс інших, закладається базова техніка виду спорту, освоюється значний обсяг технічних прийомів та інтенсивно розвиваються рухові та інші функції організму дитини.

2. Аналіз літератури дозволяє стверджувати, що на всіх етапах тренувального процесу у футболі, попри різні завдання та форми роботи, існує спільна мета — підготувати гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

3. Фізична і технічна підготовленість гравців є ключовими у змагальній діяльності, однак існують протиріччя у підходах до їх організації для юних футболістів.

4. У науково-методичній літературі бракує обґрунтованих досліджень щодо застосування спряженого методу в підготовці юних футболістів з урахуванням їх специфіки та етапу початкової підготовки.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

На основі фундаментальних наукових робіт встановлено, що підготовка спортсменів базується на комплексному спортивному тренуванні, яке включає фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психічну та інтегральну складові [35, 60, 66].

Зважаючи на специфіку фізичної та технічної підготовки юних футболістів та особливості їхньої змагальної діяльності, доцільним є впровадження адекватних змін та розробка нових методичних прийомів, спрямованих на вдосконалення цих складових.

Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувалися такі методи:

1. **Загальнонаукові методи теоретичного рівня** – аналіз і узагальнення наукових джерел;
2. **Документальний метод**;
3. **Методи емпіричного рівня** – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;
4. **Математико-статистичні методи**.

Аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити: закономірності побудови тренувального процесу з розвитку фізичних і технічних якостей футболістів-початківців, а також наявні засоби та методи їх вдосконалення на етапі початкової підготовки. Використання теоретичних методів дозволило уточнити проблематику, визначити об'єкт і предмет дослідження, а також сформулювати гіпотезу, мету та завдання роботи.

Документальний метод передбачає аналіз спеціально створених людьми матеріалів, призначених для зберігання або передачі інформації. У сфері фізичного виховання та спорту це можуть бути плани та щоденники тренувань, протоколи змагань, керівні матеріали, звіти спортивних організацій, навчальні

програми, лікарсько-фізкультурні картки тощо. У нашому дослідженні документальний метод використовувався для аналізу навчальних програм ДЮСШ та СДЮСШОР з футболу. Документи мали такі характеристики: друковані, суспільного авторства, офіційного статусу, природного способу отримання, повторного фіксування, діючі на момент дослідження.

Педагогічне спостереження застосовувалося тематично, зосереджуючись на технічній та фізичній підготовленості юних футболістів, проводилося за чіткою програмою з безперервним спостереженням, невиключеною участю та відкритим характером для учасників [5]. Метою спостереження було визначення:

1. рівня фізичної підготовленості;
2. рівня технічної підготовленості.

Спостереження здійснювалося після періоду відпочинку під час двох тренувальних днів: 21–24 квітня та 6–7 жовтня 2025 року, з 15:00 до 17:00.

Визначення фізичної та технічної підготовленості

Для оцінки рівня підготовленості юних футболістів застосовувалися спеціальні тести.

Фізична підготовленість оцінювалась за показниками швидкісної та вибухової сили, загальної витривалості, частоти рухів, швидкості в комплексних рухових діях, орієнтації в просторі.

Технічна підготовленість оцінювалась за тестами: жонглювання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча по прямій 30 м, ведення з ударом по воротах, удари на дальність, обвід стійок 15 м, удари на точність з різних дистанцій, передачі в заданий коридор.

Основні тести для оцінки фізичних здібностей:

- **Швидкість в цілісних рухових діях** – біг 30 м з ходу з розбігом 10 м, результат фіксувався секундоміром з точністю до 0,1 с [78].
- **Частота рухів** – біг на місці 10 с, підрахунок кількості кроків з підйомом стегон до 90°.

- **Швидкісна сила** – присідання на двох ногах за 20 с, результат – кількість присідань.
- **Вибухова сила** – стрибок у довжину з місця, результат – довжина стрибка у см, кращий результат з двох спроб.
- **Орієнтація в просторі** – біг до пронумерованих набивних м'ячів із фіксацією часу до 0,1 с.
- **Загальна витривалість** – біг на 500 м з фіксацією часу до 1 с.
- **Гнучкість** – нахил у сидячому положенні на гімнастичній лаві з вимірюванням відстані між пальцями рук і ступнями ніг.
- **Координаційні здібності** – човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів, час фіксувався з точністю до 0,1 с.

Тести для контролю технічної підготовленості:

- **Жонгливання м'ячем** – максимальна кількість дотиків ногами в трьох спробах.
- **Передачі в заданий коридор** – ширина 2 м, довжина 10 м, фіксація попадань у три спроби.
- **Передачі м'яча між стійками в парах** – дистанція 20 м, фіксація часу з точністю до 0,1 с.
- **Ведення м'яча по прямій 30 м** – результат за часом з точністю до 0,1 с, мінімум 10 дотиків м'яча.
- **Обвід стійок 15 м** – три спроби, час фіксувався з точністю до 0,1 с.
- **Ведення з ударом по воротах** – три спроби, час фіксації до 0,1 с.
- **Удари по м'ячу на точність** – з дистанцій 11, 13, 15 м, по три спроби в кожен частину воріт.
- **Удари на дальність** – фіксується пройдена м'ячем дистанція.

Всі тести виконувалися після **стандартної 20-хвилинної розминки**, що включала:

- повільний біг навколо стадіону;
- біг із зміною напрямку;
- біг з обертом на 360°;

- біг із махами гомілок назад;
- біг з підніманням стегна;
- біг приставним кроком правим та лівим боком;
- загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів.

Тести проводились протягом **двох тренувальних днів**.

Перший день: біг 30 м, жонглювання, біг до набивних м'ячів, удари по м'ячу на точність, біг на місці 10 с, обвід стійок 15 м, присідання 20 с, удари на дальність.

Другий день: човниковий біг 3x10 м, передачі між стійками, стрибок у довжину з місця, ведення м'яча по прямій 30 м, передачі в заданий коридор, ведення з ударом по воротах, нахил у сидячому положенні, біг на 500 м.

Експериментальний фактор полягав у використанні засобів тренування в межах ігрового методу, що передбачають комплексний вплив на фізичну та технічну підготовленість футболістів початківців.

Педагогічний експеримент

Експериментальний фактор полягав у застосуванні тренувальних засобів в межах **ігрового методу**, що забезпечує комплексний вплив на фізичну та технічну підготовленість юних футболістів.

Педагогічний експеримент проводився з метою апробації та практичної перевірки авторської програми розвитку фізичних і технічних якостей за допомогою комплексного підходу. Його метою було формування нових теоретико-методичних положень підготовки футболістів-початківців. Експеримент мав **природні умови**, тобто не передбачав суттєвих змін звичайного тренувального процесу, та **закритий характер**, проводився у порівняльному форматі для вивчення рівня підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп. Відмінності у результатах між групами визначалися на основі обраних контрольних вправ.

Результати педагогічного експерименту поповнюють теоретичну базу та практику підготовки юних футболістів і можуть слугувати основою для подальших порівняльних досліджень [5].

Для експериментальної групи була розроблена програма фізичної та технічної підготовки з використанням **комплексного підходу**. Програма передбачала регламентування навантаження: інтенсивність тренувальних впливів, тривалість вправ, відпочинок між ними, їх співвідношення та дозування. Експериментальна робота мала на меті підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості юних футболістів.

Методи математичної статистики. Для обробки результатів контрольних тестів застосовувалися методи математичної статистики, що спрощували процес групування даних спортсменів. Виконувалася загальна статистична обробка матеріалів: визначалися основні числові характеристики, оцінювалася статистична вірогідність результатів та ступінь їх узгодженості, розраховувався коефіцієнт кореляції **Браве–Пірсона**.

За допомогою програмного забезпечення **Microsoft Excel** визначалися середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, стандартні помилки середньої величини, що дозволяло спостерігати динаміку даних та їх відсоткові співвідношення. Використовувалися загальноприйняті статистичні методи. Під час перевірки статистичних гіпотез застосовувався **5%-й рівень вірогідності**, що забезпечує необхідну точність педагогічних досліджень. Аналіз проводився згідно загальних положень, викладених у спеціалізованих посібниках з математичної статистики.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проходили в декілька етапів:

Перший етап дослідження (квітень–травень 2025 року) було присвячено опрацюванню та теоретичному узагальненню науково-методичних матеріалів, аналізу сучасної літератури й електронних ресурсів з проблематики магістерської роботи. Це дало змогу чітко визначити мету, окреслити основні завдання й розробити методологічно обґрунтовану схему дослідження.

Другий етап (червень 2025 року) передбачав проведення педагогічного спостереження. Головною метою цього етапу було вивчення рівня фізичної та технічної підготовленості юних футболістів-початківців.

Одним із проміжних завдань стало визначення та адаптація контрольних вправ, за допомогою яких здійснювалася оцінка рухових якостей і техніко-тактичних дій дітей. Отримані дані після математико-статистичної обробки дали можливість створити експериментальну програму вдосконалення фізичної й технічної підготовки, яка відповідає віковим особливостям учасників.

Третій етап (липень–серпень 2025 року) полягав у проведенні формуючого педагогічного експерименту із залученням вихованців дитячо-юнацької спортивної школи м. Буськ. У дослідженні брали участь 30 юних футболістів віком 8–10 років. Основною метою було перевірити ефективність розробленої комплексної програми та оцінити можливості її впровадження у практику тренувального процесу. Для цього застосовувався комплекс контрольних тестів і здійснювалася регулярна математико-статистична обробка результатів, що дозволило простежити динаміку змін показників фізичної й технічної підготовленості.

Четвертий етап (вересень–жовтень 2025 року) було присвячено узагальненню отриманих результатів, формулюванню основних висновків та підготовці практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи фізичної й технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Завершальним завданням цього етапу стало оформлення тексту кваліфікаційної роботи та підготовка її до захисту.

РОЗДІЛ III. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Фізична підготовленість юних футболістів на етапі початкової підготовки

Фізична підготовка футболістів може включати засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, які використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить, в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсмену потенціал своїх можливостей.

Однак Кузьменко І. В. (2022) у тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки пропонує застосовувати вправи, що виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо фізичної підготовленості спортсменів на цьому етапі зазначено [86], що він повинен відбуватися у напрямі загального, гармонійного розвитку.

Педагогічне спостереження за рівнем фізичної підготовленості футболістів виявило наступні показники їх підготовленості.

Таблиця 3.1 Показники фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30).

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Слічний	Банах
		відмінно	добре	задовільно
Сила				
1	Присідання за 20 с., рази	24,1±1,2	—	—
2	Стрибок у довжину з місця, см	151,6±4,4	150	145
Координація				
3	Біг до пронумерованих м'ячів, с	9,6±0,5	10,8	11,5
4	Човниковий біг 3×10, с	9,7±0,3	8,8	8,9–9,2
Витривалість				
5	Біг на 500 м, хв	1,7±0,2	1,8	—

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Слічний	Банах
Гнучкість				
6	Нахил у сиді, см	8,1±2,8	6	—
Швидкість				
7	Біг 30 м з ходу, с	5,0±0,2	—	—
8	Біг на місці 10 с, рази	45,0±4,9	—	—

Аналіз результатів показав:

- **Швидкісна сила (присідання за 20 с.)** — середнє значення становило 24,1 повторення (мінімум – 22, максимум – 27). Вище середнього результату досягли 10 учнів, нижче середнього – 8, а 12 показали середній рівень. Оскільки у літературі [78] не було наведено норм для порівняння, отримані показники прийняті як абсолютні.
- **Вибухова сила (стрибок у довжину з місця)** — середній результат 151,6 см (мінімум – 132, максимум – 157). 17 дітей показали вище середнього, 6 — нижче середнього, 7 — середній рівень. Ці дані відповідають рівню «відмінно» [78].
- **Координація (біг до пронумерованих м'ячів)** — середній результат 9,6 с (мінімум – 10,8; максимум – 8,9). Вище середнього рівня показали 11 учнів, 10 — нижче середнього, 9 — середній рівень. Показник відповідає високому рівню («відмінно»).
- **Спритність (човниковий біг 3×10 м)** — середнє значення 9,7 с (мінімум – 10,2; максимум – 9,0). Вище середнього результату — 15 дітей, нижче — 12, середній рівень — 3. Дані відповідають лише «задовільно», що свідчить про необхідність акценту на розвиток спритності.
- **Витривалість (біг 500 м)** — середній час 1,8 хв (мінімум – 1,7; максимум – 1,9). Вище середнього показали 17 учнів, нижче — 12, середній результат мав 1 спортсмен. Згідно з критеріями Сергієнка Л.П., цей рівень відповідає «відмінно».
- **Гнучкість (нахил у сиді)** — середній результат 8,1 см (мінімум – 2; максимум – 13). Вище середнього результату показали 14 дітей, нижче —

13, середній рівень — 3. Хоча спостерігається значна розбіжність, у цілому рівень відповідає «відмінно».

- **Швидкість (біг на місці 10 с.)** — середній результат 45 повторень (мінімум – 36, максимум – 54). Вище середнього показали 14 учнів, нижче — 10, середній рівень — 6.
- **Швидкість (біг 30 м з ходу)** — середній результат 5,0 с (мінімум – 5,4; максимум – 4,8). Вище середнього — 12 дітей, нижче — 12, середній рівень — 6. Це відповідає лише «задовільному» рівню [71], що підтверджує необхідність додаткової уваги до розвитку швидкісних якостей [48, 50, 52, 76].

Таким чином, результати свідчать, що такі показники, як **стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 500 м та нахил у сиді**, відповідають рівню «відмінно». Водночас **човниковий біг 3×10 м і біг 30 м з ходу** залишаються на рівні «задовільно», що необхідно враховувати при розробці авторської програми підготовки.

3.2 Взаємозв'язки фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Для формування найбільш ефективної програми фізичної підготовки юних футболістів у період початкового етапу підготовки було здійснено аналіз кореляційних взаємозв'язків між різними показниками розвитку основних фізичних якостей спортсменів. Для цього застосовувався коефіцієнт кореляції, що дало можливість виявити ступінь і характер взаємозалежності між результатами контрольних вправ (табл. 3.2). Отримані дані мали важливе значення для подальшої розробки авторської програми підготовки, в якій застосовуються засоби тренувального процесу, орієнтовані на ігровий метод, що передбачає комплексний вплив як на фізичний, так і на технічний розвиток юних футболістів.

Таблиця 3.2. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки ($n = 30$, $r_{кр} = 0,374$)

Фізичні якості	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	6	7	8
Бистрота	біг на місці 10 с	1	x						
	біг 30 м з ходу	2	-0,17	x					
Гнучкість	нахил у сиді	3	-0,30	0,03	x				
Сила	присідання за 20 с	4	0,10	0,22	-0,10	x			
	стрибок у довжину з місця	5	-0,41	-0,29	-0,06	-0,14	x		
Координаційні здібності	біг до набивних м'ячів	6	0,07	0,20	-0,43	-0,06	0,05	x	
	човниковий біг 3x10 м	7	-0,15	0,12	-0,11	-0,29	0,07	-0,13	x
Витривалість	біг 500 м	8	0,15	-0,32	0,18	0,08	0,28	-0,37	0,16

Аналіз показав, що серед більшості фізичних показників юних футболістів достовірні кореляційні взаємозв'язки практично відсутні. Виявлені залежності не повністю збігаються з даними науково-методичної літератури, яка описує подібні процеси на наступних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Окремо варто виділити взаємозв'язок між результатами тесту на гнучкість (нахил у сиді) та показниками координації (біг до набивних м'ячів), $r = -0,43$. Це закономірно, адже при орієнтуванні в просторі та виконанні складних рухових дій спортсмен змушений швидко адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Різкі зміни напряму або падіння вимагають від м'язового апарату готовності до миттєвої реакції, що зменшує ризик травм.

Також зафіксовано обернений взаємозв'язок між бистротою (біг на місці 10 с) і силою (стрибок у довжину з місця), $r = -0,41$, що є складним для пояснення. Можливо, така закономірність відображає особливості початкового етапу розвитку рухових навичок, коли різні фізичні якості ще формуються незалежно одна від одної.

Узагальнення даних педагогічного тестування та аналіз кореляційної матриці свідчить, що на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості юних футболістів залишається недостатньо сформованим. Більшість фізичних якостей сформувалися під впливом епізодичних та несистемних рухових активностей у попередньому досвіді. Це підтверджує

складність прогнозування перспективності спортсменів лише за показниками фізичної підготовленості на початковому етапі.

Використання сучасних цифрових засобів моніторингу дозволяє тренерам у м. Буськ оперативно оцінювати індивідуальні особливості кожного юного футболіста, адаптувати вправи для гармонійного розвитку фізичних якостей та закласти надійну основу для подальшого багаторічного вдосконалення.

3.3 Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки

Однією з ключових складових підготовленості у футболі є технічна майстерність, тобто володіння основними елементами гри та здатність ефективно їх застосовувати під час змагань [84]. На відміну від індивідуальних видів спорту, техніка у футболі поєднує стабільність та гнучкість, тобто має залишатися стабільною у виконанні, але водночас адаптуватися до динаміки ігрових ситуацій. Крім того, технічні навички повинні бути тісно інтегровані з тактичними завданнями, що дозволяє гравцеві приймати правильні рішення у момент гри.

Високий рівень технічної підготовки безпосередньо впливає на результативність команди та успішність виступів на змаганнях [25]. Технічна підготовка є невід'ємною частиною системи тренування та передбачає розвиток різних видів володіння м'ячем, передач, ведення та ударів по воротах.

При виконанні контрольного нормативу з жонглювання м'ячем середній результат склав 6 повторень, мінімальний – 4, максимальний – 8 разів. Дев'ять спортсменів перевищили середній показник, 12 – показали нижчий за середній результат, а ще 9 – середній рівень. Порівняння з нормами програми ДЮСШ показало, що сучасні початківці виконують жонглювання приблизно у два рази менше, що пояснюється зниженим акцентом на цей технічний елемент у сучасній системі підготовки.

Таблиця 3.3. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n = 30)

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Слічний	Банах
1	Жонглювання (кількість раз)	$6 \pm 1,0$		
2	Передачі м'яча між стійками (с)	$12,6 \pm 0,7$		
3	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м (с)	$7,1 \pm 0,5$		$4,81 \pm 0,01$
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	$8,7 \pm 0,9$		$8,54 \pm 0,04$
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	$19,9 \pm 2,1$	18,50	
6	Обвід стійок, відстань 15 м (с)	$9,5 \pm 0,6$		
7	Удар по м'ячу ногою на точність	$5,0 \pm 1,9$		$5,24 \pm 0,06$
8	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	$2,1 \pm 0,8$		$3,70 \pm 0,16$

Під час тестування передач м'яча між стійками максимальний результат склав 14 с, мінімальний – 12 с, середній – 12,6 с. Чотирнадцять спортсменів показали нижчий за середній результат, 16 – вищий. Оскільки літературні джерела [47] не надають порівняльних даних для цього тесту, отримані результати прийнято як базові для подальшого аналізу.

У тесті ведення м'яча по прямій на 30 м середній результат склав 7,1 с, мінімальний – 7,8 с, максимальний – 6,2 с. Переважна частина спортсменів (13 осіб) перевищила середній показник, двоє мали середній результат і 15 показали нижчий за середній. Вибраний варіант тесту передбачав зарахування лише за не менше ніж 10 дотиків м'яча під час ведення, що пояснює нижчі показники порівняно з літературними [53].

Контрольний норматив з ведення м'яча, обведення стійок та удару по воротах показав середній результат 8,7 с, мінімальний – 11 с, максимальний – 7,1 с. Дванадцять спортсменів перевищили середній показник, двоє – середній, решта – нижчий. Порівняння з науково-методичною літературою [53] свідчить, що відмінностей немає, що підтверджує адекватність методики оцінювання.

При виконанні удару по м'ячу на дальність мінімальний показник становив 16 м, максимальний – 23 м, середній – 19 м. Шістнадцять спортсменів перевищили середній результат, десять – нижчий і четверо – середній. Порівняння з попередніми даними [47] показало незначне перевищення результатів майже на 1,5 м, проте в порівнянні з вимогами програми ДЮСШ показник був нижчим на 4 м, що пояснюється проведенням тестування на початку навчального року.

Тест обведення стійок на 15 м показав середній час 9,5 с, мінімальний – 10,4 с, максимальний – 8,6 с. Дванадцять учнів перевищили середній результат, п'ятеро – середній, а 13 – нижчий за середній. Літературні джерела [80] не наводять еталонних результатів для порівняння, тому дані прийняті як базові.

Контрольний норматив передачі м'яча в заданий коридор показав середній результат 2,1 рази, мінімальний – 1, максимальний – 3. Дванадцять юних футболістів перевищили середній показник, 11 – середній і решта – 1 раз. Порівняння з літературними даними [53] (середній результат 3,7) виявило значні розбіжності, що свідчить про необхідність посиленого тренувального впливу на розвиток цього технічного елементу.

Результати удару по м'ячу на точність не показали суттєвих відмінностей від літературних даних [53].

Порівняння отриманих результатів із літературними дозволяє визначити, які технічні навички відповідають рівням «відмінно», «добре» або «задовільно». Це стало основою для розробки експериментальної програми, яка спрямована на посилений розвиток відстаючих навичок та підтримку рівня «відмінно» для вже сформованих технічних умінь.

3.4 Взаємозв'язки технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Технічне навчання у футболі тісно пов'язане з розвитком фізичної, тактичної та морально-вольової підготовленості гравця. Основна мета навчання техніки полягає в оволодінні всіма ключовими прийомами та діями футболіста і здатності ефективно застосовувати їх у реальних ігрових ситуаціях. Досягнення цієї мети відбувається через спеціальні тренувальні вправи, що повторюються багаторазово в умовах, максимально наближених до змагальних. Це дозволяє сформувати у початківців не лише навички виконання елементів техніки, а й уміння приймати швидкі та правильні рішення під час гри.

Оптимізація початкової підготовки досягається через розширення застосування засобів і методів розвитку спеціальних рухових функцій за допомогою спряженого методу [44]. Такий підхід пояснюється щільними взаємозв'язками між різними видами підготовки, де технічна складова визначає ефективність всієї підготовки та результативність дій футболістів-початківців.

Таблиця 3.4. Взаємозв'язки показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Контрольна вправа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Жонглювання	x										
Передачі м'яча між стійками	- 0,45	x									
Ведення м'яча по прямій, 30 м	- 0,20	0,12	x								
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах	- 0,33	0,15	0,21	x							
Удар по м'ячу на дальність	0,03	- 0,33	0,01	- 0,02	x						
Обвід стійок, 15 м	- 0,31	0,42	0,13	0,23	0,15	x					
Удар по м'ячу на точність 11 м	- 0,21	- 0,12	- 0,06	0,29	0,20	0,03	x				
Удар по м'ячу на точність 13 м	0,12	- 0,06	0,19	0,10	0,22	0,14	- 0,18	x			
Удар по м'ячу на точність 15 м	0,01	- 0,35	0,34	0,25	0,27	- 0,10	- 0,02	0,42	x		

Контрольна вправа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Удар по м'ячу на точність 11, 13, 15 м	-0,04	0,26	0,26	0,34	0,37	0,03	0,40	0,67	0,78	x	
Передача в заданий коридор	0,10	-0,01	0,01	0,10	0,21	0,24	0,19	0,04	0,29	0,28	x

Аналіз коефіцієнтів кореляції [5] показав, що певна кількість достовірних взаємозв'язків у юних футболістів спостерігається за показником жонглювання м'ячем. Він має суттєвий зв'язок із передачею м'яча між стійками ($r = -0,45$), веденням м'яча з обведенням стійок та ударом по воротах ($r = -0,33$), а також обводом стійок на 15 м ($r = -0,31$). Це логічно, оскільки для ефективного обведення стійок потрібно стабільно володіти м'ячем і швидко долати дистанцію, а необхідні навички контролю м'яча формуються через жонглювання. Тому ці технічні елементи можна вважати профільними для футболістів-початківців.

Кореляційна матриця показала обернені взаємозв'язки між передачею м'яча між стійками та ударом на дальність ($r = -0,33$), а також між передачею м'яча та обводом стійок 15 м ($r = 0,42$). Це можна пояснити тим, що початківці з високими швидкісними можливостями можуть гірше виконувати дії, що потребують високої точності та майже досконалого контролю м'яча, що характерно для початкового етапу багаторічної підготовки.

Подібні обернені кореляції відзначено між веденням м'яча по прямій та ударом на точність з відстані 15 м ($r = 0,34$), а також між веденням з обведенням стійок і ударами на точність з різних відстаней (11, 13, 15 м; $r = 0,34$). Такий ефект пояснюється тим, що під час ведення м'яча активуються одні групи м'язів ніг, а під час ударів на точність – інші.

Обернений взаємозв'язок також спостерігався між ударом на дальність та ударами на точність з різних відстаней ($r = 0,37$), що закономірно: для удару на дальність потрібно максимальне прикладання сили, тоді як точні удари виконуються більш делікатно.

Позитивні кореляції зафіксовано між ударами на точність з 11 м та ударами з різних відстаней ($r = 0,40$), а також між ударами з 13 м і 15 м ($r = 0,42$). Удар на

точність з 13 м корелював із всіма відстанями ($r = 0,67$), а з 15 м – ще сильніше ($r = 0,78$). Ці взаємозв'язки очікувані, оскільки виконання цих технічних елементів залучає одні й ті ж групи м'язів, що забезпечує стабільність і прогнозованість результату.

Таким чином, аналіз показав, що у початківців на етапі початкової підготовки технічні навички пов'язані між собою певними закономірностями, а деякі дії демонструють обернені зв'язки через відмінності у задіяних м'язових групах і вимоги до точності та сили виконання.

3.5 Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки

Оптимізація процесу початкової підготовки юних футболістів можлива через розширене застосування методів і засобів розвитку спеціальних рухових функцій із використанням спряженого методу [44]. Це пояснюється тісними взаємозв'язками між різними компонентами підготовки — психологічною, тактичною, технічною та фізичною — від яких залежить загальна ефективність тренувального процесу та результативність діяльності спортсменів [57]. Дослідження взаємозв'язків загальної та спеціальної фізичної підготовленості з техніко-тактичними діями проведені в багатьох видах спорту протягом останніх двадцяти років [6, 29, 43, 44, 88], проте у футболі відсутні достатньо повні емпіричні дані щодо цього аспекту для юних гравців.

З огляду на це, для визначення взаємозв'язків між фізичною та технічною підготовленістю футболістів на етапі початкової підготовки було проведено кореляційний аналіз за Спірменом. Аналіз охоплював результати тестування всіх 30 учасників дослідження, включно з показниками фізичної та технічної підготовленості.

Таблиця 3.5. Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки
(n=30, r_{кр} = 0,374)

Фізичні якості / Технічна майстерність	Біг на місці 10 с	Біг 30 м з ходу	Нахил у сиді	Присідання за 20 с	Стрибок у довжину з місця	Біг до набивних м'ячів	Човниковий біг 3×10 м	Біг 500 м
Жонглювання	-0,17	-0,06	-0,39	-0,09	0,22	0,08	0,18	-0,21
Передачі м'яча між стійками (с)	-0,17	0,42	0,10	0,11	-0,18	0,17	0,07	0,03
Ведення м'яча по прямій, 30 м (с)	-0,17	0,02	-0,03	0,05	0,36	0,04	-0,19	0,38
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	-0,13	0,07	0,25	-0,21	0,23	-0,27	-0,24	0,03
Обвід стійок 15 м	-0,07	-0,31	0,19	0,18	0,01	-0,23	-0,23	0,02
Удар по м'ячу на дальність (м)	-0,10	0,38	-0,05	0,06	-0,02	0,24	-0,02	-0,18
Удар по м'ячу ногою на точність 11 м	-0,23	0,01	0,35	-0,08	0,19	0,06	-0,05	0,03
Удар по м'ячу на точність 13 м	-0,16	0,19	0,12	0,15	-0,08	0,06	-0,17	-0,12
Удар по м'ячу на точність 15 м	-0,06	-0,33	0,19	0,03	0,36	-0,30	-0,02	0,37
Удар по м'ячу на точність 11,13,15 м	-0,23	-0,08	0,34	0,06	0,26	-0,11	-0,10	0,16
Передача в заданий коридор	0,07	0,03	0,03	-0,24	-0,05	-0,22	0,28	-0,12

Кореляційний аналіз показав очікуваний зв'язок між результатами бігу 30 м з ходу та технічним елементом передачі м'яча між стійками. Це логічно, оскільки

під час гри необхідно швидко виконувати передачу та звільнитися від опонента для отримання відповіді від партнера.

Встановлено обернені взаємозв'язки між бігом 30 м з ходу та деякими технічними показниками: удар по м'ячу на дальність ($r = 0,38$) та обвід стійок 15 м ($r = -0,31$). Такий ефект пояснюється тим, що біг на швидкість активує якість швидкості, тоді як удари на дальність потребують сили ніг. Також обернені зв'язки спостерігаються між ударами на точність з 15 м та бігом 30 м ($r = -0,33$), що пов'язано з необхідністю адекватно реагувати на переміщення партнерів та вчасно виконувати передачу.

Гнучкість, виміряна нахилом у сиді, показала обернений зв'язок із жонглюванням м'ячем ($r = -0,39$), хоча це складно пояснити, адже еластичні м'язи мають сприяти ефективному володінню м'ячем. Водночас гнучкість позитивно корелювала з ударами на точність з 11 м ($r = 0,35$) та ударами з різних відстаней ($r = 0,34$), що закономірно: достатній рівень розвитку гнучкості забезпечує потрібну амплітуду рухів для ефективного виконання технічних дій.

Ведення м'яча по прямій виявило обернений взаємозв'язок зі стрибком у довжину з місця ($r = -0,36$), що частково суперечить загальноприйнятим уявленням про швидкісно-силовий характер футболу. Натомість удари на точність з 15 м мали позитивний зв'язок зі стрибком у довжину з місця ($r = 0,36$), оскільки обидва елементи потребують вибухової сили м'язів.

Крім того, позитивний взаємозв'язок спостерігався між бігом до пронумерованих набивних м'ячів та ударами на точність з 15 м ($r = -0,30$), що обумовлено необхідністю потрапити у задану площину удару. Витривалість (біг на 500 м) показала обернений зв'язок з ударами на точність з 15 м ($r = -0,37$), оскільки довготривалий біг активує повільні м'язові волокна, тоді як удари на точність — швидкісні (білі волокна).

Отже, кореляційний аналіз дозволив виділити:

Позитивні взаємозв'язки:

- Біг 30 м з ходу $\leftrightarrow$ передача м'яча між стійками
- Біг 30 м $\leftrightarrow$ удари на точність 15 м

- Нахил у сиді ↔ удари на точність 11 м і з різних відстаней
- Удар на точність 15 м ↔ стрибок у довжину з місця
- Біг до набивних м'ячів ↔ удар на точність 15 м

Обернені взаємозв'язки:

- Удар по м'ячу на дальність ↔ біг 30 м
- Біг 30 м ↔ обвід стійок 15 м
- Нахил у сиді ↔ жонглювання
- Ведення м'яча по прямій ↔ стрибок у довжину
- Біг 500 м ↔ удари на точність 15 м

Всі встановлені взаємозв'язки будуть враховані при розробці авторської програми підготовки з комплексним підходом.

3.6 Обґрунтування експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки

Зростання конкуренції у футбольних змаганнях на національному та міжнародному рівнях вимагає подальшого узагальнення передового досвіду та всебічного наукового обґрунтування системи підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Важливою складовою вдосконалення тактичної майстерності футболістів у навчально-тренувальному процесі та підвищення ефективності їх змагальної діяльності є належний рівень фізичної і технічної підготовленості. Лише систематичне тренування за раціонально розробленою програмою на всіх етапах багаторічної підготовки здатне забезпечити ефективний розвиток фізичних та технічних якостей [80].

Обґрунтування авторської програми проводилось після ґрунтовного аналізу програм ДЮСШ для футболістів на обраному етапі підготовки. Загальна навчальна програма передбачає, що завданням етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання основам техніки, індивідуальної та групової тактики. Це підтверджено даними наукової літератури [35].

Підготовка юних футболістів відзначається широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, включно з вправами із суміжних видів спорту (легка атлетика, плавання, рухливі та спортивні ігри). Використовується ігровий метод, що дозволяє уникнути одноманітного навчального матеріалу та значних фізичних і психологічних навантажень на цьому етапі.

Під час технічного удосконалення згідно з програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл олімпійського резерву слід орієнтуватися на значну кількість різноманітних підготовчих вправ, стабілізацію техніки рухів і формування стійких рухових навичок. На цьому етапі юний спортсмен закладає різнобічну технічну базу, яка слугуватиме фундаментом для наступного технічного удосконалення на наступних етапах багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання доцільно залучати дітей до змагань із загальної фізичної підготовки та допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках), а також до виконання контрольних вправ відповідно до вікової групи. Метою участі у таких змаганнях є визначення вихідного рівня спортивних результатів, а результатом — виконання нормативів та набуття початкового досвіду участі у змаганнях. Основними завданнями підготовки є зміцнення здоров'я, навчання основам техніки та розвиток фізичних якостей.

Період занять футболом для більшості юних спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку, що обов'язково враховується при плануванні та проведенні тренувань. У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті, розвивається логічне мислення та абстрактне сприйняття. Технічне навчання у футболі в цьому віці доцільно проводити за допомогою цілісного методу.

Мета підготовки у групах початкової підготовки — формування зацікавленості до занять футболом, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я. У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

- **Технічна підготовка** — оволодіння основами гри, базовими технічними прийомами, термінологією та правилами поведінки під час тренувань і змагань;
- **Фізична підготовка** — всебічний фізичний розвиток через рухливі та спортивні ігри, загально розвиваючі вправи, координаційні та силові вправи;
- **Психологічна підготовка** — формування мотивації до тренувальної та змагальної діяльності, розвиток пам'яті, уваги та творчих здібностей;
- **Тактична підготовка** — створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії;
- **Теоретична підготовка** — ознайомлення з системою гри та правилами, використання бесід, демонстрацій, навчальних плакатів, стендів та фільмів.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень на рік:

- тренувальні дні — 160–200;
- тренувальні заняття — 160–200;
- змагання — 10–20;
- тренувальні дні на тиждень — 3–4;
- заняття на день — 1.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу умовна і планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачають участь дітей. Основними принципами організації є універсальність завдань, індивідуальний підхід та врахування особливостей кожного учня.

Мета річного планування занять — створення умов для успішного початкового навчання гри у футбол. Основні завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння основами техніки, гармонійний фізичний розвиток, підвищення функціональної підготовленості та мотивації до занять.

Програмні матеріали за видами підготовки:

- **Фізична підготовка:** мета — всебічний фізичний розвиток; засоби — стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах, елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, естафети з футбольними м'ячами та медичними м'ячами вагою 1 кг, легка атлетика, загально розвиваючі та координаційні вправи.
- **Технічна підготовка:** оволодіння базовими прийомами гри, ведення м'яча різними частинами стопи, удари та зупинки м'яча, удари головою, фінти, жонглювання, укидання м'яча руками.
- **Тактична підготовка (1–3-й роки навчання):** рухливі ігри, ведення та зупинка м'яча за сигналом, передачі в парах та трійках, ігрові вправи з нерівною кількістю учасників, ознайомлення з фазами гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у іграх на зменшених полях.
- **Психологічна підготовка:** формування психологічної настанови на тренування та змагання, методи — психолого-педагогічні, педагогічне переконання, моделювання змагальної ситуації.
- **Теоретична підготовка:** вивчення правил, індивідуальних та командних дій на малих полях, методи — бесіди, демонстрації, плакати, стенди, навчальні фільми.

Педагогічний експеримент мав на меті перевірку авторської програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців із використанням комплексного підходу та спряженого методу.

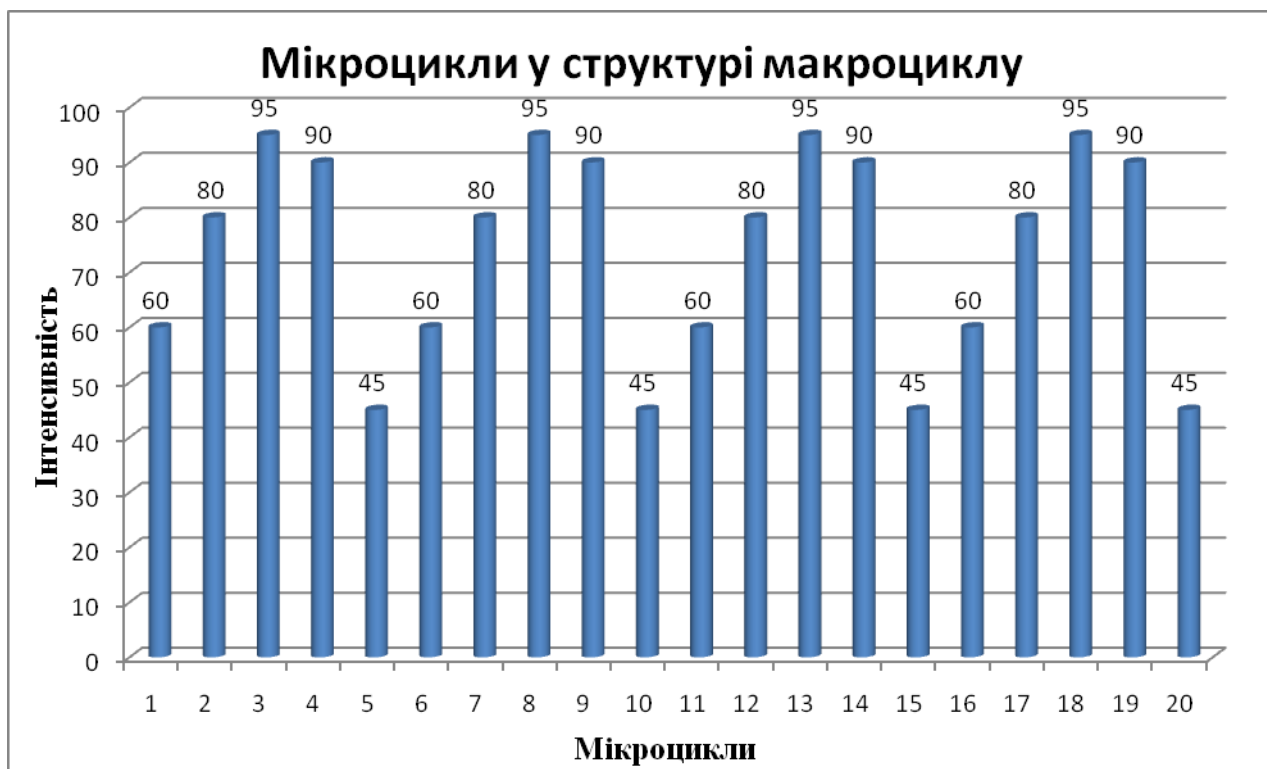


Рис.3.1 Динаміка інтенсивності навантаження у педагогічному експерименті (макроциклі підготовки).

Мезоцикли організовані з урахуванням головних завдань етапу початкової підготовки, забезпечуючи оптимальну хвилеподібність навантажень та поєднання різних засобів і методів підготовки [35].

Підготовчий період складався з чотирьох повторюваних мезоциклів по п'ять мікроциклів. Перший мікроцикл — втягуючий, інтенсивність до 60%, застосовувався на початку кожного мезоциклу. Основний напрям його засобів і методів відповідав загальному спрямуванню тренувального процесу на етапі початкової підготовки [80].



Рис.3.2 Динаміка інтенсивності навантаження у мезоциклі педагогічного експерименту.

Другий, третій та четвертий мікроцикли — формуючі, із застосуванням різноманітних засобів: удари по нерухомому м'ячу з місця, прискорення, ведення м'яча по прямій правою та лівою ногою, ведення м'яча 3×10 м, передачі в зустрічних колонах та трійках. Використовувалися спортивні та рухливі ігри: «Мисливець і звір», «6×6», естафета «коло до кола», рухлива гра «Слалом з ударом по воротах», «Вітряний млин» та ін. Основна мета — стимуляція адаптаційних процесів в організмі юних футболістів.

П'ятий мікроцикл — відновлювально-підтримуючий, інтенсивність до 45%, застосовувався в кінці кожного мезоциклу. Завдання — забезпечення оптимальних умов для відновлення організму.

Тренування проходили у режимі 7-денних мікроциклів із трьома заняттями на тиждень, тривалість — 60 хвилин, на базі ДЮСШ м. Буськ. Перші два дні мали розвиваючий характер (75–85% інтенсивності), третій день — відновлювальний, спрямований на активізацію відновних процесів та підтримку адаптаційних реакцій організму.

Авторська програма також визначає співвідношення різних видів підготовки, що відповідає рекомендаціям ДЮСШ для даного етапу.



Рис. 3.3 Динаміка інтенсивності навантаження у тренувальних заняттях мезоциклу у педагогічному експерименті.

Футболісти обох груп — контрольної та експериментальної — виконували тренування у режимі 7-денних мікроциклів, що включали три тренувальні заняття на тиждень. Кожне заняття тривало 60 хвилин і проводилося на базі ДЮСШ м. Буськ. Перші два дні мікроциклу мали розвиваючий характер і передбачали виконання різноманітних змагальних вправ та рухливих ігор. Інтенсивність навантажень у ці дні коливалася в межах 75–85%. Третій день мікроциклу мав відновлювальний характер і був спрямований на активізацію відновних процесів після навантажень попередніх днів, а також на створення оптимальних умов для протікання адаптаційних реакцій в організмі юних спортсменів.

Крім того, авторська програма передбачає чітке співвідношення різних розділів підготовки у тренувальному процесі футболістів-початківців. При

цьому кількісне співвідношення цих показників відповідало рекомендаціям і стандартам програми ДЮСШ для даного етапу підготовки.

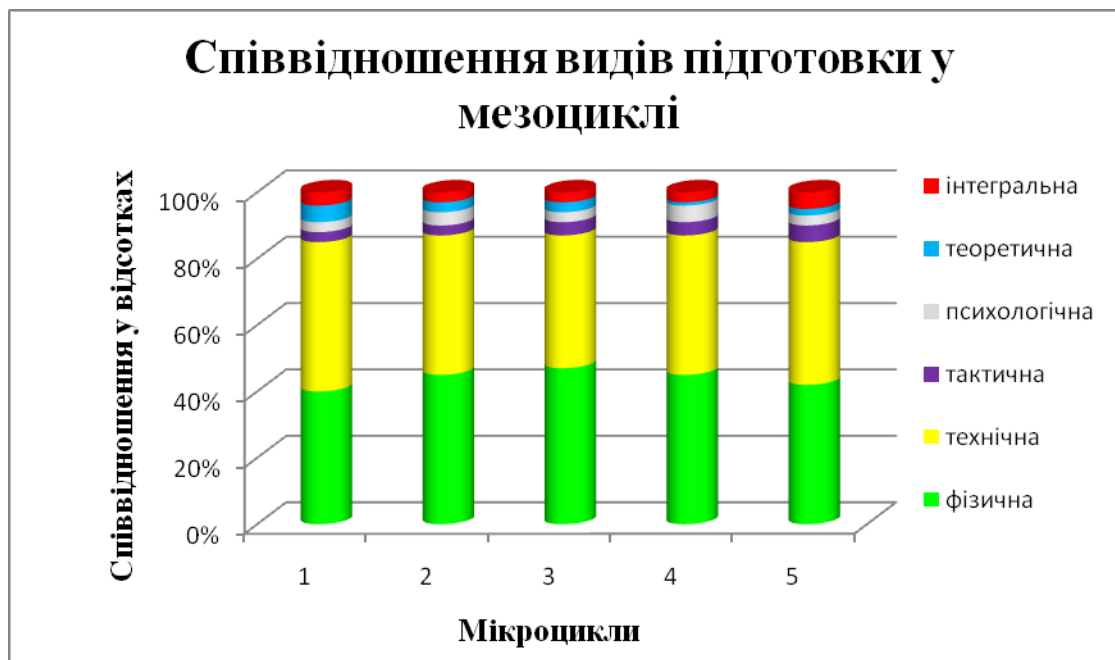


Рис. 3.4 Співвідношення видів підготовки у першому мезоциклі.

А період педагогічного експерименту у авторській програмі співвідношення видів підготовки у першому мікроциклі було таким: фізична підготовка — 40%, що забезпечувало різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму та їх узгоджену роботу у процесі м'язової діяльності [35]. На технічну підготовку відведено 45%, оскільки від рівня володіння технічними прийомами залежить реалізація стратегічних планів команди [7]. Тактичній підготовці приділено лише 3%, оскільки на початковому етапі основна увага зосереджується на формуванні фізичних якостей та технічних умінь, а оволодіння тактичними прийомами проводиться на наступних етапах. Завданнями психологічної підготовки було формування основ психічних якостей, необхідних для ефективного тренування. Теоретична підготовка становила 5%, що дозволяло юним футболістам створити уявлення про технічні елементи та фізичні якості. Інтегральна підготовка займала 4%.

У другому мікроциклі обсяг фізичної підготовки збільшено на 5% порівняно з першим мікроциклом, що зумовлено її ключовим значенням для тренування футболістів. Технічна підготовка могла ефективно здійснюватися лише за умови оволодіння спеціалізованими руховими вміннями та навичками, специфічними для футболу. Тактична підготовка, поряд із технічними прийомами, лежить в основі майстерності футболіста, включаючи різні варіанти ефективного використання індивідуальних і групових можливостей під час гри [89]. Теоретична підготовка мала на меті ознайомлення з спрощеними правилами гри, а інтегральна підготовка становила 3%. Обсяг психологічної підготовки на цьому етапі не перевищував 4%, оскільки початковий етап не передбачає значних психічних навантажень.

У третьому мікроциклі фізична підготовка становила 47% через постійну зміну рухових режимів і високу варіативність нервово-м'язових навантажень, що стимулює прояв окремих фізичних якостей [89]. Технічній підготовці приділено 40%, оскільки її завданням є застосування ефективних засобів володіння м'ячем у різних ігрових комбінаціях для досягнення поставлених цілей. Тактична підготовка набуває першочергового значення у сучасних умовах високого рівня спортивних досягнень, включаючи моделювання тактичних дій. Психологічна підготовка спрямована на формування здатності керувати емоційним передстартовим збудженням, що є позитивним фактором за оптимальних меж [66]. Теоретична підготовка фокусувалася на вивченні індивідуальних, групових та командних дій на малих полях, інтегральна підготовка становила 3%.

У четвертому мікроциклі метою фізичної підготовки було досягнення високої працездатності та злагодженості діяльності різних органів і систем організму. У середньому кожен футболіст протягом 90 хвилин змагальної діяльності володів м'ячем 2–3 хвилини, що робило ефективне використання м'яча критично важливим. Технічна підготовка отримала 42%, а тактична — основне місце у формуванні індивідуальної та командної «тактичної грамотності». Психологічна підготовка формувала навички показувати максимальні результати на змаганнях за будь-яких умов. Теоретична підготовка

була спрямована на самостійне вирішення простих ігрових ситуацій під час двосторонньої гри, інтегральна підготовка — 3%.

У п'ятому мікроциклі технічна підготовка становила 43%, оскільки чітке уявлення про рухи визначає ефективність реалізації засвоєних вмінь. Фізична підготовка — 42%, що відповідає вимогам гри. Тактична підготовка — 5%, психологічна — 3%, теоретична — 2%, інтегральна — 5%. Основним чинником впливу експериментальної програми було поєднання комплексного розвитку фізичних якостей із вдосконаленням технічної майстерності футболістів. Детально слід розглянути саме засоби, які застосовувалися у педагогічному експерименті.

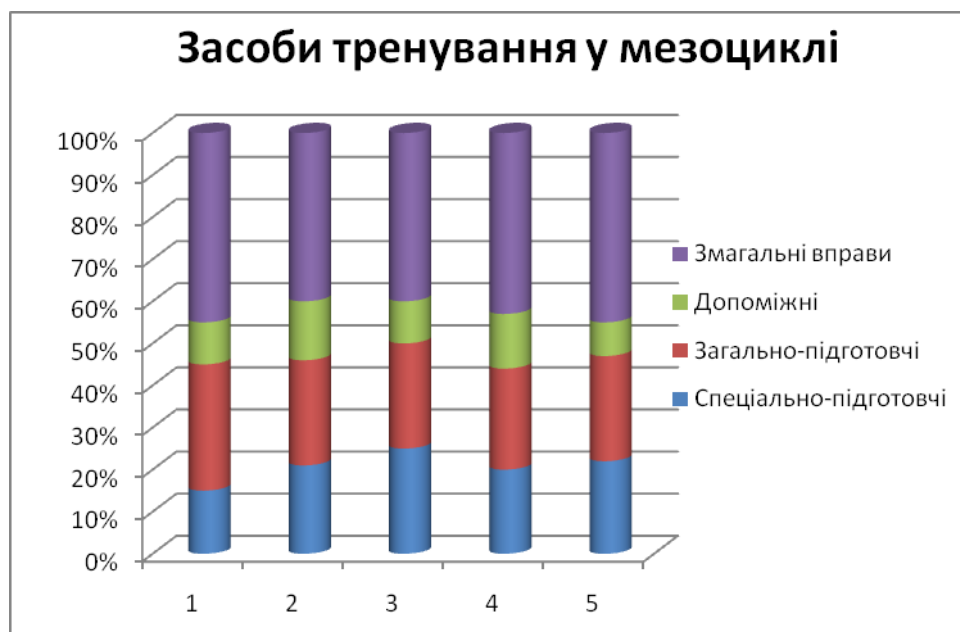


Рис.3.5 Питома вага засобів тренування у мезоциклі підготовки юних футболістів.

Великого значення у даному мезоциклі набувають тренувальні форми змагальної вправи, оскільки сама змагальна вправа може розглядатися як найбільш показова модель резервних можливостей спортсмена.

До загально-підготовчих засобів у цьому мезоциклі відносяться вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму футболіста.

Допоміжні вправи передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для подальшого удосконалення. Спеціально-підготовчі вправи мають допоміжний характер у процесі оволодіння спортивною технікою; також використовувалися імітаційні вправи.

У авторській програмі застосовувалися такі засоби підготовки: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові з прискоренням, ведення м'яча по прямій правою та лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3×10 м, передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі у трійках тощо. Додатково використовувалися спортивні та рухливі ігри: «Мисливець і звір», «6×6», естафета «Від кола до кола», рухлива гра «Слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «Вітряний млин», навчальна двостороння гра на майданчику розмірами 20×40 м.

Комплекси підготовчої частини заняття для футболістів експериментальної та контрольної груп відповідали загальноприйнятій програмі.

Заключна частина заняття включала однакові для всіх учасників вправи, спрямовані на відновлення після виснажливих тренувань: ходьбу, легкий біг, різноманітні потягування та дихальні вправи.

Для обґрунтування ефективності авторської програми фізичної та технічної підготовки було досліджено темпи приросту показників фізичної та технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп по завершенні педагогічного експерименту.

Нижче наведено типовий формуючий мікроцикл для футболістів-початківців контрольної групи та план формуючого мікроциклу для експериментальної групи (табл. 3.6, 3.7).

Таблиця 3.6. Типовий формуючий мікроцикл
для футболістів-початківців контрольної групи

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвиток спритності та координації рухів; елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча	60	Середнє
Середа	1-е	Розвиток гнучкості та спритності. Навчання техніки ведення м'яча. Міні-футбол	60	Середнє
П'ятниця	1-е	Розвиток швидкості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ведення м'яча та обведення	60	Середнє
Неділя	1-е, 2-е	Теоретичне заняття за тематичним планом. Підвищення загальної фізичної підготовленості: естафети, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання техніки ударів та зупинок м'яча. Міні-футбол	30, 60	Середнє

Таблиця 3.7. План мікроциклу для
футболістів-початківців експериментальної групи

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ / Примітки
Мікроцикл на розвиток швидкості				
1	Удар по м'ячу серединою підйому: удар по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення	3–5 с	Пасивний 10–15 с	3 серії по 4–6 передач, 10–12 м; вправа в трійках
	Удар по нерухомому м'ячу після ходьби та повільного бігу, з прискоренням до партнера	5–7 с	Активний, жонглювання 10–15 с	3 серії по 4–6 передач, 10–12 м; звернути увагу на правильність техніки
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому (почергово правою та лівою ногою)	5–7 с	Активний, ходьба 10–15 с	3 серії по 4–6 ведень, 13–15 м; вправа в парах, максимальні дотики м'ячем

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ / Примітки
	Ведення м'яча 3×10 м	15 с	Пасивний 2 хв	3 серії по 10 повторень; максимальні дотики ногами м'яча
3	Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи: «Естафета до стінки»	5–7 хв	Активний, жонглювання 25–30 с	3 повторення; 1–2 хв відпочинку між серіями; слідкувати за правильністю прийому м'яча
	Навчальна двостороння гра на майданчику 20×40 м	10 хв	Пасивний 2 хв	Контроль кількості передач
2 тренування				
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи: біг на місці, після сигналу прискорення – передача партнерові	5 с	Активний, жонглювання 20–30 с	3 серії по 4–6 стартів; 1–2 хв між серіями; частота рухів у максимальному темпі
	Передачі м'яча в зустрічних колонах	3 хв	Пасивний 1–2 хв	2 серії по 6–8 передач
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому: «Естафета з веденням і передачею м'яча»	10 хв	Пасивний 15–20 с	3 серії; ведення м'яча 10 м, передача 5 м; слідкувати за чіткістю виконання
3	«Точність ударів в ігровій формі»	8 хв	Активний, жонглювання 1 хв	7 повторень; посередині встановлений бар'єр; виграє команда з більшою кількістю влучень
3 тренування				
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи: рухлива гра «Хто точніше?»	10–12 хв	Активний, повільний біг 25–30 с	3 серії по 5–7 ударів; перемога команди з більшою кількістю точних ударів
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому: ігрова вправа «М'яч у русі»	5 хв	Активний, жонглювання 15–20 с	3 серії по 5–6 передач; ведення м'яча 10 м, передача 5 м; 1–2 хв відпочинку між серіями; слідкувати за переміщенням гравців
3	Навчальна двостороння гра на майданчику 20×40 м	10–12 хв	Пасивний 2 хв	Контроль гри та передач

Таким чином, основні особливості авторської програми з комплексним підходом можна сформулювати наступним чином:

1. Використання спряженого методу у експериментальній програмі дозволило ефективніше організувати час занять, який у загальноприйнятій програмі розподілявся окремо на фізичну та технічну підготовку. Це забезпечило раціональне використання тренувального часу під час підготовки юних футболістів.

2. Підбір спеціалізованих ігор для розвитку технічних елементів (ведення, удари, зупинки м'яча) дав змогу одночасно формувати фізичні якості та технічні навички. На відміну від загальноприйнятої програми, було можливим конкретизувати ігрові вправи та збільшити час їх використання у тренувальному процесі.

3. Використання у програмі регламентованої тривалості та характеру відпочинку під час виконання вправ дозволило оптимально підбирати активний чи пасивний відпочинок залежно від специфіки вправи та її інтенсивності.

4. Застосування близько 30 % від обсягу основного навантаження засобів, відмінних від загальноприйнятої програми (ігри та змагальні вправи, спрямовані на паралельний розвиток різних сторін підготовленості), дало змогу поєднувати розвиток фізичних якостей із технічними елементами в межах однієї вправи.

3.7 Зміни показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки під час педагогічного експерименту

Під час педагогічного експерименту зі спортсменами обох груп було проведено **46 тренувальних занять** тривалістю 60 хвилин кожне, у тому числі **31 заняття розвиваючого спрямування та 15 – відновно-підтримуючого.**

Таблиця 3.8. Зміни показників фізичної підготовленості футболістів-початківців під час педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	КГ (n=15) Вихідне тестування	ЕГ (n=15) Вихідне тестування	t	КГ (n=15) Заключне тестування	ЕГ (n=15) Заключне тестування	t
1	Біг на місці 10 с	22,9±1,9	22,4±2,8	>0,05	22,3±2,1	23,4±1,7	≤0,05
2	Біг 30 м з ходу	5,0±0,2	5,1±0,2	>0,05	5,1±0,2	4,9±0,4	≤0,05
3	Нахил у сиді	8,3±2,4	7,5±3,3	>0,05	9,2±2,5	9,8±3,2	≤0,05
4	Присідання за 20 с	23,7±1,1	24,1±1,5	>0,05	24,5±1,8	25,3±1,8	≤0,05
5	Стрибок у довжину з місця	152,7±2,0	151,1±6,0	>0,05	156,1±2,4	155,4±7,0	>0,05
6	Біг до набивних м'ячів	9,6±0,4	9,6±0,5	>0,05	9,7±0,3	9,3±0,4	>0,05
7	Човниковий біг 3х10 м	9,7±0,3	9,7±0,2	>0,05	9,5±0,3	8,9±0,9	≤0,05
8	Біг 500 м	1,7±0,1	1,8±0,3	>0,05	1,8±0,3	1,9±0,5	>0,05

До початку експерименту між групами не було достовірних відмінностей ($p>0,05$). Спортсмени КГ дещо переважали ЕГ за гнучкістю, вибуховою силою та витривалістю, тоді як ЕГ мала незначну перевагу за швидкісною силою. Під час заключного тестування експериментальна група показала достовірні покращення за показниками: біг на місці 10 с, біг 30 м з ходу, нахил у сиді та човниковий біг 3х10 м.

Таблиця 3.9. Зміни показників технічної підготовленості футболістів-початківців

№ з/п	Показники технічної підготовленості	КГ (n=15) Вихідне тестування	ЕГ (n=15) Вихідне тестування	t	КГ (n=15) Заклучне тестування	ЕГ (n=15) Заклучне тестування	t
1	Жонглювання (кількість раз)	5,7±1,0	5,7±1,0	>0,05	6,8±1,7	8,7±3,7	≤0,05
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,4±0,6	12,9±0,5	>0,05	11,2±1,2	11,1±1,4	>0,05
3	Ведення м'яча по прямій 30 м	7,2±0,5	7,2±0,6	>0,05	6,9±0,6	6,5±0,7	>0,05
4	Ведення, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,0±0,6	8,6±1,0	>0,05	8,7±0,6	8,2±0,9	≤0,05

№ з/п	Показники технічної підготовленості	КГ (n=15) Вихідне тестування	ЕГ (n=15) Вихідне тестування	t	КГ (n=15) Заключне тестування	ЕГ (n=15) Заключне тестування	t
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7±2,1	19,7±2,0	>0,05	20,7±2,1	20,9±2,3	>0,05
6	Обвід стійок, відстань 15 м (с)	9,3±0,4	9,7±0,6	>0,05	9,1±0,4	9,0±0,7	>0,05
7	Удар по м'ячу на точність 11 м	3,8±0,8	3,2±0,7	>0,05	4,1±0,7	4,7±0,9	≤0,05
8	Удар по м'ячу на точність 13 м	3,7±0,8	3,4±0,9	>0,05	3,8±1,0	4,6±0,6	≤0,05
9	Удар по м'ячу на точність 15 м	3,6±0,8	3,0±0,8	>0,05	3,6±0,8	4,1±1,1	≤0,05
10	Удари з 11, 13, 15 м	11,2±1,2	9,9±1,3	>0,05	11,5±1,2	13,4±1,7	≤0,05
11	Передачі в заданий коридор	2,5±0,9	2,1±0,9	>0,05	4,2±0,8	3,1±1,1	>0,05

Експериментальна група показала більший прогрес у швидкісних та координаційних якостях. Контрольна група мала негативну динаміку у швидкості та орієнтуванні в просторі, тоді як у ЕГ спостерігався стабільний прогрес.

Таблиця 3.10 Зміни показників фізичної підготовленості під впливом авторської програми

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	ЕГ (n=15) Вихідне тестування	ЕГ (n=15) Заключне тестування	t	КГ (n=15) Вихідне тестування	КГ (n=15) Заключне тестування	t
1	Біг на місці 10 с	22,4±2,8	23,4±1,7	≤0,05	22,9±1,9	22,3±2,1	>0,05
2	Біг 30 м з ходу	5,1±0,2	4,9±0,4	>0,05	5,0±0,2	5,1±0,2	>0,05
3	Нахил у сиді	7,5±3,3	9,8±3,2	≤0,05	8,3±2,4	9,2±2,5	≤0,05
4	Присідання за 20 с	24,1±1,5	25,3±1,8	≤0,05	23,7±1,1	24,5±1,8	≤0,05
5	Стрибок у довжину з місця	151,1±6,0	155,4±7,0	≤0,05	152,7±2,0	156,1±2,4	≤0,05
6	Біг до набивних м'ячів	9,6±0,5	9,3±0,4	≤0,05	9,6±0,4	9,7±0,3	>0,05
7	Човниковий біг 3x10 м	9,7±0,2	8,9±0,9	≤0,05	9,7±0,3	9,5±0,3	>0,05
8	Біг 500 м	1,7±0,3	1,8±0,5	>0,05	1,9±0,1	2,0±0,3	>0,05

Після впровадження експериментальної програми за показниками фізичної підготовленості можна відзначити наступні зміни.

Бистрота (біг на місці 10 с): у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 4 %, тоді як у контрольній групі спостерігається негативна тенденція – зниження на 3 %. Це свідчить про ефективність авторської програми у розвитку частоти рухів.

Швидкісні якості (біг 30 м з ходу): темпи приросту цього показника у експериментальній групі склали 4 %, у той час як у контрольній групі спостерігалася негативна динаміка – 2 %. Такий результат пояснюється тим, що у загальноприйнятій програмі фізичної підготовки приділяється недостатньо уваги розвитку швидкісних здібностей.

Гнучкість (нахил у сиді): приріст у контрольній групі становив 11 %, а у експериментальній – 31 %. Значний приріст у експериментальній групі пояснюється низьким вихідним рівнем та біологічними особливостями розвитку спортсменів: рухливість суглобів хребта у хлопчиків зростає до 14 років. Крім того, гнучкість є однією з фізичних якостей, яка найшвидше піддається тренувальному впливу і може досягати 80–85 % анатомічного потенціалу суглобів вже через 3–4 місяці регулярних занять.

Швидкісна сила (присідання за 20 с): у спортсменів експериментальної групи спостерігалось зростання на 5 %, тоді як у контрольній групі – лише 3 %.

Координаційні здібності та спритність: у бігу до набивних м'ячів і човниковому бігу 3х10 м експериментальна група переважала контрольну на 4 % та 7 % відповідно. У контрольній групі показник здатності до орієнтування в просторі продемонстрував регрес – зниження на 1 %.

Витривалість (біг 500 м): у обох групах спостерігається негативна тенденція – у експериментальній групі – 6 %, у контрольній – 4 %. Це свідчить про недостатній вплив обох програм на розвиток витривалості, що слід врахувати при плануванні подальшого навчально-тренувального процесу.

Висновок: темпи приросту більшості показників фізичної підготовленості були вищими у спортсменів експериментальної групи, що свідчить про

ефективність авторської програми у розвитку швидкісних, координаційних та силових якостей молодих футболістів.

Таблиця 3.11 Зміни показників
технічної підготовленості під впливом авторської програми

№	Показники технічної підготовленості	ЕГ (n=15) Вихідне тестування	ЕГ (n=15) Заключне тестування	t	КГ (n=15) Вихідне тестування	КГ (n=15) Заклучне тестування	t
1	Жонгливання (кількість раз)	5,7±1,0	8,7±0,7	≤0,05	5,7±1,0	6,8±1,7	>0,05
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,9±0,5	11,1±1,4	≤0,05	12,4±0,6	11,2±1,2	≤0,05
3	Ведення м'яча по прямій 30 м	7,2±0,6	6,5±0,7	≤0,05	7,2±0,		

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічних навичок футболістів.

Жонгливання: у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 25 %, тоді як у контрольній групі – лише на 12 %. Такий приріст у експериментальній групі зумовлений особливою увагою до цього технічного елементу під час складання авторської програми із застосуванням комплексного підходу.

Передачі м'яча між стійками: у експериментальній групі показник збільшився на 14 %, у контрольній – на 10 %. Це пояснюється тим, що авторська програма включала багато рухливих ігор та ігрових вправ, спрямованих на вдосконалення передач м'яча.

Ведення м'яча по прямій (30 м): експериментальна група показала приріст 10 %, у контрольної групи – 5 %.

Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах: експериментальна група переважала контрольну на 1 %. Аналогічна незначна перевага спостерігалася у ударі по м'ячу на дальність (1 %).

Обведення стійок на відстань 15 м: позитивна динаміка була в обох групах, але більш виражена в експериментальній (8 %) порівняно з контрольною (3 %).

Удари по м'ячу на точність: експериментальна група суттєво переважала контрольну. Приріст у експериментальній групі склав:

- 11 м – 17 % (контрольна – 8 %)
- 13 м – 15 % (контрольна – 2 %)
- 15 м – 25 % (контрольна – 12 %)
- удари з різних відстаней 11, 13, 15 м – 15 % (контрольна – 3 %)

Це пояснюється тим, що у авторській програмі застосовувалися рухливі ігри («Точність ударів в ігровій формі», «Мисливець і звір», «Слалом з ударом по воротах» тощо), що сприяло покращенню точності ударів.

Передачі м'яча в заданий коридор: контрольна група мала приріст 28 %, експериментальна – 17 %.

Загальні висновки: під час експерименту у футболістів-початківців обох груп спостерігалися позитивні зміни в гнучкості (нахил у сиді), швидкісній силі (присідання за 20 с.), координаційних здібностях та спритності (човниковий біг 3x10), а також у технічних навичках: жонглюванні, передачах м'яча між стійками, веденні м'яча по прямій 30 м, обведенні стійок на 15 м, ударах на точність з усіх відстаней (11, 13, 15 м).

Негативні зміни спостерігалися у показнику загальної витривалості (біг на 500 м.) в обох групах. Крім того, у контрольній групі спостерігалася негативна динаміка за показниками: біг на місці 10 с, біг 30 м з ходу, біг до набивних м'ячів. У експериментальній групі ці показники мали позитивний приріст, що пояснюється використанням у програмі рухливих ігор швидкісно-координаційного характеру.

Резюме до 3 розділу

1. Основними засобами контролю фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки є:

Відмінний рівень: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 500 м., нахил у сиді без хвату руками.

Задовільний рівень: човниковий біг 3×10 м., біг 30 м з ходу.

1. Рівень фізичної підготовленості юних футболістів на цьому етапі є несформованим; розвиток фізичних якостей відбувався переважно завдяки періодичним та несистемним впливам попереднього рухового досвіду.
2. У технічній підготовленості виявлено значущі взаємозв'язки:

- Удари по м'ячу з 11 м корелюють з ударами з різних відстаней ($r = 0,40$).
- Удари на точність з 13 м і 15 м мають позитивний зв'язок ($r = 0,42$).
- Удар на точність з 13 м корелює з ударами на точність з різних відстаней ($r = 0,67$).
- Удар на точність з 15 м і удари з різних відстаней ($r = 0,78$).

3. Встановлені позитивні взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю:

- Біг 30 м з ходу $\leftrightarrow$ передачі м'яча між стійками, удари на точність з 15 м.
- Нахил у сиді $\leftrightarrow$ удари по м'ячу на точність з 11 м та з різних відстаней.
- Стрибок у довжину з місця $\leftrightarrow$ удари на точність з 15 м.
- Біг до набивних м'ячів $\leftrightarrow$ удари на точність з 15 м.

Виявлено обернені взаємозв'язки: удар по м'ячу на дальність $\leftrightarrow$ біг 30 м з ходу, обвід стійок 15 м $\leftrightarrow$ біг 30 м з ходу, нахил у сиді $\leftrightarrow$ жонглювання, ведення м'яча по прямій $\leftrightarrow$ стрибок у довжину, біг на 500 м $\leftrightarrow$ удари на точність 15 м.

4. Впровадження авторської програми фізичної і технічної підготовки з комплексним підходом забезпечило достовірний приріст:
- **Фізична підготовка:** швидкість (біг на місці 10 с., біг 30 м з ходу), гнучкість (нахил у сиді), сила (присідання за 20 с.), координаційні здібності (човниковий біг 3×10 м.) – приріст 4–11 %.
 - **Технічна підготовка:** жонглювання, ведення м'яча по прямій 30 м, удари по м'ячу на точність з 11, 13, 15 м та з різних відстаней – приріст 1–25 %.
5. Авторська програма виявила більшу ефективність порівняно з традиційною, що підтверджується комплексним приростом фізичної та технічної підготовленості. Перспективи подальших досліджень – вивчення впливу комплексного підходу на інших етапах багаторічної підготовки футболістів і порівняння його з вибіркоким підходом.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи, проведена робота демонструє, що систематичне та методично обґрунтоване застосування мікроциклів тренувань забезпечує комплексний розвиток основних фізичних якостей спортсменів, таких як швидкість, витривалість, сила, гнучкість і координація. Встановлено, що вправи, спрямовані на розвиток швидкості реакції та технічної точності, дозволяють підвищити ефективність виконання рухових дій у різних ігрових ситуаціях, водночас сприяючи формуванню високого рівня концентрації та швидкісної адаптації до змін навантаження. Вправи на витривалість у поєднанні з активним відпочинком сприяють підвищенню стійкості серцево-судинної та м'язової систем до тривалих фізичних навантажень, що позитивно впливає на ігрову продуктивність та здатність спортсменів підтримувати високу інтенсивність протягом усього тренувального процесу.

Впровадження силових вправ дозволило ефективно стимулювати м'язові групи, що беруть участь у виконанні ігрових дій, при цьому дотримання регламентованого відпочинку між серіями запобігало перевантаженню та сприяло збереженню високого темпу виконання рухових завдань. Результати дослідження засвідчили, що регулярне включення вправ на гнучкість значно підвищує амплітуду рухів, покращує рухливість суглобів та розтяжність м'язів, що позитивно відбивається на технічній досконалості виконання рухів і знижує ризик травматизації.

Комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей сприяв формуванню умінь синхронного виконання складних рухових дій, швидкої адаптації до зміни ігрової ситуації та точності технічних дій. Такий підхід до тренувального процесу дозволяє не лише покращити рухову підготовленість спортсменів, а й ефективно реалізовувати набуті навички у практичній діяльності під час змагань.

Проведене дослідження підтвердило, що інтеграція різних компонентів фізичної підготовки в межах одного мікроциклу забезпечує збалансований розвиток усіх основних фізичних якостей. Це створює передумови для

досягнення високої ефективності тренувального процесу, підтримки оптимального функціонального стану спортсменів та підготовки до виконання складних ігрових завдань. Комплексний підхід, який поєднує силові, швидкісні, витривалісні та координаційні вправи, є науково обґрунтованим і може бути рекомендований для використання у практичній підготовці спортсменів різного рівня майстерності. Результати роботи свідчать про доцільність систематичного застосування мікроциклів тренувань як засобу підвищення фізичної, технічної та психофізіологічної готовності спортсменів, що є важливим фактором підвищення результативності у спортивній діяльності.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма мезоциклу тренувань футболістів на етапі початкової підготовки з комплексним вирішенням тренувальних завдань розвитку фізичних якостей та технічної майстерності.

Мікроцикл на розвиток швидкості

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ
1	Удар по м'ячу серединою підйому- Удар по нерухомому м'ячу з місця партнерові, прискорення	3–5 с; 3 серії по 4–6 передач	Пасивний 10–15 с; між серіями 20–25 с	Середня інтенсивність
1	Удар по нерухомому м'ячу після ходьби та повільного бігу, прискорення до партнера	5–7 с; 3 серії по 4–6 передач	Активний, жонглювання 10–15 с; між серіями 20–25 с	Максимальна інтенсивність
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому- Ведення по прямій правою та лівою ногою	5–7 с; 3 серії по 4–6 ведень	Активний, ходьба 10–15 с; між серіями 30–35 с	Максимальна інтенсивність
2	Ведення м'яча 3×10 м	15 с; 3 серії	Пасивний 2 хв; між серіями 30–35 с	Максимальна інтенсивність
3	Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи- Естафета до стінки	5 хв; 3 повторення по 5–7 м'ячів	Активний, жонглювання 25–30 с; між серіями 1 хв	Середня інтенсивність
3	Навчальна «Двохстороння гра» 20×40 м	10 хв	Пасивний 2 хв	Середня інтенсивність

Мікроцикл на розвиток витривалості

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ
1	Удар по м'ячу серединою підйому, передача в русі	5–7 с; 3 серії по 10–12 передач	Активний, жонглювання 2 хв; між серіями 40–45 с	Середня інтенсивність
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому	15–18 с; 3 серії по 50 ведень	Активний 2 хв; між серіями 25–35 с	Максимальна інтенсивність
3	Естафета з веденням м'яча	10 хв; 3 серії	Активний, жонглювання 2 хв; між серіями 20–25 с	Середня інтенсивність
4	Рухлива гра «Мисливець і звір»	10–12 хв	Пасивний 1 хв	Середня інтенсивність

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ
5	Ігрова вправа «6×6»	8–10 хв	Пасивний 30 с	Середня інтенсивність

Мікроцикл на розвиток сили

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ
1	Кидки медболу обома руками з-за голови	12–15 с; 2 серії по 8–10 повторень	Пасивний 4–5 хв	Темп швидкий
2	Кидки медболу з положення лежачи, ноги нарізно	12–15 с; 2 серії по 8–10 повторень	Пасивний 4–5 хв	Темп швидкий
3	Кидки медболу з відбиванням підшвами	12–15 с; 2 серії по 8–10 повторень	Активний, жонглювання 4–5 хв	Темп швидкий
4	Кидки медболу нахилом тулуба назад	12–15 с; 2 серії по 8–10 повторень	Активний, жонглювання 4–5 хв	Темп швидкий

Мікроцикл на розвиток гнучкості

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ
1	Колові оберти руками, нахили вперед/назад/вбік з м'ячем	45–60 с; 10–12 повторень	15–20 с	Середня інтенсивність
2	Сидячи, перекочування м'яча ногами	45–60 с; 10–12 повторень	15–20 с	Середня інтенсивність
3	Лежачи, ноги з м'ячем: упускання вліво/вправо	45–60 с; 10–12 повторень	15–20 с	Середня інтенсивність

Мікроцикл на розвиток координаційних здібностей

№	Зміст вправи	Дозування	Відпочинок	ОМВ
1	Передача м'яча в русі з перекидом вперед	5–7 с; 3 серії по 4–5 перекидів	Активний 5–10 с; між серіями 1–2 хв	Середня інтенсивність
2	Удари по м'ячу у ціль + стрибки на місці	5–7 с; 3 серії по 5 ударів	Активний, повільний біг 5–10 с; між серіями 30–45 с	Середня інтенсивність

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Хлус Н. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі / Н. Хлус // *Спортивні ігри*. – 2023. – № 1.
- 2 Головка А. М., Дерахшимашхаді А. М. Фізична підготовка та фізична підготовленість юніорів у футболі / А. М. Головка, А. М. Дерахшимашхаді // *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : зб. матер. VII Міжнар. конф.* – Київ : Ліра-К, 2025. – С. 104–107.
- 3 Ікрамов М. Ф. Технічна підготовка юних футболістів / М. Ф. Ікрамов. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 4 Оклієвич Н., Гнатчук Я. Фізична і технічна підготовленість футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки / Н. Оклієвич, Я. Гнатчук // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. – Т. 2, № 1. – С. 29-35.
- 5 Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів / В. Наумчук // *Physical education, sport and health culture in modern society*. – 2017
- 6 Марченко В. А., Марченко І. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів / В. А. Марченко, І. В. Марченко // *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. – 2018
- 7 Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13-14 років / О. Валькевич // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. – 2021.
- 8 Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б. Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів / П. М. Годлевський, Б. Д. Зубрицький, О. Б. Спринь // *Rehabilitation and Recreation*. – 2024. – № 18.
- 9 Томенко О. А., Буркацький Є. О. Закордонний досвід використання методик фізичної підготовки юних футболістів у передзмагальному періоді /

- О. А. Томенко, Є. О. Буркацький // *Олімпійський та паралімпійський спорт*. – 2025. – № 1
- 10 Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом / Р. С. Кос, А. М. Улан // *Sport Science (...). Збірник спроб. – України*. – 2024. – № 3.
- 11 Береза О. О., Максименко Л. М. Технічна підготовка футболістів 13-14 років / О. О. Береза, Л. М. Максименко. – Суми : СДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – С. 97-102.
- 12 Авраменко Є. О. Оцінка фізичної підготовленості футболістів 12-13 років / Є. О. Авраменко // *Магістерські студії. Альманах*. – Херсон : ХДУ, 2022. – Вип. 22. – С. 417-418.
- 13 Шкільський В. О. Вікові особливості формування фізичних якостей у футболістів / В. О. Шкільський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 2. – С. 45-51.
- 14 Кузьменко І. В. Методика розвитку швидко-силових якостей у дітей на початковому етапі підготовки / І. В. Кузьменко // *Молодий вчений*. – 2022. – № 11. – С. 112-118.
- 15 Литвиненко О. О. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних футболістів / О. О. Литвиненко. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 16 Ікрамов М. Ф. Технічна підготовка юних футболістів / М. Ф. Ікрамов. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 17 Гнатчук Я., Оклієвич Н. Методи контролю за фізичною підготовкою початкових футболістів / Я. Гнатчук, Н. Оклієвич // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 1, № 2. – С. 22-30.
- 18 Шаленко В. В. Відбір та оцінка тестів для контролю підготовленості футбольного резерву / В. В. Шаленко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. – 2021. – № 4. – С. 75-81.
- 19 Бойченко А. В. Швидко-силова підготовка футболістів 13-14 років у шкільній секції / А. В. Бойченко. – Кривий Ріг : КДПУ, 2020.

- 20 Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів / В. Наумчук // *Physical education, sport and health culture in modern society*. – 2023. – С. 33-40.
- 21 Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б. Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів / П. М. Годлевський, Б. Д. Зубрицький, О. Б. Спринь // *Rehabilitation and Recreation*. – 2024. – № 18. – С. 23-29.
- 22 Томенко О. А., Буркацький Є. О. Закордонний досвід використання методик фізичної підготовки юних футболістів / О. А. Томенко, Є. О. Буркацький // *Олімпійський та паралімпійський спорт*. – 2025. – № 1. – С. 15-21.
- 23 Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом / Р. С. Кос, А. М. Улан // *Sport Science: Збірник наукових праць*. – 2024. – № 3. – С. 45-53.
- 24 Шкільський В. О. Вікові особливості формування фізичних якостей у футболістів / В. О. Шкільський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 2. – С. 45-51.
- 25 Кузьменко І. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у дітей на початковому етапі підготовки / І. В. Кузьменко // *Молодий вчений*. – 2022. – № 11. – С. 112-118.
- 26 Марченко В. А., Марченко І. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів / В. А. Марченко, І. В. Марченко // *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. – 2023. – С. 78-85.
- 27 Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13-14 років / О. Валькевич // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. – 2021. – С. 54-60.
- 28 Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів / М. І. Шкірта // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* – Львів, 2007. – С. 85-89.
- 29 Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі / І. Якимишин // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2008. – № 3/4. – С. 172-174.

- 30 Сидоренко А. П. Особливості розвитку координаційних здібностей у юних футболістів / А. П. Сидоренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2022. – № 4. – С. 33-40.
- 31 Коваленко О. В. Методи підвищення витривалості у юних футболістів / О. В. Коваленко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 3. – С. 25-32.
- 32 Петренко М. І., Савченко Ю. В. Розвиток технічних навичок у футболі на початковому етапі підготовки / М. І. Петренко, Ю. В. Савченко // *Спортивна наука та практика*. – 2022. – Т. 6, № 2. – С. 44-50.
- 33 Бойко А. П. Роль ігрових вправ у формуванні технічної майстерності у дітей / А. П. Бойко // *Фізична культура і спорт: сучасні технології*. – 2021. – № 5. – С. 55-61.
- 34 Кузьменко І. В. Формування швидкісних якостей юних футболістів / І. В. Кузьменко // *Молодий вчений*. – 2022. – № 9. – С. 103-109.
- 35 Шаповал В. О. Психофізіологічні аспекти тренування початкових футболістів / В. О. Шаповал // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 1. – С. 17-24.
- 36 Литвиненко О. О., Мельник С. І. Вплив загальнофізичної підготовки на технічні навички юних футболістів / О. О. Литвиненко, С. І. Мельник // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 2, № 2. – С. 40-48.
- 37 Оклієвич Н. Розвиток координаційних здібностей у дітей на початковому етапі футбольного тренування / Н. Оклієвич // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету*. – 2022. – С. 61-68.
- 38 Шаленко В. В. Визначення ефективності тестів для оцінки фізичної підготовленості юних футболістів / В. В. Шаленко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. – 2021. – № 5. – С. 88-94.
- 39 Воронін П. А. Розвиток технічної майстерності у дітей 10-12 років засобами футболу / П. А. Воронін // *Спортивна наука та практика*. – 2022. – Т. 7, № 1. – С. 30-36.

- 40 Іваненко С. М. Формування гнучкості та рухливості у юних футболістів / С. М. Іваненко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 4. – С. 50-57.
- 41 Коваленко А. В. Вплив вправ на швидко-силові якості юних футболістів / А. В. Коваленко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 5. – С. 39-46.
- 42 Петренко М. І. Методика вдосконалення технічної підготовки дітей 11-12 років у футболі / М. І. Петренко // *Спортивна наука та практика*. – 2022. – Т. 7, № 2. – С. 55-62.
- 43 Бойко А. П. Ігрові вправи як засіб розвитку технічної майстерності юних футболістів / А. П. Бойко // *Фізична культура і спорт: сучасні технології*. – 2021. – № 6. – С. 60-66.
- 44 Литвиненко О. О. Вплив загальної фізичної підготовки на технічні навички дітей 10-12 років / О. О. Литвиненко // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 2, № 3. – С. 33-41.
- 45 Оклієвич Н. Розвиток координаційних здібностей у дітей на початковому етапі футбольного тренування / Н. Оклієвич // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету*. – 2022. – С. 69-75.
- 46 Шаленко В. В. Тестування фізичної підготовленості юних футболістів / В. В. Шаленко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. – 2021. – № 6. – С. 100-107.
- 47 Воронін П. А. Розвиток технічної майстерності дітей 9-11 років засобами футболу / П. А. Воронін // *Спортивна наука та практика*. – 2022. – Т. 8, № 1. – С. 25-31.
- 48 Іваненко С. М. Формування гнучкості та рухливості у юних футболістів / С. М. Іваненко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 5. – С. 58-65.
- 49 Гнатчук Я., Оклієвич Н. Методи контролю за фізичною підготовкою початкових футболістів / Я. Гнатчук, Н. Оклієвич // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 3, № 1. – С. 40-47.

- 50 Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів / М. І. Шкірта // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* – Львів, 2007. – С. 85-89.
- 51 Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі / І. Якимишин // *Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2008. – № 3/4. – С. 172-174.
- 52 Береза О. О., Максименко Л. М. Технічна підготовка футболістів 13-14 років / О. О. Береза, Л. М. Максименко. – Суми : СДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – С. 97-102.
- 53 Авраменко Є. О. Оцінка фізичної підготовленості футболістів 12-13 років / Є. О. Авраменко // *Магістерські студії. Альманах.* – Херсон : ХДУ, 2022. – Вип. 22. – С. 417-418.
- 54 Шкільський В. О. Вікові особливості формування фізичних якостей у футболістів / В. О. Шкільський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* – 2023. – № 2. – С. 45-51.
- 55 Кузьменко І. В. Методика розвитку швидко-силових якостей у дітей на початковому етапі підготовки / І. В. Кузьменко // *Молодий вчений.* – 2022. – № 11. – С. 112-118.
- 56 Литвиненко О. О. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних футболістів / О. О. Литвиненко. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 57 Ікрамов М. Ф. Технічна підготовка юних футболістів / М. Ф. Ікрамов. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 58 Гнатчук Я., Оклієвич Н. Методи контролю за фізичною підготовкою початкових футболістів / Я. Гнатчук, Н. Оклієвич // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* – 2024. – Т. 3, № 1. – С. 40-47.
- 59 Шаленко В. В. Визначення ефективності тестів для оцінки фізичної підготовленості юних футболістів / В. В. Шаленко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання.* – 2021. – № 5. – С. 88-94.
- 60 Воронін П. А. Розвиток технічної майстерності у дітей 9-11 років засобами футболу / П. А. Воронін // *Спортивна наука та практика.* – 2022. – Т. 8, № 1. – С. 25-31.

- 61 Іваненко С. М. Формування гнучкості та рухливості у юних футболістів / С. М. Іваненко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 5. – С. 58-65.
- 62 Гнатчук Я., Оклієвич Н. Контроль та оцінка фізичної підготовки юних футболістів / Я. Гнатчук, Н. Оклієвич // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. – Т. 3, № 2. – С. 50-57.
- 63 Шкірта М. І. Виховання фізичних якостей у дітей засобами футболу / М. І. Шкірта // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор*. – Львів, 2007. – С. 85-89.
- 64 Якимишин І. Техніка ударів у футболі / І. Якимишин // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2008. – № 3/4. – С. 172-174.
- 65 Береза О. О., Максименко Л. М. Технічна підготовка початкових футболістів / О. О. Береза, Л. М. Максименко. – Суми : СДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – С. 97-102.
- 66 Авраменко Є. О. Фізична підготовка футболістів 12-13 років / Є. О. Авраменко // *Магістерські студії. Альманах*. – Херсон : ХДУ, 2022. – Вип. 22. – С. 417-418.
- 67 Шкільський В. О. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів / В. О. Шкільський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 2. – С. 45-51.
- 68 Кузьменко І. В. Розвиток швидкісно-силових якостей дітей на початковому етапі футбольної підготовки / І. В. Кузьменко // *Молодий вчений*. – 2022. – № 11. – С. 112-118.
- 69 Литвиненко О. О. Фізична та технічна підготовленість юних футболістів / О. О. Литвиненко. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 70 Ікрамов М. Ф. Технічна підготовка юних футболістів / М. Ф. Ікрамов. – Кропивницький : КДПУ, 2020.
- 71 Мельник С. І. Розвиток координаційних здібностей у юних футболістів / С. І. Мельник // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 3. – С. 33-40.

- 72 Савченко Ю. В., Петренко М. І. Методика тренування технічних навичок у дітей 10-12 років / Ю. В. Савченко, М. І. Петренко // *Спортивна наука та практика*. – 2022. – Т. 6, № 3. – С. 41-48.
- 73 Бондаренко О. П. Використання ігрових вправ для формування технічних навичок юних футболістів / О. П. Бондаренко // *Фізична культура і спорт: сучасні технології*. – 2021. – № 7. – С. 54-61.
- 74 Козак І. М. Загальнофізичний розвиток дітей на етапі початкової футбольної підготовки / І. М. Козак // *Молодий вчений*. – 2022. – № 12. – С. 99-105.
- 75 Романенко Л. О. Фізична підготовка дітей 10-12 років засобами футболу / Л. О. Романенко // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 3, № 2. – С. 35-42.
- 76 Буркацький Є. О., Томенко О. А. Психомоторна підготовка початкових футболістів / Є. О. Буркацький, О. А. Томенко // *Олімпійський та паралімпійський спорт*. – 2025. – № 2. – С. 28-35.
- 77 Кравченко В. В. Формування швидкісно-силових якостей дітей 11-12 років у футболі / В. В. Кравченко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 4. – С. 41-48.
- 78 Гавриленко П. М. Методи контролю технічної майстерності юних футболістів / П. М. Гавриленко // *Спортивна наука та практика*. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 32-39.
- 79 Олійник А. С. Вплив загальнофізичної підготовки на координаційні здібності дітей / А. С. Олійник // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету*. – 2022. – С. 71-78.
- 80 Лещенко М. І. Педагогічні умови розвитку технічних навичок юних футболістів / М. І. Лещенко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 6. – С. 47-54.
- 81 Сидоренко А. П. Формування спеціальних фізичних якостей юних футболістів / А. П. Сидоренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2022. – № 5. – С. 36-42.

- 82 Козак І. М., Бондаренко О. П. Розвиток координаційних здібностей дітей 10-12 років у футболі / І. М. Козак, О. П. Бондаренко // *Молодий вчений*. – 2022. – № 13. – С. 105-112.
- 83 Гавриленко П. М., Романенко Л. О. Контроль технічної підготовки дітей на початковому етапі / П. М. Гавриленко, Л. О. Романенко // *Спортивна наука та практика*. – 2023. – Т. 8, № 2. – С. 44-51.
- 84 Мельник С. І., Литвиненко О. О. Вплив фізичної підготовки на розвиток технічних навичок у футболі / С. І. Мельник, О. О. Литвиненко // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 3, № 3. – С. 38-45.
- 85 Шаповал В. О. Психофізіологічні аспекти розвитку фізичних якостей у дітей 10-12 років / В. О. Шаповал // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 1. – С. 19-26.
- 86 Лещенко М. І., Кравченко В. В. Методика тренування швидкісно-силових якостей у дітей / М. І. Лещенко, В. В. Кравченко // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету*. – 2023. – С. 79-86.
- 87 Олійник А. С., Савченко Ю. В. Ігрові методи розвитку технічної майстерності у юних футболістів / А. С. Олійник, Ю. В. Савченко // *Фізична культура і спорт: сучасні технології*. – 2022. – № 8. – С. 50-57.
- 88 Береза О. О., Максименко Л. М. Розвиток технічних навичок на початковому етапі підготовки у футболі / О. О. Береза, Л. М. Максименко. – Суми : СДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – С. 103-110.
- 89 Авраменко Є. О. Оцінка фізичної підготовленості юних футболістів / Є. О. Авраменко // *Магістерські студії. Альманах*. – Херсон : ХДУ, 2023. – Вип. 23. – С. 420-427.
- 90 Шкільський В. О., Кузьменко І. В. Вікові особливості розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей дітей / В. О. Шкільський, І. В. Кузьменко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2023. – № 6. – С. 55-62.

- 91 Литвиненко О. О., Мельник С. І. Формування технічних навичок у дітей 10-12 років засобами футболу / О. О. Литвиненко, С. І. Мельник // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. – Т. 4, № 1. – С. 42-50.
- 92 Гнатчук Я., Оклієвич Н. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів / Я. Гнатчук, Н. Оклієвич // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2024. – № 2. – С. 30-37.
- 93 Шкірта М. І. Розвиток загальнофізичних якостей дітей 9-12 років на початковому етапі футбольного навчання / М. І. Шкірта // *Сучасні проблеми теорії та методики спортивних ігор*. – Львів, 2007. – С. 90-96.
- 94 Якимишин І. Технічна підготовка дітей у міні-футболі / І. Якимишин // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2008. – № 4. – С. 175-180.
- 95 Береза О. О., Максименко Л. М. Розвиток швидкісно-силових якостей на початковому етапі футбольної підготовки / О. О. Береза, Л. М. Максименко. – Суми : СДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – С. 111-118.
- 96 Авраменко Є. О. Оцінка фізичної та технічної підготовленості юних футболістів / Є. О. Авраменко // *Магістерські студії. Альманах*. – Херсон : ХДУ, 2023. – Вип. 24. – С. 425-432.
- 97 Шкільський В. О. Технічна та фізична підготовка дітей 10-12 років у футболі / В. О. Шкільський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2024. – № 1. – С. 36-44.
- 98 Кузьменко І. В. Методика вдосконалення швидкісно-силових та координаційних якостей у дітей / І. В. Кузьменко // *Молодий вчений*. – 2023. – № 1. – С. 115-122.
- 99 Литвиненко О. О., Романенко Л. О. Використання ігрових вправ для розвитку технічних навичок дітей / О. О. Литвиненко, Л. О. Романенко // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. – Т. 4, № 2. – С. 48-55.
- 100 Ікрамов М. Ф. Комплексна технічна підготовка юних футболістів / М. Ф. Ікрамов. – Кропивницький : КДПУ, 2021.

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню фізичного та технічного розвитку футболістів на етапі початкової підготовки. У роботі розглянуто сучасні методики розвитку швидкісно-силових, координаційних, витривалісних та гнучкісних якостей дітей, а також формування базових технічних навичок володіння м'ячем, ударів, передач та ведення гри. Проведено аналіз літературних джерел щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки юних футболістів. Дослідження дозволяє визначити ефективні методичні підходи до комплексного розвитку фізичних і технічних якостей дітей на початковому етапі тренувань, що сприяє формуванню основ для майбутньої спортивної майстерності та збереженню здоров'я.

Annotation

The master's thesis is dedicated to the study of physical and technical development of young football players at the initial stage of training. The work examines modern methods for developing speed-strength, coordination, endurance, and flexibility in children, as well as the formation of basic technical skills such as ball control, shooting, passing, and dribbling. A literature review on general and specialized physical training of young football players is conducted. The research identifies effective methodological approaches for comprehensive development of physical and technical qualities in children at the early training stage, contributing to the foundation of future athletic skills and the preservation of health.