

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

І.М. Савицька

М.П. Костенко

___” _____ 2025 р.

___” _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ З ФУТБОЛУ»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор _____ Терентьєва Наталія Олександрівна

Керівник магістерської роботи

кандидат педагогічних наук, доцент _____ Костенко Микола Петрович

Виконав

_____ Бондар Денис Вікторович

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри фізичної культури і спорту кандидат педагогічних наук,
доцент**

_____ М.П. Костенко
« _____ » _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
ЗДОБУВАЧУ**

Бондару Денису Вікторовичу

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Методика навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу»** затверджена наказом ректора НУБіП України від **—25—** листопада **_ 2024_** р. № **_ 2094 «С»_**

Термін подання завершеної роботи на кафедру **_ 19** листопада **2025** р. Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Розглянути етапи спортивної підготовки у футболі.
- 2) Розкрити психофізіологічні особливості підлітків.
- 3) Визначити особливості навчання футболу підлітків у ДЮСШ.

4) Провести емпіричне дослідження особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки й проаналізувати його результати.

5) Розробити й апробувати методичну програму навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Дата видачі завдання —16__”_____жовтня____2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Костенко М.П.

Завдання прийняв до виконання _____ Бондар Д. В.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок, з них основного тексту – 69 сторінок. Робота включає таблиці, рисунки та ілюстративні матеріали, що відображають результати емпіричного дослідження.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження методики навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, висунуто гіпотезу та окреслено методологічну базу. Підкреслено, що методика навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу потребує ґрунтовного аналізу в контексті підвищення ефективності тренувального процесу, оптимізації навчальних програм та забезпечення високого рівня підготовки юних футболістів.

У першому розділі «Теоретичні основи навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки у футболі» описано етапи спортивної підготовки у футболі, приділено увагу психофізіологічним особливостям підлітків, розкрито особливості навчання футболу підлітків у ДЮСШ. Представлено узагальнення, що спортивна підготовка у футболі включає у себе: початкову, базову, спеціалізовану, підготовку до вищих досягнень, охоплює змагальний, перехідний періоди. З'ясовано, що на підлітковий вік припадають етапи попередньої базової і спеціалізованої підготовки з футболу.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки» представлено організацію і методологію дослідження, опис вибірки, діагностичні методики та процедуру фіксації показників. Встановлено, підлітки-футболісти мають достатньо високий рівень фізичної та технічної підготовленості. Найсильнішими сторонами є сила, ведення м'яча та координація у вправах із

м'ячем. Водночас виявлено певні недоліки у швидкісно-технічних діях, витривалості окремих гравців та точності ударів і передач, що потребує більш систематичної роботи у навчально-тренувальному процесі.

У третьому розділі «Розробка та апробація методичної програми навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ» розроблено й апробовано авторську методичну програму підготовки футболістів підліткового віку. Упровадження програми спрямовувалося на підвищення швидкісних і силових показників, зростання рівня координації та спритності, поліпшення витривалості у тренувальних іграх, удосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем, формування цілісної системи фізичної та технічної підготовки у футболістів підліткового віку. Порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп підтвердив ефективність програми: у футболістів експериментальної групи підтверджено зростання кількості підлітків з високими показниками швидкості, сили, витривалості, координації, техніки футболу (ведення, передача, удари).

У висновках узагальнено результати дослідження та підтверджено гіпотезу про те, що авторська методична програма підготовки футболістів підліткового віку, яка враховує їхні фізичні, психомоторні та когнітивні особливості, на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ сприятиме більш ефективному розвитку технічних, тактичних і координаційних навичок у футболі порівняно з традиційними підходами. Практична значущість дослідження полягає в можливості подальшого використання висновків і положень магістерської роботи при проведенні тренувальних занять з футболу з підлітками на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Ключові слова: методика навчання, підлітки, попередня базова підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, навчально-тренувальний процес, тренувальні вправи, ДЮСШ, футбол.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ.....	11
1.1. Етапи спортивної підготовки у футболі.....	11
1.2. Психофізіологічні особливості підлітків.....	15
1.3. Особливості навчання футболу підлітків у ДЮСШ.....	19
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ФУТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	29
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки.....	29
2.2. Характеристика вибірки, методів дослідження та критеріїв оцінювання рівня підготовленості підлітків.....	30
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ФУТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ.....	46
3.1. Концепція та структура авторської методичної програми підготовки футболістів підліткового віку.....	46
3.2. Результати апробації програми та оцінка її ефективності на основі повторного діагностування.....	48
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ	66
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Футбол є і залишається популярним і завжди сучасним видом спорту. Сьогодні у спортивні секції з футболу вступають навіть з середнього і старшого дошкільного віку. Футбол продовжує користуватися популярністю і серед дітей молодшого шкільного віку й підлітків, які отримавши попередню базову підготовку з цього виду спорту у ДЮСШ продовжують вдосконалювати свої спортивні уміння й навички на вищих рівнях. Проте заняття з футболу потребують особливих вимог стосовно технічної, тактичної та фізичної підготовки спортсменів уже з юного віку, і у підлітковому віці цей процес продовжується. Більше того саме у цьому віковому періоді відбувається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, швидкості, витривалості, підвищення сприйнятливості до навчання технічним елементам футболу, що слугують базисом для подальших спортивних досягнень підлітків.

У межах проведення тренувальних занять з футболу з особами підліткового віку важливим є урахування психологічних та фізіологічних особливостей цієї вікової категорії, превенція перевантажень, травм і зниження мотивації спортсменів, розробка й впровадження науково обґрунтованих, адекватних віку підлітків, методик, комплексних програм підготовки, у яких оптимально скомбіновано техніко-тактичний розвиток з удосконаленням фізичних якостей, психоемоційної стійкості та командної взаємодії. Футбол також є важливим для формування дисципліни, колективізму, вміння діяти в команді, тому є одним із ефективних засобів формування гармонійно розвиненої особистості у системі освіти.

З огляду на описане вище, актуальним є дослідження методики навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу в контексті підвищення ефективності тренувального процесу, оптимізації навчальних програм та забезпечення високого рівня підготовки

юних футболістів. Це й зумовило вибір теми випускної кваліфікаційної роботи «Методика навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу» та відповідний вектор наукових пошуків.

Мета дослідження - проаналізувати особливості методики навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу.

Відповідно до мети роботи були зреалізовані такі **завдання**:

- 6) Розглянути етапи спортивної підготовки у футболі.
- 7) Розкрити психофізіологічні особливості підлітків.
- 8) Визначити особливості навчання футболу підлітків у ДЮСШ.
- 9) Провести емпіричне дослідження особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки й проаналізувати його результати.
- 10) Розробити й апробувати методичну програму навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Об'єктом дослідження є навчання підлітків футболу на базі ДЮСШ.

Предметом дослідження є методи, прийоми і форми навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу.

У ході роботи над магістерською використовувався комплекс **методів**:
теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення методичних статей, навчально-програмної документації;

емпіричні: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний);

математико-статистичні: однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

Гіпотеза дослідження: авторська методична програма підготовки футболістів підліткового віку, яка враховує їхні фізичні, психомоторні та когнітивні особливості, на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ сприятиме більш ефективному розвитку технічних, тактичних і координаційних навичок у футболі порівняно з традиційними підходами.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ упродовж січня – серпня 2025 року. Ним було охоплено 37 підлітків, які займаються футболом (18 – контрольна, 19 – експериментальна група).

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження дозволяють розширити уявлення про методику навчання підлітків на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ з футболу

Практична значущість дослідження полягає в можливості подальшого використання висновків і положень магістерської роботи при проведенні тренувальних занять з футболу з підлітками на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Обсяг і структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

1.1. Етапи спортивної підготовки у футболі

Футбол є не тільки популярним видом спорту, але й системою багаторічної й багатоетапної фізичної підготовки гравців. У процесі спортивної підготовки важливим є своєчасне розпізнавання здібностей у гравців, визначення перспектив футболістів-початківців. Базисом для підготовки спортсменів з футболу є наявність певних спортивних здібностей, до яких відносять морфологічні, функціональні і психологічні особливості, що становлять потенціал для досягнення високих, потенційно рекордних досягнень у конкретних видах спорту. Сьогодні до занять футболом залучаються діти, починаючи з дошкільного і молодшого шкільного віку, основна підготовка охоплює періоди від 9-10 років до 18 років [10, с. 66].

Дослідник В. Ніколаєнко пропонує власне бачення періодизації заняття футболом. Початковим етапом є вік 6-9 років, коли основна увага на тренувальних заняттях зосереджується на зміцненні здоров'я, різнобічній фізичну підготовку, усуненні недоліків у рівні фізичного розвитку, навчанні техніці із широким застосуванням матеріалу різних видів спорту, рухливим іграм для формування загальних і спеціальних рухових навичок.

Другим етапом у пропонованій В. Ніколаєнком періодизації є етап попередньої базової підготовки, що відповідає передпубертатному періоду розвитку підлітка (10–13 років). У цей період особлива увага приділяється розвитку координаційних здібностей, закладаються основи розвитку техніко-тактичної майстерності, вводяться елементи змагальницької діяльності, але наголос робиться на отриманні задоволення від гри, якості індивідуальних і групових дій. На другому етапі підготовки футболіст повинен навчитися техніки володіння м'ячем у різних взаємозалежних із грою діях [35].

Третій етап спортивної підготовки з футболу – це спеціалізована базова підготовка (14–16 років). На цьому етапі спортивної підготовки приділяється увага виконанню рухових завдань спеціально-підготовчого характеру, навчанню командним тактичним діям, поділу на ігрові амплуа (позиції).

Четвертий етап навчання футболістів – це підготовка до вищих досягнень (17 років і більше). Цей етап припадає на період життя спортсмена, коли відбувається практично повне формування всіх функціональних систем, що визначають високу працездатність та стійкість організму до несприятливих факторів, що проявляються під час інтенсивних тренувань. Тривалість цього періоду визначається не лише загальними закономірностями спортивного розвитку, а й індивідуальними особливостями розвитку дітей, адже процес повного формування організму триває до 20–23 років. Завершення цього етапу бажано співпадати з досягненням спортсменом нижньої межі вікової категорії, яка оптимально сприяє досягненню високих результатів. Ключовим моментом є створення умов, за яких період максимальної готовності футболістів до досягнення найкращих результатів — сформованої природним розвитком організму та багаторічним тренувальним процесом — збігається з періодом найбільш інтенсивних та складних тренувальних навантажень у фізичному, технічному, тактичному та психологічному аспектах. За такого поєднання юні спортсмени досягають свого максимуму, у протилежному випадку їхні результати значно знижуються [33; 34, с.23-26].

Чіткої межі між цими етапами не існує. Тому при формуванні рішення про перехід спортсменів на черговий етап футбольного навчання тренери враховують біологічний вік і варіант розвитку спортсмена, рівень його фізичного та психофункціонального розвитку, рівень фізичної підготовленості, здатність до виконання великих тренувальних і змагальних навантажень. У кожному конкретному випадку педагогічні спостереження разом із медико-біологічними дослідженнями дозволяють точно визначити

момент переходу спортсмена до наступного етапу багаторічної підготовки. Велику роль відіграє також професійна майстерність тренера, його знання, досвід та здатність максимально ефективно вирішувати завдання, що постають перед спортсменом [35; 36, с. 42-44].

Отож, як зазначено вище, підготовка у футболі має певну етапність (рис. 1.1).

Початкова підготовка (6-10 років)	<ul style="list-style-type: none"> розвиток інтересу до футболу, формування базових рухових навичок, знайомство з м'ячем; елементарні технічні прийоми (ведення, зупинка, передача), ігрові вправи в ігровій формі
Базова підготовка (10-14 років)	<ul style="list-style-type: none"> закладання технічного та тактичного фундаменту, розвиток загальної фізичної підготовки; удосконалення техніки (удари, передачі, дриблінг), вивчення простих тактичних схем, розвиток швидкості, витривалості та сили
Спеціалізована підготовка (14-18 років)	<ul style="list-style-type: none"> формування індивідуального стилю гри та поглиблене освоєння тактичних моделей; складні тактичні комбінації, спеціальна фізична підготовка, психологічна стійкість, ігри з підвищеною інтенсивністю
Підготовка до вищих досягнень (від 18 років)	<ul style="list-style-type: none"> досягнення максимальної спортивної форми та стабільності результатів; індивідуалізовані тренування, контроль відновлення, робота з тренером з тактики, відеоаналіз ігор
Змагальний період	<ul style="list-style-type: none"> утримання пікової форми, реалізація підготовки в офіційних матчах, тактичні заняття, короткі інтенсивні тренування, аналіз суперників
Перехідний період	<ul style="list-style-type: none"> відновлення після сезону та підготовка до нового циклу; активний відпочинок, легкі фізичні навантаження, профілактика травм

Рис. 1.1. Етапність підготовки у футболі

[сформовано автором]

Сензитивним періодом для формування ключових навичок футболістів є підлітковий вік. Саме у цей період велика увага приділяється технічній, тактичній, фізичній, психічній підготовці футболістів. У межах технічної підготовки футболістів підліткового віку особлива увага приділяється веденню м'яча, дриблінгу, обманним рухам, передаванню й прийманню м'яча, атакувальним діям, удару по м'ячу головою, відборі м'яча, вкиданні м'яча із-за бокової лінії, формуванню навичок групової взаємодії (початок, кінець атаки, відбір м'яча).

Під час фізичної підготовки футболістів-підлітків особлива увага приділяється розвитку їхніх координаційних здібностей, пружності (швидкості простих та складних реагувань), гнучкості, сили та витривалості. У межах психічної (ментальної) підготовки футболістів підліткового віку особлива увага зосереджується на формуванні внутрішньої мотивації, впевненості у своїх діях, самоконтролі, управлінні стресом та сприйнятті поразок, формуванню «менталітету переможця», професійного ставлення до справи [31, с. 26, 27].

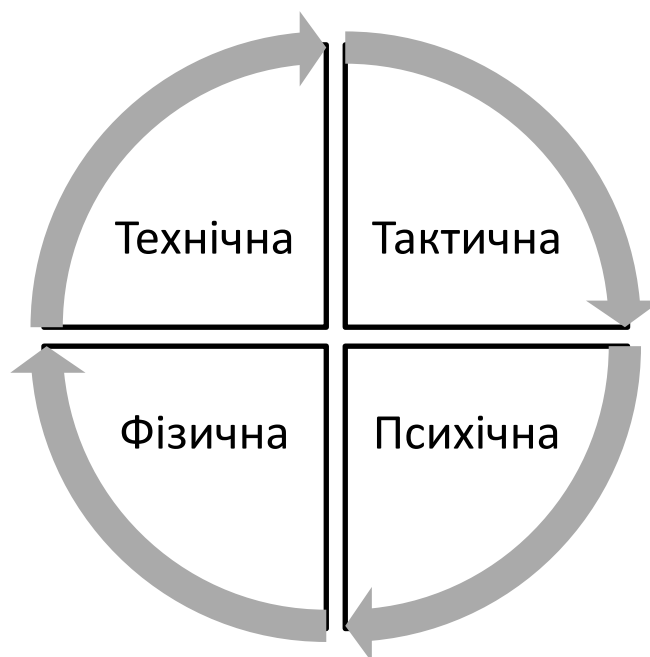


Рис. 1.2. Види спортивної підготовки у футболі
[сформовано автором]

Отже, спортивна підготовка у футболі включає у себе: початкову, базову, спеціалізовану, підготовку до вищих досягнень, охоплює змагальний, перехідний періоди.

1.2. Психофізіологічні особливості підлітків

У межах спортивної підготовки з футболу мають обов'язково враховуватися психофізіологічні особливості підлітків. Ці особливості залежать від біологічного віку спортсменів, що й має враховуватися під час відбору та орієнтації, вибору засобів фізичного виховання, визначення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень [22]. З початком підліткового періоду активно розвиваються рухові якості, відбуваються різкі зміни у функціональному стані органів та систем, пов'язаних з початком статевого дозрівання, інтенсивне зростання та диференціація органів та тканин, посилений ріс верхніх та нижніх кінцівок, зміна пропорцій тіла й збільшення розміру грудної клітки [22].

Для підліткового віку характерне посилення зростання усіх відділів хребта, його остаточне окостеніння, досягнення високого рівня розвитку рухових функцій, завершення процесу формування опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, рухового й вестибулярного аналізаторів, інтенсивне зростання темпу рухів, швидкий розвиток здатності до запам'ятовування рухів. Окрім того, у підлітковому віці збільшується м'язова маса, зокрема найбільш швидко збільшуються м'язи ніг, найменш високими – м'язи рук, збільшується щільність м'язів, їх загальна маса, зростає м'язова сила [6].

Футболісти підліткового віку проявляють здатність до стрибків, падіння на пружні руки, до використання сили в момент єдиноборства, до

високого рівня просторового орієнтування, точності стрибків на задану висоту, розуміються у відмінностях амплітуди рухів, стають витривалими до динамічних та статичних зусиль, підтримують м'язову працездатність, також у них зростає швидкість, координаційні здібності, орієнтування у просторі, почуття темпу рухів, стрибучість, час рухової реакції [39].

У контексті навчання футболу варто враховувати, що у підлітків розвивається здатність до тривалого виконання тонких диференційованих рухів, здатність до розподілу навантажень на різні групи м'язів, до складних координації руху, досягають досконалості в окремих показниках просторового орієнтування (амплітуда рухів, точність стрибків на задану висоту), але через недостатній рівень психомоторних функцій ще не можуть досягати високого ступеня швидкості та точності рухів [37; 38].

Підліткам притаманні неврівноваженість нервових процесів, знижений поріг збудливості нервової системи [6], тимчасові дисгармонійні процеси у функціях серцево-судинної системи, а згодом значне збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень, зміна частоти дихання [22], інтенсивне формування кори головного мозку, встановлення нових зв'язків між різними відділами кори та іншими відділами нервової системи [4].

У психічному відношенні у підлітків фіксується прояв почуття власної гідності, з'являється потреба у самоствердженні, різке реагування на опіку з боку дорослих, прояви грубості, вдаваної байдужості, сильно вираженого почуття справедливості, схильність до критичної перевірки чужих суджень, нетерплячість, необ'єктивність, переоцінка себе, переважання процесів збудження над гальмуванням; прояви неврівноваженості, різка зміна настрою, критичність у ставленні до інших, неадекватність поведінкових реакцій, швидка стомлюваність [35, с. 104–110].

У підлітковому віці варто звернути увагу на розвиток фізичних якостей, зокрема у цей віковий період високі темпи розвитку швидкості, сили, витривалості. Зарубіжні і вітчизняні дослідники наголошують на

важливості фізичної підготовки підлітків, проведення моніторингу їхнього здоров'я та фізичного розвитку [47, с. 181-189], на упровадженні комплексного підходу до фізичного розвитку підлітків з урахуванням специфіки їх нервово-м'язової системи [37 с. 29–35; 40]. Також дослідники вказують на важливість використання індивідуальних тестів та методик з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей підлітків, сенситивних періодів розвитку фізичних якостей [30, с. 132-134; 14, с. 144–152], упровадження цілісних програм, у яких скомбіновано вправи на розвиток основних рухових якостей, навчання техніко-тактичним діям і виховання моральних цінностей. Учені пов'язують успішність заняття футболом у підлітковому віці з розвитком нервово-м'язової системи та індивідуалізації підходів ще на етапі початкової підготовки [37, с. 29–35].

Окрім зазначеного вище, під час розробки програм підготовки футболістів підліткового віку на базі ДЮСШ важливо враховувати вік, стать, стан здоров'я, рівень підготовленості, інтереси потенційних гравців.

Підготовка юних футболістів повинна спиратися на принципи індивідуального підходу, наукової обґрунтованості, впровадження інновацій та постійного професійного зростання фахівців у сфері фізичної культури й спорту. Планування фізичного розвитку підлітків доцільно здійснювати з урахуванням сенситивних періодів, що дає змогу підвищити результативність тренувань та запобігти надмірним навантаженням. Така стратегія не лише сприяє гармонійному формуванню фізичних якостей, а й закладає стійку мотивацію до активного способу життя. В умовах сучасної тенденції до зниження рухової активності підлітків особливо актуальним стає вдосконалення методів їхньої фізичної підготовки. Пріоритетними є врахування вікових і особистісних особливостей, оптимальне використання сенситивних фаз розвитку, а також впровадження новітніх тренувальних технологій. Комплексний підхід, що об'єднує спортивні, оздоровчі, виховні та фізкультурні компоненти, є ключовим чинником успішної підготовки молоді [38, с. 271; 41].

Більшість дослідників констатують, що підлітковий вік є найбільш важливим періодом для розвитку швидкості, сили, вправності, закладення основ техніки та тактики, формування спортивного характеру. У процесі підготовки футболістів-підлітків ключова увага приділяється зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, оволодінню широким спектром фізичних вправ, удосконаленню рухових якостей та підтриманню стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Особливе значення надається розвитку швидкісно-силових здібностей, де головним завданням є досягнення оптимального співвідношення між швидкісними та силовими компонентами рухів. Це протиріччя долається шляхом їх збалансованого поєднання у тренувальному процесі. Для ефективного розвитку рухових якостей у гравців цього віку використовуються різноманітні методи: інтервальний, повторний, змінний, рівномірний, метод «до відмови», а також ігровий, змагальний та круговий. При цьому важливо уникати розмежування силових і швидкісних тренувань у часі, оскільки їх інтеграція забезпечує кращі результати [23, с.49].

Отже, основними психофізіологічними особливостями підліткового віку є: завершення формування опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, швидкий розвиток здатності до запам'ятовування рухів, збільшення м'язової маси й зростання їх сили, досягнення високого рівня просторового орієнтування, зростання швидкості, координації, орієнтування у просторі, почуття темпу рухів, розвиток здатності до тривалого виконання тонких диференційованих рухів, до розподілу навантажень на різні групи м'язів, неврівноваженість нервових процесів, знижений поріг збудливості нервової системи, значне збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень, зміна частоти дихання, інтенсивне формування кори головного мозку, встановлення нових зв'язків між різними відділами кори та іншими відділами нервової системи, поява почуття власної гідності, потреби у самоствердженні, сильно вираженого почуття справедливості, схильності до критичної перевірки чужих суджень,

нетерплячості, необ'єктивності, різка зміна настрою, критичність у ставленні до інших, неадекватність поведінкових реакцій, швидка стомлюваність.

1.3. Особливості навчання футболу підлітків у ДЮСШ

Навчання футболу підлітків у ДЮСШ здійснюється на основі попередньо розроблених і затверджених документів, зокрема це розклад занять, багаторічний план, річний план, план роботи, поурочний план. Окрім того, під час навчання підлітків футболу має враховуватися рівень розвитку фізичних якостей на кожному етапі спортивної підготовки, добиратися адекватні методи тренування для поступової інтенсифікації фізичних навантажень у певні періоди річного тренувального циклу [44].

Навчально-тренувальне заняття з футболу на базі ДЮСШ має бути послідовно побудованим, чітко структурованим. Етапами навчально-тренувального заняття підлітків з футболу є підготовка, розминка, етап максимальної активності та заключний етап [26]. У межах кожного етапу навчально-тренувального заняття з футболу передбачають певні види діяльності, враховують медичні, фізіологічні, психологічні та освітні цілі. Мета і завдання навчально-тренувального заняття мають бути спрямовані на підвищенню технічної та тактичної майстерності гравця.

У межах підготовки футболістів-підлітків на базі ДЮСШ виокремлюють декілька видів навчально-тренувальних занять (рис. 1.3).

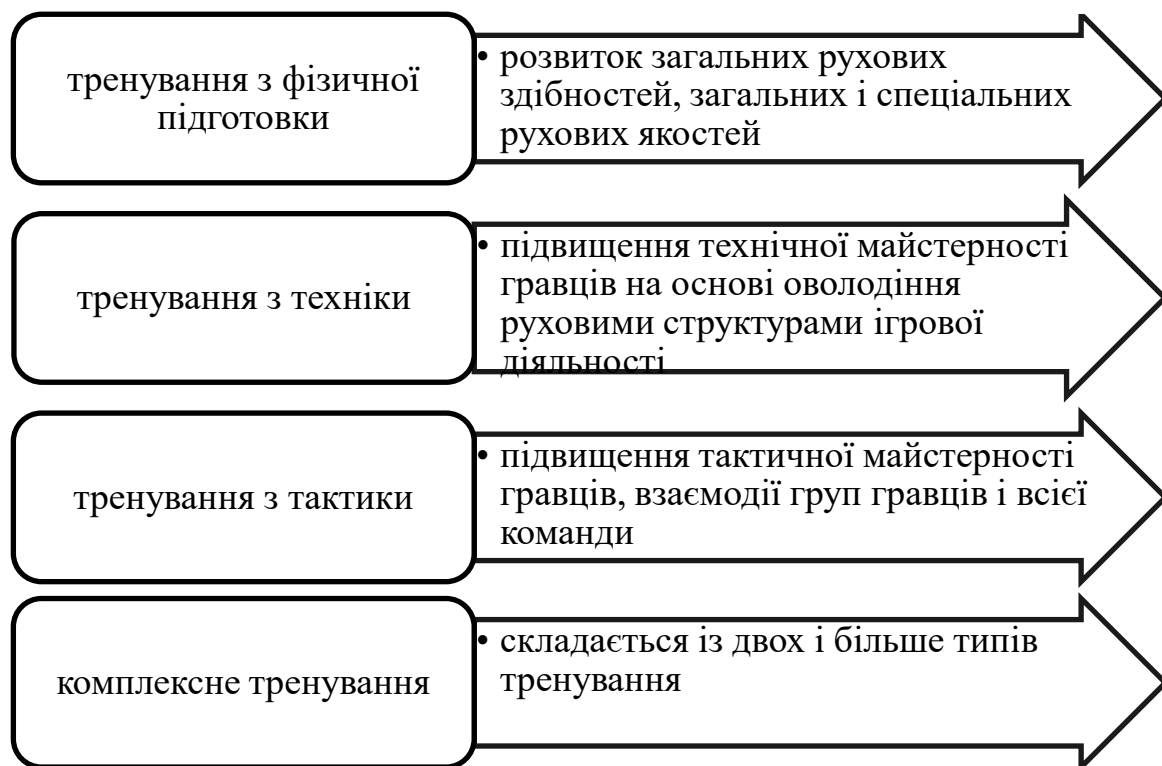


Рис. 1.3. Типи навчально-тренувальних занять з футболу на базі ДЮСШ [узагальнено автором]

Тренувальний цикл з футболу на базі ДЮСШ має певну структуру, зокрема це: мікроструктура, мезоструктура, макроструктура. На мікроструктурному рівні розглядається організація окремого тренувального заняття та невеликих циклів (мікроциклів), які об'єднують кілька таких занять. Мезоструктурний рівень охоплює побудову середніх за тривалістю тренувальних циклів (мезоциклів), зазвичай розрахованих майже на місяць і складених із кількох мікроциклів. Макроструктурний рівень стосується формування великих тренувальних циклів (макроциклів) — етапів і періодів підготовки, що можуть охоплювати піврічні, річні або навіть багаторічні програми [25; 27].

Як зазначають дослідники С. Гозак, О. Єлізарова, І. Калиниченко, для різних типів навчально-тренувальних занять з футболу різною є спрямованість. Зокрема, тренування з фізичної підготовки дає змогу формувати одну чи декілька специфічних здібностей. Заняття з технічної

підготовки спрямоване на вдосконалення техніки рухів, ізоляцію ігрової діяльності від власне гри, удосконалення техніки в умовах, наближених до змагальних [9, с. 319–326].

А. Федецький [42, с. 94–100] поділяє навчально-тренувальне заняття з футболу на три частини: розминка, основна частина, заключна частина, які мають бути логічно й послідовно інтегровані у загальну структуру. Початкова фаза тренування триває близько 20 хвилин та є логічно пов'язаною зі змістом основної частини. У межах навчально-тренувальних занять з футболу на базі ДЮСШ ставляться адаптивні й варіативні завдання. Це, зокрема, такі, як: організація команди, вправи для розігрівання організму; підготовка організму до сприйняття більш інтенсивного навантаження в основній частині тренування здійснюється за допомогою комплексу різноманітних загальнорозвивальних і спеціалізованих фізичних вправ [29, с. 21–23].

Дослідники Д. Голибін, М. Чхайло рекомендують під час основної частини навчально-тренувального заняття з футболу приділяти особливу увагу таким технікам, як: удар, пас, воротарські дії, напад і захист у футболі. Основна фаза навчально-тренувального заняття у часовому вимірі становить від 65 до 75% часу заняття, залежно від типу тренування. Фінальна частина тренувального процесу має на меті створення оптимальних умов для відновлення функціонального стану спортсмена. У футболі на цьому етапі доцільно застосовувати загальнорозвивальні вправи, спрямовані на покращення гнучкості та підтримання еластичності м'язів, що допомагає знизити ризик отримання травм. Додавання елементів рухливих ігор та оздоровчих змагань забезпечує активний відпочинок і сприяє позитивному емоційному фону [10, с. 66; 28].

Навчальні тренування підлітків з футболу входять у систему багаторічної підготовки спортсменів. Кожна стадія спортивного розвитку повинна мати чітко визначені мету, завдання, форми організації тренувального процесу та змагальної діяльності, які враховують вікові

особливості зростаючого дитячого організму, закономірності становлення спортивної майстерності, рівень підготовленості та темпи розвитку спеціальних рухових якостей і здібностей. В українському футболі наразі бракує науково обґрунтованої навчальної програми з підготовки тренерів для дитячо-юнацького та резервного спорту, яка б охоплювала використання сучасних методик навчання, модернізацію системи дитячих змагань та, що особливо важливо, оновлення стратегії підготовки і педагогічних підходів до управління спортивною діяльністю юних футболістів.

У багатьох країнах світу прийнято поділяти усю підготовку спортсменів з футболу на два періоди. Перший період – це розвиток і навчання, який спрямований на формування індивідуальних здатностей через використання ігрових завдань. Другим періодом є змагання (з 16-ти років до професійної команди), що забезпечує розвиток ігрового потенціалу кожного футболіста за допомогою активної участі в іграх на результат. Напрацьований світовий досвід свідчить про необхідність відмови від офіційних змагань до досягнення футболістами 12 років [11; 12; 13]. А до цього часу варто акцентувати увагу на якість і ефективність тренувального процесу, на індивідуальний розвиток гравців, на проведенні навчально-тренувальних занять в ігровій формі на високому емоційному рівні. Використання ігрового методу виступає одним із визначальних чинників ефективного навчального процесу, під час якого розкривається індивідуальний потенціал гравців, розвивається їхній ігровий інтелект та закладаються основи техніко-тактичної майстерності. Саме ці складові в майбутньому значною мірою визначатимуть професійний рівень і перспективи футболіста [46].

Під час навчально-тренувальних занять важливою є поведінка тренера, який не має пригнічувати особистість, а розбудовувати її, повинен уникати наказового тону спілкування, приділяти увагу вихованню особистості. Спортивна підготовка підлітків на базі ДЮСШ вибудовується

таким чином, що на першому місці має бути виховний процес, на другому – загальна освіта, а футбольне навчання на третьому.

У процесі ліцензування футбольних клубів Союз європейських футбольних асоціацій (UEFA) встановив чіткі вимоги до розробки програм підготовки молодих футболістів. Ці програми мають бути спрямовані на реалізацію стратегічних завдань, у яких першочергова увага приділяється особистісному та професійному зростанню кожного гравця, тоді як спортивні результати розглядаються як другорядна мета — спочатку розвиток, а вже потім перемоги.

Під час планування тренувального процесу підлітків з футболу враховується рекомендована структура багаторічної підготовки спортсменів, до якої входять початкова (6–10 років), попередня базова (10–16 років), спеціалізована базова підготовки (16–19 років) і етап підготовки до вищих досягнень (19 років і більше). Варто відмітити, що сьогодні фіксується тенденція до подовження термінів багаторічної системи підготовки, через збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, кількісно-часові нормативи тренувальної діяльності в дитячо-юнацькому й резервному футболі призводять до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена задовго до досягнення нижньої границі оптимальної вікової зони демонстрації перших значних успіхів [43; 44; 45].

У межах підготовки підлітків з футболу треба враховувати, що наявна тенденція до зниження віку, з якого починаються спортивні тренування, призводить до надання переваг не ігровим, а суто монотонним елементам футболу, зміщення акцентів на технічну або фізичну підготовку, до форсування тренувального процесу із застосуванням значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів і ранньої вузької спеціалізації.

Стратегія підготовки юних футболістів часто орієнтована на швидкі командні успіхи, оскільки статус дитячо-юнацьких шкіл та оцінка роботи тренерів і далі визначаються спортивними результатами, що стимулює відбір

за фізичними та антропометричними показниками і використання тактики, заснованої на силовій боротьбі та довгих передачах. Такий підхід забезпечує швидке зростання досягнень у підлітковому віці й навіть успіхи на міжнародних юнацьких турнірах, однак через морфологічну та функціональну незрілість гравці не можуть успішно конкурувати з дорослими спортсменами. У перехідний період, коли 16–17-річні потрапляють до професійних команд із високим тренувальним і змагальним навантаженням, це часто призводить до перенапруження та перетренованості, внаслідок чого понад половина перспективної молоді залишає футбол, що свідчить про відсутність ефективної системи інтеграції юнаків у дорослий спорт [17; 18].

Підготовка футболістів-підлітків залежить від професійної позиції тренера. У вітчизняній системі спортивної підготовки встановилася тенденція до поступового відсіювання дітей, підлітків із кожним наступним етапом спортивного навчання. Проте такий підхід не є позитивним у системі багаторічної підготовки, покликаний забезпечити потреби й поступовий розвиток кожного підлітка в спортивному вдосконаленні, а виступає засобом задоволення особистих амбіцій керівника й тренера, реалізації програмно-нормативних вимог, що підтверджують статус суб'єкта спортивної діяльності та як засіб забезпечення потреб професійного футболу.

Натомість ефективна система підготовки футболістів підліткового віку повинна базуватися на таких напрямках, як: удосконалення системи дитячо-юнацьких змагань (забезпечення участі в офіційних змагальницьких заходах з 12-річного віку, упровадження гнучкої системи проведення змагань із завершенням їх турніром або фестивалем; поетапне впровадження у змагальну практику ігор; наявність обов'язкового не менше 50 % ігрового часу змагальної практики для кожного гравця команди (до 15-ти років); пізня спеціалізація, діти грають на різних позиціях до 14-ти років [21; 24].

Як зазначає В. Ніколаєнко у системі підготовки футболістів підліткового віку на базі ДЮСШ на початковому етапі відсутнє

диференціювання змагальної практики, надання змагальницьким заходам підготовчого й контрольного значення, підвищення рівня мотивації досягнень, організація змагань відбувається на засадах ігрових завдань, що використовуються як засоби не тільки спеціальної, але й загальної підготовки [16; 34].

Під час попередньої та спеціалізованої базової підготовки змагальна практика спрямовується на вдосконалення технічних і тактичних навичок, розвиток особистих психологічних установок на суперництво, визначення оптимального співвідношення параметрів участі у змаганнях, формування індивідуальних особливостей передзмагальної підготовки та уточнення ігрового амплуа спортсмен. На етапі підготовки до вищих досягнень змагальна практика спрямована на вдосконалення набутих на попередніх етапах підготовки знань, умінь і навичок, на визначення індивідуального потенціалу гравців й коригування на цій основі мети подальшої спортивної діяльності, на вивчення особливостей змагальної діяльності суперників і способів протидії їм; розробку власних варіантів змагальної діяльності [154 34, с. 15, 16, 18-22].

Заняття з футболу для підлітків в основному є етапом попередньої базової підготовки. Тому при плануванні тренувального процесу на базі ДЮСШ враховується те, що підлітки є сенситивними для розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної майстерності, проявляють бажання рухатися, грати і досягати успіху, досягають високих показників спритності, швидкості, опановують важливі технічні прийоми гри. Також з 12 років підлітки стають учасниками регулярних змагань з футболу, адже вони добре опановують техніки володіння м'ячем у різних взаємопов'язаних з грою діях.

Підлітковий вік також охоплює етап спеціалізованої базової підготовки. Цей етап співпадає з періодом суттєвих фізіологічних змін в організмі дитини, що відповідає пубертатному періоду. Він зазвичай супроводжується уповільненням відновних процесів, тимчасовою

нестійкістю сформованих навичок і вмінь, а також певним дисбалансом між темпами зростання і розвитком серцево-судинної системи [7; 8]. Слід підкреслити, що під час пубертату, навіть за умови регулярних тренувань і правильно підібраних навантажень, у підлітків часто спостерігається період стабілізації спортивних показників без значного прогресу. Через це тренери іноді передчасно відсіюють таких спортсменів, не враховуючи того, що після завершення пубертатного періоду у більшості випадків відбувається різке покращення результатів та значне підвищення спортивної майстерності.

Емпіричними розвідками доведено, що оптимальним віковим періодом, коли підлітки досягають високого рівня дій у команді, є 14 років. Також у цей віковий період уже формується база індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Саме у підлітковому віці гравці опановують вміння ефективно і якісно застосовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча [5; 36, с. 42-44].

Отже, на підлітковий вік припадають етапи попередньої базової і спеціалізованої підготовки з футболу, у межах яких основна увага приділяється розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної майстерності, розвитку спритності, швидкості, опановують важливі технічні прийоми гри, участі в офіційних змагальних заходах, удосконаленню технічних, тактичних прийомів роботи з м'ячем.

Висновки до розділу 1

У межах аналізу етапності спортивної підготовки ми з'ясували, що спортивна підготовка у футболі включає у себе: початкову, базову, спеціалізовану, підготовку до вищих досягнень, охоплює змагальний, перехідний періоди.

Аналізуючи ключові психофізіологічні особливості підліткового віку, ми встановили, що до них належать такі, як: завершення формування опорно-рухового апарату та центральної нервової системи, інтенсивне нарощування м'язової маси й зростання сили м'язів, а також активний розвиток здатності до швидкого запам'ятовування та відтворення рухів. У цей період спостерігається досягнення високого рівня просторового орієнтування, підвищення швидкісних і координаційних здібностей, формування почуття ритму та темпу рухів, а також уміння тривалий час виконувати тонкі, диференційовані дії та раціонально розподіляти навантаження між різними групами м'язів. Разом з тим характерними є певна неврівноваженість нервових процесів, зниження порогу збудливості, а також значне розширення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Відбувається зміна частоти дихання, активне формування кори головного мозку та налагодження нових зв'язків між її відділами й іншими структурами нервової системи. Психологічно для підлітків притаманні поява почуття власної гідності, прагнення до самоствердження, яскраво виражене відчуття справедливості, критичність до чужих суджень, нетерплячість, різкі перепади настрою, а також схильність до необ'єктивних оцінок і неадекватних поведінкових реакцій, що поєднується зі швидкою стомлюваністю.

Вивчаючи специфіку спортивної підготовки футболістів-підлітків, ми з'ясували, що на підлітковий вік припадають етапи попередньої базової і спеціалізованої підготовки з футболу, у межах яких основна увага приділяється розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної

майстерності, розвитку спритності, швидкості, опановують важливі технічні прийоми гри, участі в офіційних змагальних заходах, удосконаленню технічних, тактичних прийомів роботи з м'ячем.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ФУТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки

Для визначення особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки нами було організовано й проведено емпіричне дослідження у формі педагогічного експерименту, який складався з констатувального, формувального й контрольного етапів. На констатувальному етапі педагогічного експерименту було сформовано вибірку, підібрано методи дослідження, проведено за попередньо підібраними фізичними вправами й тестами оцінку загальної фізичної підготовленості, спеціальних якостей, необхідних для заняття футболом, рівня засвоєння технічних елементів гри з м'ячем. На формувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено й апробовано авторську методичну програму підготовки футболістів підліткового віку. Контрольний етап педагогічного експерименту передбачав проведення повторної оцінки загальної фізичної підготовленості, спеціальних якостей, необхідних для заняття футболом, рівня засвоєння технічних елементів гри з м'ячем. Також проводився порівняльний аналіз даних констатувального й контрольного етапів педагогічного експерименту.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ упродовж січня – серпня 2025 року: констатувальний етап – січень 2025 року, формувальний етап – лютий – липень 2025 року, контрольний етап – серпень 2025 року. Ним було охоплено 37 підлітків чоловічої статі, які займаються футболом (18 – контрольна, 19 – експериментальна група). Вік досліджуваних – 12-14 років.

2.2. Характеристика вибірки, методів дослідження та критеріїв оцінювання рівня підготовленості підлітків

Дані про вибірку досліджуваних узагальнено на рис. 2.1, 2.2.

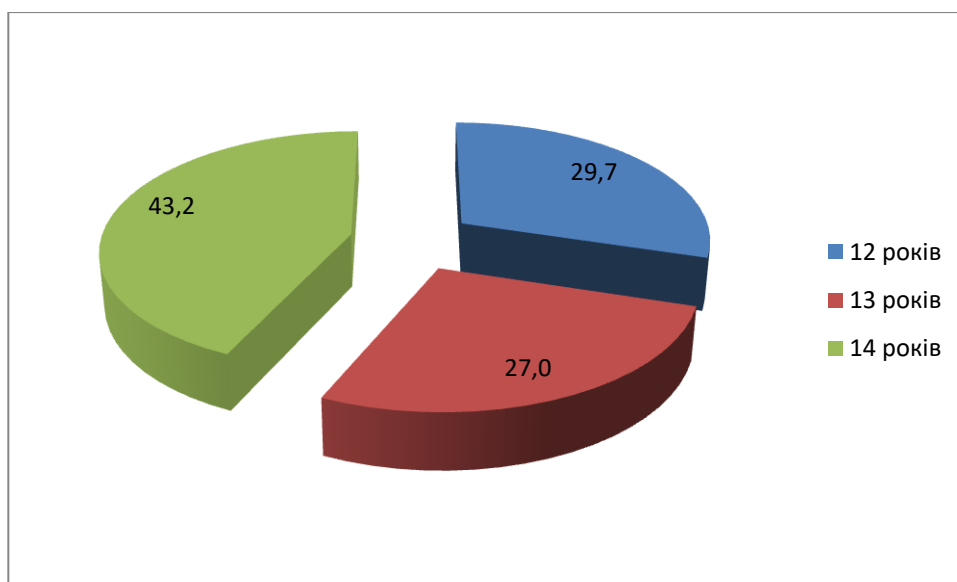


Рис. 2.1. Вік досліджуваних, %

З рис. 2.1 бачимо, що дослідження мало на меті більш-менш рівномірно охопити футболістів підліткового віку, проте найбільш значною в аналізованій вибірці є група підлітків 14-річного віку.

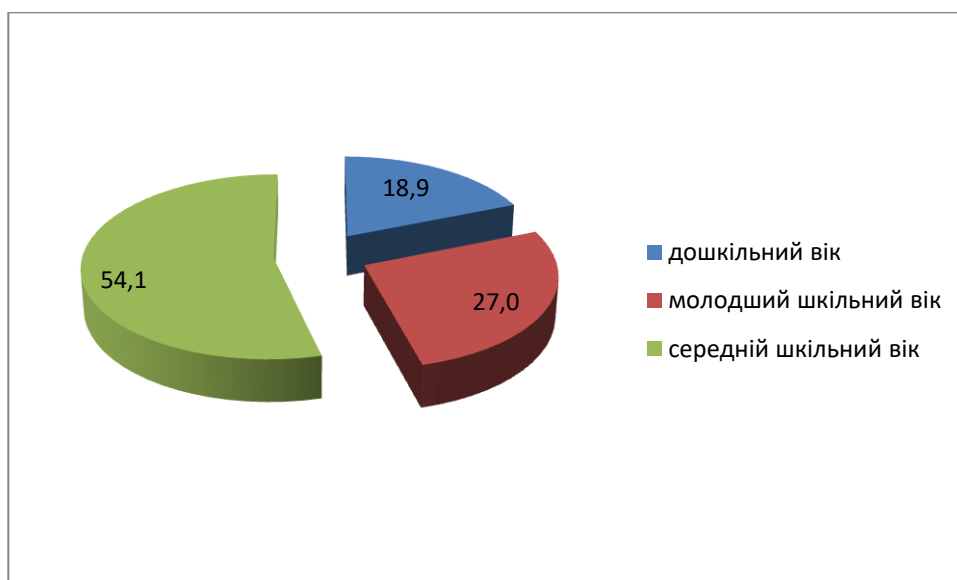


Рис. 2.2. Наявність досвіду занять футболом, %

На основі даних рис. 2.2 можна стверджувати, що усі опитані мали досвід заняття футболом, з них 18,9% респондентів – у дошкільному віці, 27% підлітків – у молодшому, а 54,1% опитаних – у середньому шкільному віці.

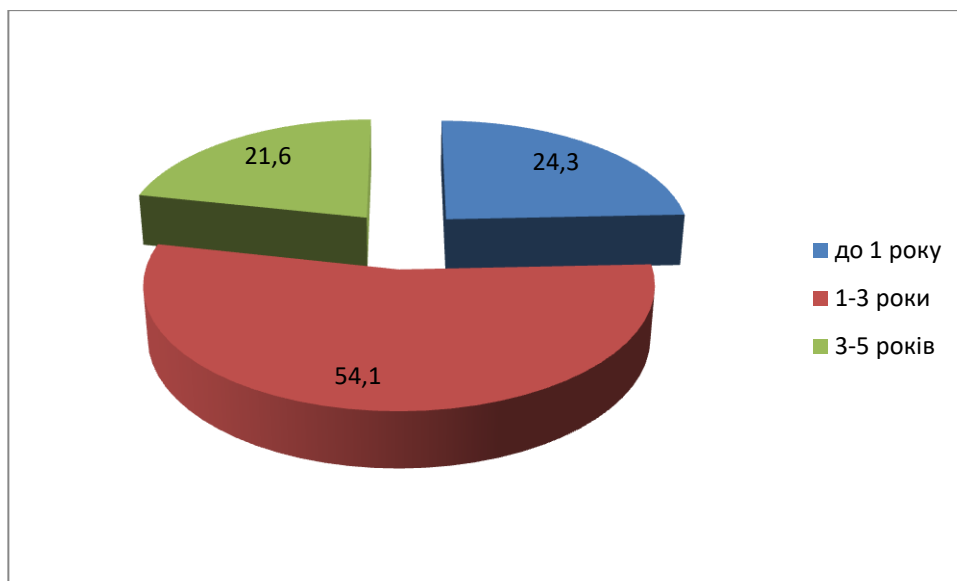


Рис. 2.3. Тривалість попереднього досвіду заняття футболом, %

З рис. 2.3 бачимо, що понад половину досліджуваних (54,1%) мають досвід заняття футболом у межах 1-3 роки, тобто пройшли етап початкової підготовки з футболу. Також позитивним в аналізованій вибірці є те, що 21,6% підлітків займаються футболом 3-5 років.

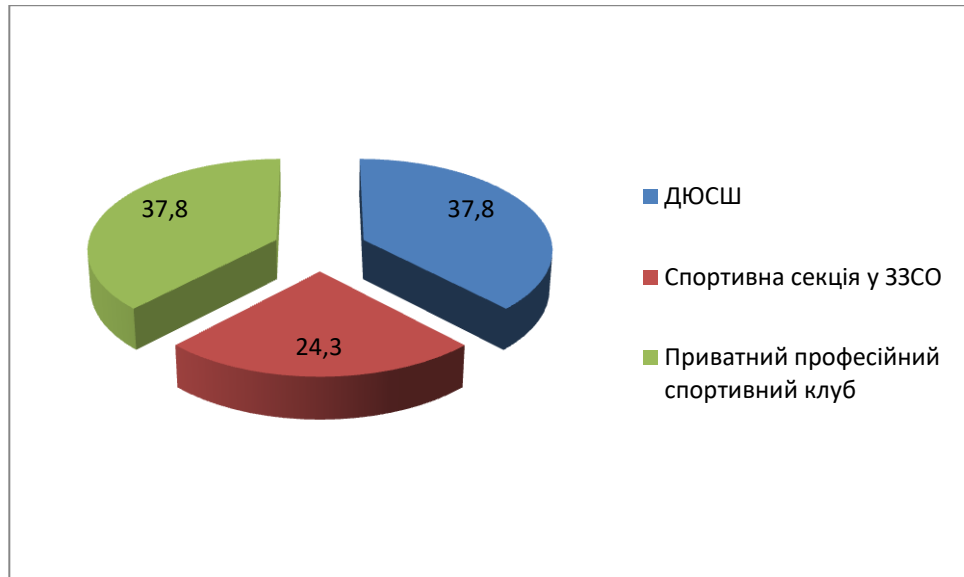


Рис. 2.4. База для занять футболом, %

Як бачимо з рис. 2.4, більшість підлітків відмітили, що пройшли курс початкової підготовки з футболу на базі ДЮСШ й професійних спортивних клубів (по 37,8% респондентів), а також 24,3% досліджуваних вказали, що регулярно відвідували спортивну секцію з футболу на базі закладу освіти.

Об'єктами оцінювання стали загальна фізична підготовленість, спеціальні якості, потрібні у футболі (швидкість, витривалість, координація, техніка); рівень засвоєння технічних елементів гри з м'ячем.

Для проведення оцінки підготовленості підлітків на констатувальному й контрольному етапах дослідження було використано подані нижче тести [48; 49; 50] (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Тест для оцінки підготовленості підлітків на констатувальному й контрольному етапах дослідження

Критерій оцінки	Характеристика
Швидкість	Біг 30 м з високого старту (результат у секундах). Тест «20 м з м'ячем» (час виконання).
Сила	Стрибок у довжину з місця. Кількість віджимань за 30 с.
Витривалість	«Купер-тест» (біг за 12 хв). Біг 1000 м (результат у хв/с).

Координація	«Човниковий біг» 4×9 м. Жонглювання м'ячем (кількість торкань без втрати).
Техніка футболу	Ведення м'яча між 6–8 стійками (оцінка часу і контролю). Удари по воротах з 11 м (точність із 10 спроб). Передачі на точність (5–10 передач у визначений квадрат).

Детальний опис тестів подаємо нижче.

Тест на швидкість включає у себе біг 30 м з високого старту. Для виконання тесту учасник стає у вихідну позицію (високий старт). По сигналу біжить дистанцію 30 м. Фіксується час (секунди). Виконується 2 спроби, зараховується кращий результат. Про високий рівень свідчить показник < 5,0 с.

Тест «20 м з м'ячем» передбачає ведення м'яча на швидкості 20 м між двома лініями. При цьому оцінюється і час, і якість ведення (чи не втрачав м'яч). Виконується 2 спроби.

Тест на силу передбачає стрибок у довжину з місця: спортсмен стає за лінією, виконує стрибок у довжину з двох ніг. Вимірюється відстань у сантиметрах. Виконується 3 спроби, береться кращий результат.

Віджимання за 30 с передбачає виконання підлітком максимальної кількості віджимань від підлоги за 30 секунд. При цьому фіксується кількість, контролюється правильність техніки (повне згинання/розгинання рук).

Тест на витривалість, зокрема «Купер-тест» передбачає безперервний біг протягом 12 хв. При цьому фіксується подолана дистанція (метри). Оцінка проводиться за таблицями Купера: чим більша дистанція – тим кращий результат.

Біг 1000 м: біг у рівномірному або змагальному темпі на відстань 1000 м. При цьому фіксується час (хв/сек). Про хороший рівень свідчить показник < 4:30 хв.

Тест на координацію складає «Човниковий біг 4×9 м»: учасник пробігає відрізок 9 м, торкається лінії, повертається назад, і так 4 рази. Упродовж тесту фіксується загальний час. Тест відображає швидкість зміни напрямку руху та спритність.

Жонглювання м'ячем передбачає підкидання м'яча й виконання ударів ногою без втрати. Фіксується кількість торкань без падіння м'яча на землю. Про хороший рівень свідчить > 20 торкань [1; 2; 3].

Для оцінки техніки футболу використовується:

ведення м'яча між 6–8 стійками: спортсмен веде м'яч «змійкою» між стійками на швидкість, фіксується час та якість контролю (чи не втрачав м'яч);

удари по воротах з 11 м: виконується 10 ударів з точки (аналог пенальті), фіксується кількість влучань у ворота, про хороший рівень свідчить результат > 6 влучань;

передачі на точність: спортсмен виконує 5–10 передач у позначену зону (квадрат 1,5×1,5 м) з відстані 8–10 м, фіксується кількість вдалих передач.

2.3. Аналіз результатів дослідження

За обраними нами тестами було проведено оцінювання підготовленості футболістів-підлітків. Повний протокол оцінювання подано у додатку А. Узагальнення за кожним видом вправ подаємо нижче у таблицях 2.2-2.11.

**Результати тесту на швидкість у контрольній групі на
констатувальному етапі дослідження**

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Біг 30 м (с)	50,0	38,9	11,1
20 м з м'ячем (с)	38,9	44,4	16,7

На основі даних таблиці 2.2 можна констатувати, що на констатувальному етапі дослідження у контрольній групі в бігу 30 м з високого старту половина футболістів (50,0%) показали високий рівень швидкості, що свідчить про достатньо розвинуті спринтерські якості у значної частини групи. Водночас 38,9% досліджуваних продемонстрували середній показник, що вказує на потребу у спеціальних вправ для підвищення швидкісної підготовленості. Тільки 11,1% мають низький рівень, тобто група в цілому має добрий потенціал для розвитку швидкісних якостей.

Під час виконання тесту на біг 20 м з м'ячем в аналізованій вибірці лише 38,9% футболістів досягли високого рівня. Найбільша кількість спортсменів (44,4%) показала середній рівень, що свідчить про недостатньо стійкі навички поєднання швидкості з технікою ведення м'яча. 16,7% спортсменів мають низький рівень, що демонструє проблеми з координацією рухів під час швидкісного ведення.

В цілому, під час виконання тесту на швидкість було встановлено, що більшість футболістів-підлітків контрольної групи характеризується достатньо високими показниками загальної швидкості, але при цьому вони мають значно нижчий рівень швидкісно-технічних дій з м'ячем. Описане вище засвідчує сформованість базової швидкості рухів у більшості гравців і водночас є підставою для констатації труднощів при виконанні вправ у поєднанні з м'ячем.

Результати тесту на швидкість в експериментальній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Біг 30 м (с)	52,6	42,1	5,3
20 м з м'ячем (с)	42,1	47,4	10,5

За даними таблиці 2.3 можна констатувати, що на констатувальному етапі дослідження в експериментальній групі в бігу 30 м з високого старту більше половини футболістів (52,6%) показали високий рівень швидкості, що свідчить про достатньо розвинуті спринтерські якості у значної частини групи. Водночас 42,1% досліджуваних продемонстрували середній показник, що вказує на потребу у спеціальних вправ для підвищення швидкісної підготовленості. Тільки 5,3% респондентів показали низький рівень.

Під час виконання тесту на біг 20 м з м'ячем в аналізованій вибірці лише 42,1% футболістів досягли високого рівня. Найбільша кількість спортсменів (47,4%) показала середній рівень, що свідчить про недостатньо стійкі навички поєднання швидкості з технікою ведення м'яча. 10,5% спортсменів мають низький рівень, що демонструє проблеми з координацією рухів під час швидкісного ведення.

В цілому, під час виконання тесту на швидкість було встановлено, що більшість футболістів-підлітків експериментальної групи характеризується достатньо високими показниками загальної швидкості, але при цьому вони мають значно нижчий рівень швидкісно-технічних дій з м'ячем. Описане вище засвідчує сформованість базової швидкості рухів у більшості гравців і водночас є підставою для констатації труднощів при виконанні вправ у поєднанні з м'ячем.

**Результати тесту на силу у контрольній групі на
констатувальному етапі дослідження**

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Стрибок (см)	77,8	16,7	5,6
Віджимання (30с)	72,2	16,7	11,1

З таблиці 2.4 видно, що на констатувальному етапі дослідження у контрольній групі під час виконання тесту зі стрибків у довжину з місця 77,8% футболістів показали високий рівень, що свідчить про добре розвинену вибухову силу та стрибкові здібності. Лише 16,7% мають середній рівень і тільки 5,6% — низький, що демонструє високий загальний рівень сили ніг у групі. Це дає підстави констатувати факт підготовленості футболістів-підлітків до швидко-силових навантажень і динамічних ігрових дій (ривки, стрибки, відбори м'яча).

Відповідно до результатів тесту віджимання за 30 секунд було виявлено, що 72,2% футболістів показали високий рівень розвитку сили, тобто вони мають достатній розвиток м'язів рук, грудей та плечового поясу. 16,7% мають середній рівень і 11,1% — низький.

У цілому результати тесту на силу серед футболістів підліткового віку свідчать про підготовленість більшості до силових єдиноборств у грі та виконання навантажень, які вимагають розвитку сили рук і корпусу, але водночас констатують необхідність корекційної роботи для тих, хто продемонстрував середній й низькі показники силової підготовки.

Результати тесту на силу в експериментальній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Стрибок (см)	73,7	21,1	5,3
Віджимання (30с)	63,2	21,1	15,8

За даними таблиці 2.5 бачимо, що на констатувальному етапі дослідження у контрольній групі під час виконання тесту зі стрибків у довжину з місця 73,7% футболістів показали високий рівень, що свідчить про добре розвинену вибухову силу та стрибкові здібності. Лише 21,1% мають середній рівень і тільки 5,3% — низький, що демонструє високий загальний рівень сили ніг у групі. Це дає підстави констатувати факт підготовленості футболістів-підлітків до швидкісно-силових навантажень і динамічних ігрових дій (ривки, стрибки, відбори м'яча).

Відповідно до результатів тесту віджимання за 30 секунд було виявлено, що 63,2% футболістів показали високий рівень розвитку сили, тобто вони мають достатній розвиток м'язів рук, грудей та плечового поясу. 21,1% мають середній рівень і 15,8% — низький.

У цілому результати тесту на силу серед футболістів підліткового віку свідчать про підготовленість більшості до силових єдиноборств у грі та виконання навантажень, які вимагають розвитку сили рук і корпусу, але водночас констатують необхідність корекційної роботи для тих, хто продемонстрував середній й низькі показники силової підготовки.

Результати тесту на витривалість у контрольній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Купер-тест (м)	55,6	33,3	11,1
1000 м (хв:с)	50,0	38,9	11,1

Наведені у таблиці 2.6 дані дають підстави констатувати, що на констатувальному етапі дослідження у контрольній групі під час виконання «Купер-тесту» було встановлено, що більше половини футболістів (55,6%) показали високий рівень аеробної витривалості. Це свідчить про добре розвинуту загальну працездатність та функціональну підготовленість організму. 33,3% спортсменів перебувають на середньому рівні, що є допустимим, але вимагає удосконалення тренувального процесу. Лише 11,1% мають низький рівень, що вказує на відставання у розвитку витривалості у невеликої групи футболістів.

За даними проведеного тесту на біг на 1000 м виявлено, що половина гравців (50,0%) мають високий рівень спеціальної витривалості. Це вказує на здатність підтримувати високий темп роботи на середніх дистанціях. 38,9% футболістів показали середній рівень, що означає достатню, але ще не оптимальну готовність. 11,1% спортсменів мають низький рівень — це ті ж самі футболісти, які відстають і у Купер-тесті, що вказує на потребу в індивідуальній корекції тренувань.

У загальному, в контрольній групі значна частина гравців мають достатньо високий рівень витривалості, але водночас третина гравців має середні показники, що вимагає більш систематичної роботи над розвитком витривалості у тренувальному процесі.

Результати тесту на витривалість в експериментальній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Купер-тест (м)	57,9	31,6	10,5
1000 м (хв:с)	52,6	36,8	10,5

Наведені у таблиці 2.7 дані дають підстави констатувати, що в експериментальній групі за результатами виконання «Купер-тесту» 57,9% респондентів показали високий рівень аеробної витривалості. Це свідчить про добре розвинуту загальну працездатність та функціональну підготовленість організму. 31,6% спортсменів перебувають на середньому рівні, що є допустимим, але вимагає удосконалення тренувального процесу. Лише 10,5% мають низький рівень, що вказує на відставання у розвитку витривалості у невеликої групи футболістів.

За даними проведеного тесту на біг на 1000 м виявлено, що 52,6% тестованих мають високий рівень спеціальної витривалості. Це вказує на здатність підтримувати високий темп роботи на середніх дистанціях. 36,8% футболістів показали середній рівень, що означає достатню, але ще не оптимальну готовність. 10,5% спортсменів мають низький рівень, що вказує на потребу в індивідуальній корекції тренувань.

Загалом результати свідчать, що більшість футболістів експериментальної групи демонструють високий рівень витривалості. Водночас близько третини спортсменів мають лише середні показники, що вказує на потребу більш цілеспрямованого й систематичного вдосконалення витривалості у процесі тренувань.

Результати тесту на координацію у контрольній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Човниковий біг (с)	55,6	27,8	16,7
Жонглювання (разів)	72,2	22,2	5,6

Наведені результати тесту на координацію (таблиця 2.8) у контрольній групі дають підстави підсумувати, що за тестом на човниковий біг більше половини футболістів (55,6%) показали високий рівень. Це вказує на добре розвинену швидкість реакції, спритність і здатність швидко змінювати напрямок руху. 27,8% спортсменів перебувають на середньому рівні, тобто їм необхідно більше уваги приділяти вправам на розвиток спритності та координації. 16,7% футболістів мають низький рівень, що демонструє проблеми з руховою координацією та потребу у додатковій роботі.

За результатами тесту на жонглювання м'ячем виявлено, що 72,2% гравців мають високий рівень володіння м'ячем, тобто достатньо сформовані техніко-координаційні навички. Але 22,2% футболістів перебувають на середньому рівні аналізованого параметра. Це вказує на ще недостатньо автоматизовані навички контролю м'яча. Лише 5,6% спортсменів показали низький рівень, що є поодинокими випадками та свідчить про індивідуальні труднощі.

У загальному, футболісти контрольної групи продемонстрували достатньо високі результати у координаційних вправах, але вони мають труднощі у виконанні вправ на розвиток швидкості зміни напрямку руху, спритності та узгодженості дій.

Результати тесту на координацію в експериментальній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Човниковий біг (с)	63,2	21,1	15,8
Жонгливання (разів)	73,7	15,8	10,5

За даними таблиці 2.9 констатуємо, що в експериментальній групі за тестом на човниковий біг 63,2% респондентів показали високий рівень. Це вказує на добре розвинену швидкість реакції, спритність і здатність швидко змінювати напрямок руху. 21,1% спортсменів перебувають на середньому рівні, тобто їм необхідно більше уваги приділяти вправам на розвиток спритності та координації. 15,8% футболістів мають низький рівень, що демонструє проблеми з руховою координацією та потребу у додатковій роботі.

За результатами тесту на жонгливання м'ячем виявлено, що 73,7% гравців мають високий рівень володіння м'ячем, тобто достатньо сформовані техніко-координаційні навички. Але 15,8% футболістів перебувають на середньому рівні аналізованого параметра. Це вказує на ще недостатньо автоматизовані навички контролю м'яча. Лише 10,5% спортсменів показали низький рівень, що є поодинокими випадками та свідчить про індивідуальні труднощі.

У загальному, футболісти експериментальної групи продемонстрували достатньо високі результати у координаційних вправах, але вони мають труднощі у виконанні вправ на розвиток швидкості зміни напрямку руху, спритності та узгодженості дій.

Результати тесту на техніку футболу у контрольній групі на констатувальному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Ведення (с)	83,3	16,7	0,0
Удари (10 спроб)	55,6	27,8	16,7
Передачі (із 10)	61,1	22,2	16,7

З таблиці 2.10 бачимо, що результати тесту на техніку футболу у контрольній групі на констатувальному етапі дослідження показали такі:

найвищі показники виявлено у веденні м'яча між стійками (83,3% футболістів продемонстрували високий рівень, тобто вони мають добре розвинений контроль м'яча, координацію та техніко-тактичну підготовку);

удари по воротах (більше половини спортсменів (55,6%) виконують удари на високому рівні точності; 27,8% футболістів мають середній результат, що вказує на певні проблеми зі стабільністю при ударах; 16,7% гравців продемонстрували низький рівень точності, що свідчить про недостатньо сформовану техніку завершення атак;

передачі на точність (61,1% гравців виконали вправу на високому рівні, що свідчить про достатню якість коротких і середніх передач; 22,2% футболістів мають середній рівень, а 16,7% — низький).

Загалом, у футболістів у контрольній групі добре розвинуте ведення м'яча, але гірше розвинуті удари та передачі, що впливає на загальну ефективність гри в атаці. Це вказує на необхідність приділення більшої уваги до завершальної фази атак (удари по воротах) та точності пасів.

**Результати тесту на техніку футболу в експериментальній групі
на констатувальному етапі дослідження**

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Ведення (с)	78,9	21,1	0,0
Удари (10 спроб)	57,9	21,1	21,1
Передачі (із 10)	68,4	15,8	15,8

За даними таблиці 2.11 бачимо, що результати тесту на техніку футболу в експериментальній групі на констатувальному етапі дослідження показали такі:

найвищі показники виявлено у веденні м'яча між стійками (78,9% футболістів продемонстрували високий рівень, тобто вони мають добре розвинений контроль м'яча, координацію та техніко-тактичну підготовку);

удари по воротах (більше половини спортсменів (57,9%) виконують удари на високому рівні точності; по 21,1% футболістів мають середній і низький рівень точності, що свідчить про недостатньо сформовану техніку завершення атак;

передачі на точність (68,4% гравців виконали вправу на високому рівні, що свідчить про достатню якість коротких і середніх передач; по 15,8% футболістів мають середній і низький рівні аналізованого показника).

Загалом, у футболістів в експериментальній групі добре розвинуте ведення м'яча, але гірше розвинуті удари та передачі, що впливає на загальну ефективність гри в атаці. Це вказує на необхідність приділення більшої уваги до завершальної фази атак (удари по воротах) та точності пасів.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного тестування підготовленості футболістів підліткового віку на констатувальному етапі дослідження було встановлено, що в аналізованій вибірці підлітки-футболісти мають різний рівень розвитку фізичних і технічних якостей, а саме:

швидкості (високі показники швидкості, але наявні труднощі у поєднанні швидкості з технікою володіння м'ячем);

сили (високий рівень розвитку силових якостей у більшості гравців);

витривалості (високі і середні показники сформованої аеробної і спеціальної витривалості);

координації (високі показники у жонглюванні м'ячем, але наявні труднощі у спритності і зміні напрямку руху);

техніки футболу (найкраще сформоване вміння ведення м'яча, гірше удари та передачі).

У цілому, футболісти аналізованої вибірки загалом мають достатньо високий рівень фізичної та технічної підготовленості. Найсильнішими сторонами є сила, ведення м'яча та координація у вправах із м'ячем. Водночас виявлено певні недоліки у швидкісно-технічних діях, витривалості окремих гравців та точності ударів і передач, що потребує більш систематичної роботи у навчально-тренувальному процесі.

РОЗДІЛ 3
РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ
ПІДЛІТКІВ ФУТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ

3.1. Концепція та структура авторської методичної програми підготовки футболістів підліткового віку

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження нами сформовано методичну програму підготовки футболістів підліткового віку. Метою програми є формування у футболістів підліткового віку комплексної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Завданнями програми є: розвиток основних фізичних якостей (швидкість, силу, витривалість, координацію); вдосконалення індивідуальної техніки футболу (ведення, удари, передачі, контроль м'яча); формування ігрової дисципліни та командної взаємодії; поступове зростання навантажень відповідно до вікових особливостей підлітків.

Структуру методичної програми підготовки футболістів підліткового віку подано у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Структура методичної програми підготовки футболістів підліткового віку

№ з/п	Блок програми	Зміст роботи
1	Розвиток швидкісних якостей	Біг 10–20 м з місця – для розвитку стартової швидкості. Естафети зі зміною напрямку – для поєднання швидкості й спритності Стартові прискорення після сигналу (звукового/зорового) – для

		тренування реакції та динамічного старту.
2	Координація та спритність	Біг «зміркою» між стійками – розвиток швидко-координаційних здібностей. Вправи на рівновагу (стійка на одній нозі, балансування на платформі) – для стабілізації рухів. «Драбинка» (координаційна) – удосконалення техніки дрібних кроків, ритму та моторики ніг.
3	Силова підготовка	Віджимання, присідання, стрибки з місця – розвиток загальної м'язової сили. Стрибки на двох і одній нозі (серіями) – вибухова сила та витривалість м'язів ніг. Підтягування на перекладині – укріплення м'язів верхнього плечового пояса.
4	Витривалість	Рівномірний біг 6–12 хв – формування загальної аеробної витривалості. Інтервальний біг 30/30 (30 с швидко – 30 с повільно) – розвиток спеціальної витривалості, потрібної у футбольному матчі.

Методична програма підготовки футболістів підліткового віку побудована на таких принципах, як: систематичність – регулярне виконання вправ упродовж усього навчального циклу; поступовість навантажень – від простого до складного, від коротких вправ до триваліших; вікова відповідність – врахування анатомо-фізіологічних особливостей підлітків; різноманітність – чергування вправ для запобігання монотонності та підтримки інтересу; ігровий підхід – включення вправ у форму змагання чи гри для підвищення мотивації [19; 20; 32].

Запропонована вище програма була апробована в експериментальній групі футболістів-підлітків упродовж 6 місяців. Практичні приклади вправ до програми подано у додатку В.

3.2. Результати апробації програми та оцінка її ефективності на основі повторного діагностування

На контрольному етапі педагогічного експерименту проведено повторну оцінку підготовленості футболістів підліткового віку. Повний протокол оцінювання подано у додатку Б. Узагальнення за кожним видом вправ подаємо нижче у таблицях 3.2-3.11.

Таблиця 3.2

Результати тесту на швидкість у контрольній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Біг 30 м (с)	55,6	33,3	11,1
20 м з м'ячем (с)	38,9	50,0	11,1

Як бачимо з таблиці 3.2, на контрольному етапі експерименту у контрольній групі в бігу 30 м з високого старту 55,5 футболістів показали високий рівень швидкості, 33,3% досліджуваних продемонстрували середній показник, що вказує на потребу у спеціальних вправ для підвищення швидкісної підготовленості. Тільки 11,1% мають низький рівень, тобто група в цілому має добрий потенціал для розвитку швидкісних якостей.

Під час виконання тесту на біг 20 м з м'ячем в аналізованій вибірці лише 38,9% футболістів досягли високого рівня. Найбільша кількість спортсменів (50%) показала середній рівень, що свідчить про недостатньо стійкі навички поєднання швидкості з технікою ведення м'яча. 11,1% спортсменів мають низький рівень, що демонструє проблеми з координацією рухів під час швидкісного ведення. На основі зазначеного вище можна підсумувати, що футболістам контрольної групи притаманна сформованість базової швидкості рухів у більшості, але наявні труднощі при виконанні вправ у поєднанні з м'ячем.

Таблиця 3.3

Результати тесту на швидкість в експериментальній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Біг 30 м (с)	68,4	31,6	0,0
20 м з м'ячем (с)	57,9	42,1	0,0

За наведеними у таблиці 3.3 даними можна констатувати, що на контрольному етапі дослідження в експериментальній групі в бігу 30 м з високого старту 68,4% футболістів показали високий рівень швидкості, що свідчить про достатньо розвинуті спринтерські якості у значної частини групи. Водночас 31,6% досліджуваних продемонстрували середній показник, що вказує на потребу у спеціальних вправ для підвищення швидкісної підготовленості. Низького рівня не виявлено.

Під час виконання тесту на біг 20 м з м'ячем в аналізованій вибірці 57,9% футболістів досягли високого рівня. 42,1% спортсменів показали середній рівень, що свідчить про недостатньо стійкі навички поєднання швидкості з технікою ведення м'яча. Низького рівня виявлено не було. Загалом, проведення тесту на швидкість на контрольному етапі дослідження

в експериментальній групі дає підстави констатувати, що більшість досліджуваних мають високий і середній показники швидкості.

Таблиця 3.4

Результати тесту на силу у контрольній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Стрибок (см)	77,8	16,7	5,6
Віджимання (30с)	77,8	16,7	5,6

Як зазначено у таблиці 3.4 у контрольній групі на контрольному етапі дослідження під час виконання тесту зі стрибків у довжину з місця й віджимання 77,8% футболістів показали високий 16,7% середній рівень і тільки 5,6% — низький. Такі дані свідчать про підготовленість більшості спортсменів до силових єдиноборств у грі та виконання навантажень, які вимагають розвитку сили рук і корпусу.

Таблиця 3.5

Результати тесту на силу в експериментальній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Стрибок (см)	84,2	15,8	0,0
Віджимання (30с)	78,9	21,1	0,0

З таблиці 3.5 бачимо, що в експериментальній групі під час виконання тесту зі стрибків у довжину з місця 84,2% футболістів показали високий рівень, що свідчить про добре розвинену вибухову силу та стрибкові

здібності. Лише 15,8% мають середній рівень аналізованого параметра. Спортсменів із низькими показниками виявлено не було. Це свідчить про підготовленість більшості досліджуваних до швидко-силових навантажень і динамічних ігрових дій (ривки, стрибки, відбори м'яча).

Під час проведення тесту з віджимання зафіксовано, що 78,9% футболістів показали високий рівень розвитку сили, тобто вони мають достатній розвиток м'язів рук, грудей та плечового поясу. 21,1% мають середній рівень. Футболістів із низьким рівнем аналізованого параметра виявлено не було.

Таблиця 3.6

**Результати тесту на витривалість у контрольній групі на
контрольному етапі дослідження**

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Купер-тест (м)	55,6	38,9	5,6
1000 м (хв:с)	50,0	38,9	11,1

На основі даних таблиці 3.6 констатуємо, що на контрольному етапі дослідження у контрольній групі під час виконання «Купер-тесту» 55,6% спортсменів показали високий рівень аеробної витривалості, 38,9% спортсменів виконали тест на середньому рівні, 5,6% - продемонстрували низький рівень. За даними проведеного тесту на біг на 1000 м виявлено, що половина гравців (50,0%) мають високий рівень спеціальної витривалості. Це вказує на здатність підтримувати високий темп роботи на середніх дистанціях. 38,9% футболістів показали середній рівень, що означає достатню, але ще не оптимальну готовність. 11,1% спортсменів мають низький рівень. Описане вище вказує на те, що в аналізованій групі досліджуваних зберігається значна кількість осіб із середніми показниками витривалості.

Таблиця 3.7

**Результати тесту на витривалість в експериментальній групі на
контрольному етапі дослідження**

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Купер-тест (м)	73,7	21,1	5,3
1000 м (хв:с)	63,2	36,8	0,0

З таблиці 3.7 бачимо, що в експериментальній групі за результатами виконання «Купер-тесту» 73,7% респондентів показали високий рівень аеробної витривалості, тобто такі футболісти мають розвинуту загальну працездатність та функціональну підготовленість організму. 21,1% спортсменів перебувають на середньому рівні, 5,3% тестованих мають низький рівень аналізованого показника. За даними проведеного тесту на біг на 1000 м виявлено, що 63,2% тестованих мають високий рівень спеціальної витривалості. 36,8% футболістів показали середній рівень. Низького рівня аналізованого показника не зафіксовано. Загалом результати свідчать, що більшість футболістів експериментальної групи демонструють високий рівень витривалості.

Таблиця 3.8

**Результати тесту на координацію у контрольній групі на
контрольному етапі дослідження**

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Човниковий біг (с)	55,6	33,3	11,1
Жонглювання (разів)	66,7	27,8	5,6

За наведеними у таблиці 3.8 даними видно, що на контрольному етапі дослідження у контрольній групі за тестом на човниковий біг більше половини футболістів (55,6%) показали високий рівень. Також 33,3% спортсменів перебувають на середньому рівні, тобто їм необхідно більше уваги приділяти вправам на розвиток спритності та координації. 11,1% футболістів мають низький рівень. За результатами тесту на жонгливання м'ячем виявлено, що 66,7% гравців мають високий рівень володіння м'ячем, тобто достатньо сформовані техніко-координаційні навички. Але 27,8% футболістів перебувають на середньому рівні аналізованого параметра. Це вказує на ще недостатньо автоматизовані навички контролю м'яча. 5,6% спортсменів показали низький рівень. У цілому, серед футболісти контрольної групи зберігається понад третину осіб, які мають труднощі у виконанні вправ на розвиток швидкості зміни напрямку руху, спритності та узгодженості дій.

Таблиця 3.9

Результати тесту на координацію в експериментальній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Човниковий біг (с)	73,7	21,1	5,3
Жонгливання (разів)	78,9	21,1	0,0

За таблицею 3.9 можна констатувати, що на контрольному етапі дослідження в експериментальній групі за тестом на човниковий біг 73,7% респондентів показали високий рівень. 21,1% спортсменів перебувають на середньому рівні, а 5,3% футболістів мають низький рівень аналізованого параметра. За результатами тесту на жонгливання м'ячем виявлено, що 78,9% гравців мають високий рівень володіння м'ячем, тобто достатньо сформовані техніко-координаційні навички. 21,18% футболістів перебувають

на середньому рівні аналізованого параметра, тобто в них ще недостатньо автоматизовані навички контролю м'яча. Спортсменів з низьким рівнем не зафіксовано. У загальному, понад 70% футболістів експериментальної групи продемонстрували достатньо високі результати у координаційних вправах.

Таблиця 3.10

Результати тесту на техніку футболу у контрольній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Ведення (с)	83,3	16,7	0,0
Удари (10 спроб)	55,6	33,3	11,1
Передачі (із 10)	61,1	16,7	11,1

За даними таблиці 3.10 можна стверджувати, що проведеним на контрольному етапі тестуванням на техніку футболу у контрольній групі було виявлено найкращі показники у веденні м'яча (83,3% спортсменів), середні показники передачі м'яча (61,1% тестованих), найнижчі показники ударів по воротах (55,6% досліджуваних). Це означає, що футболісти аналізованої вибірки мають добре розвинений контроль м'яча, координацію та техніко-тактичну підготовку, відпрацьовану достатню якість коротких і середніх передач, але гірше розвинуті удари по воротах.

Таблиця 3.11

Результати тесту на техніку футболу в експериментальній групі на контрольному етапі дослідження

Вправи	Рівень /% футболістів		
	Високий	Середній	Низький
Ведення (с)	89,5	10,5	0,0

Удари (10 спроб)	73,7	21,1	5,3
Передачі (із 10)	78,9	15,8	5,3

Наведені у таблиці 3.11 результати тесту на техніку футболу в експериментальній групі на контрольному етапі дослідження засвідчують, що більшість спортсменів показали відмінні результати у веденні м'яча (89,5% підлітків), дещо нижчі з передачі м'яча і ударів по воротах (відповідно 78,9 і 73,7% досліджуваних). Це засвідчує добре розвинений контроль м'яча, координацію та техніко-тактичну підготовку), сформовану техніку завершення атак у більшості тестованих.

Нами також проведено порівняльний аналіз даних констатувального й контрольного експерименту у контрольній та експериментальній групах. Дані порівняльного аналізу подано на рис. 3.1 – 3.10.

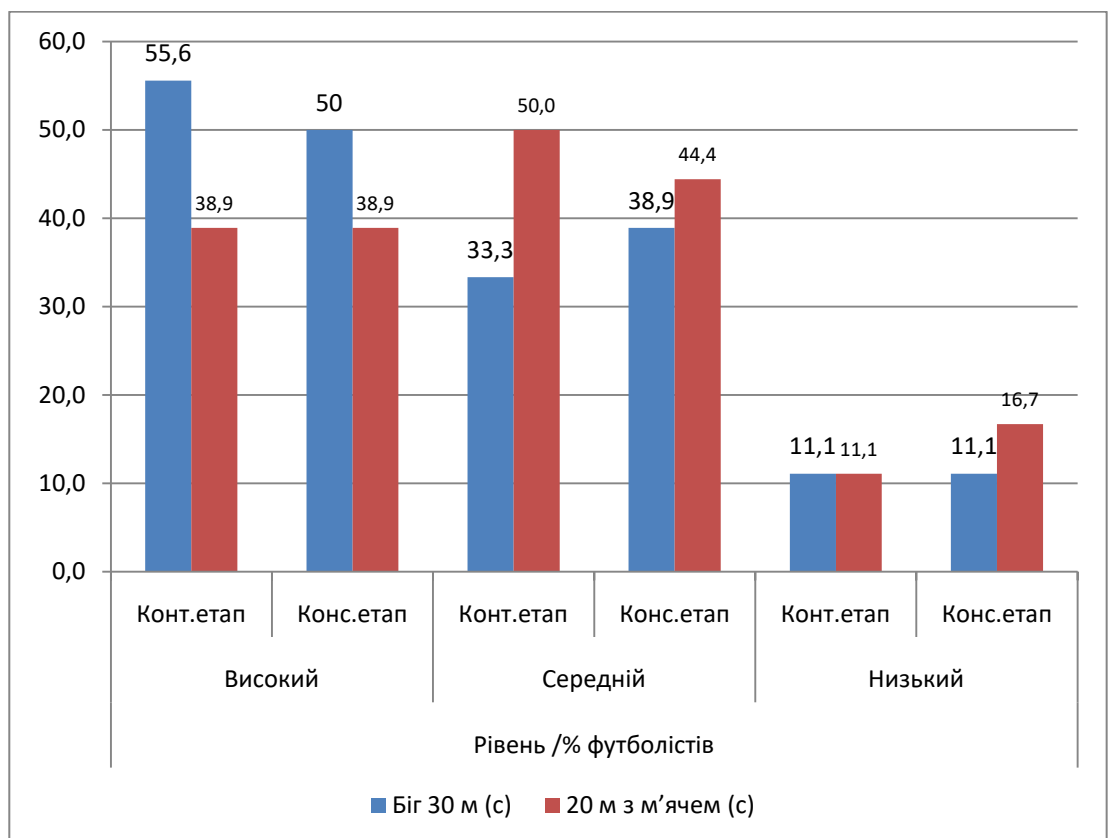


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз тесту на швидкість у контрольній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

На основі наведеного на рис. 3.1 порівняльного аналізу можна підсумувати, що у контрольній групі за результатами тесту з бігу на 30 м (с) зафіксовано зростання кількості футболістів з високим рівнем швидкості (на 5,6%), за тестом «20 м з м'ячем» виявлено збільшення кількості тестованих із середнім рівнем аналізованого параметра. Це свідчить про незначні динамічні коливання в аналізованій вибірці.

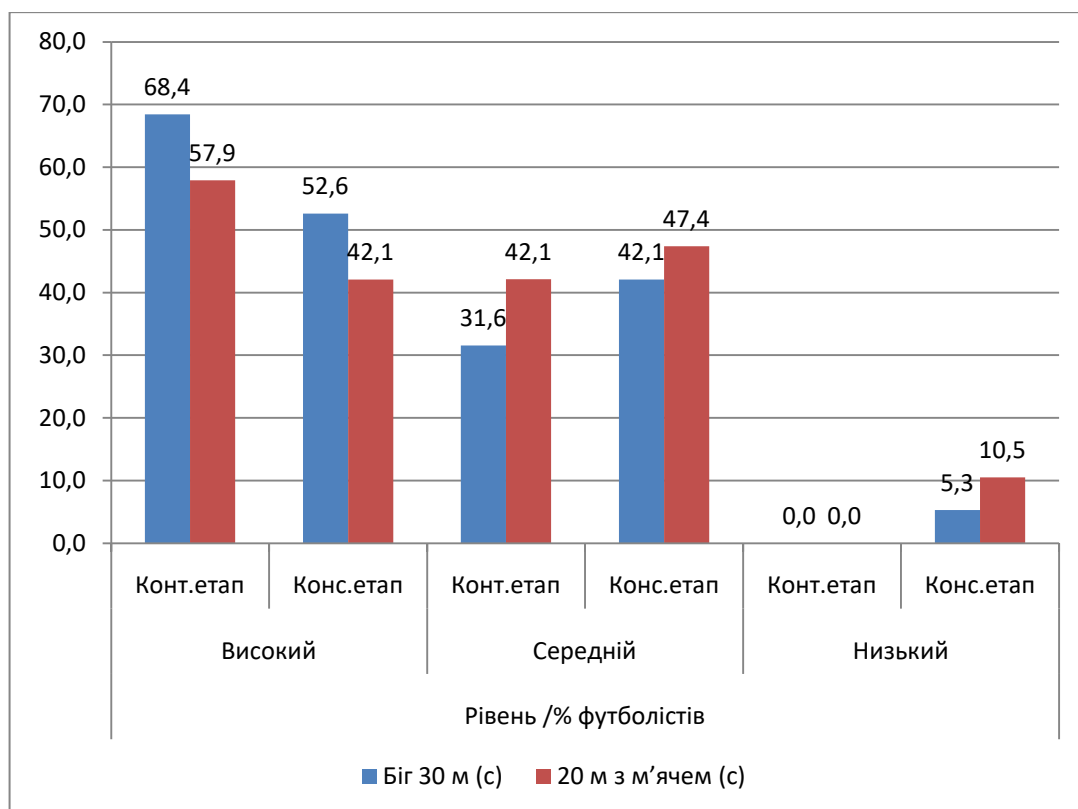


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз тесту на швидкість в експериментальній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

З рис. 3.2 бачимо, що контрольному етапі дослідження порівняно з констатувальним в експериментальній групі виявлено зростання кількості респондентів з високим показником за тестом «біг на 30 м» (на 15,8%), за тестом «біг на 20 м з м'ячем» (на 15,8%), що свідчить про позитивну динаміку у зростанні швидкості футболістів. Також зафіксовано пропорційне

зменшення кількості тестованих з середнім і низьким рівнями аналізованого показника.

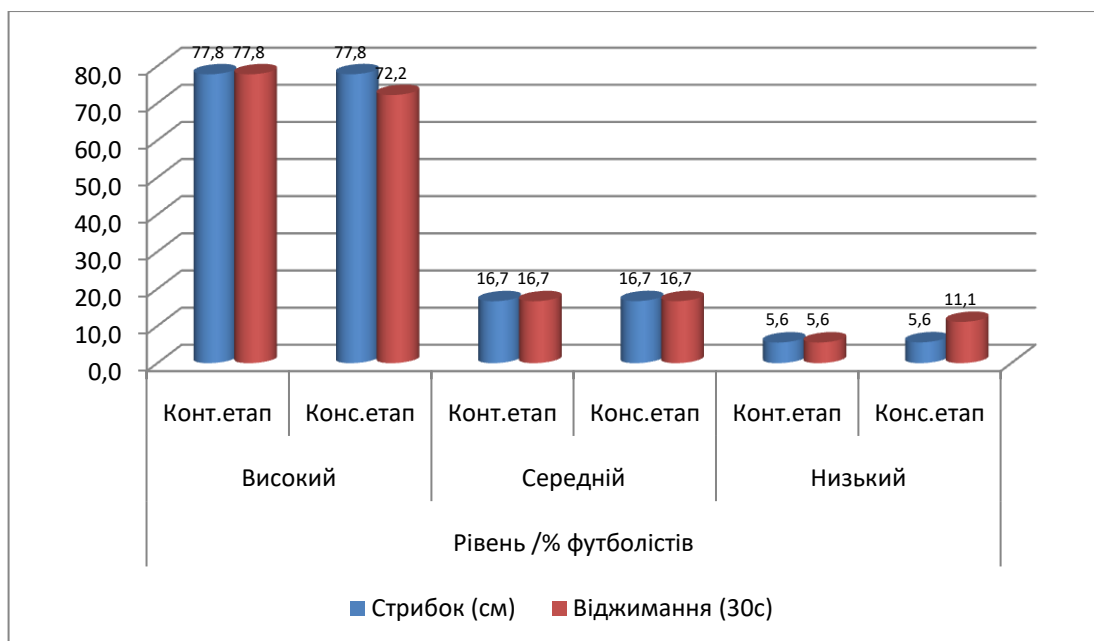


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз тесту на силу у контрольній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

За даними наведеного на рис. 3.3 порівняльного аналізу можна підсумувати, що на контрольному етапі дослідження у контрольній групі за тестом «біг на 30 м» показники залишилися сталими. Водночас зафіксовано незначне (на 5,6%) збільшення кількості спортсменів із високим рівнем швидкості за тестом «біг на 20 м з м'ячем».

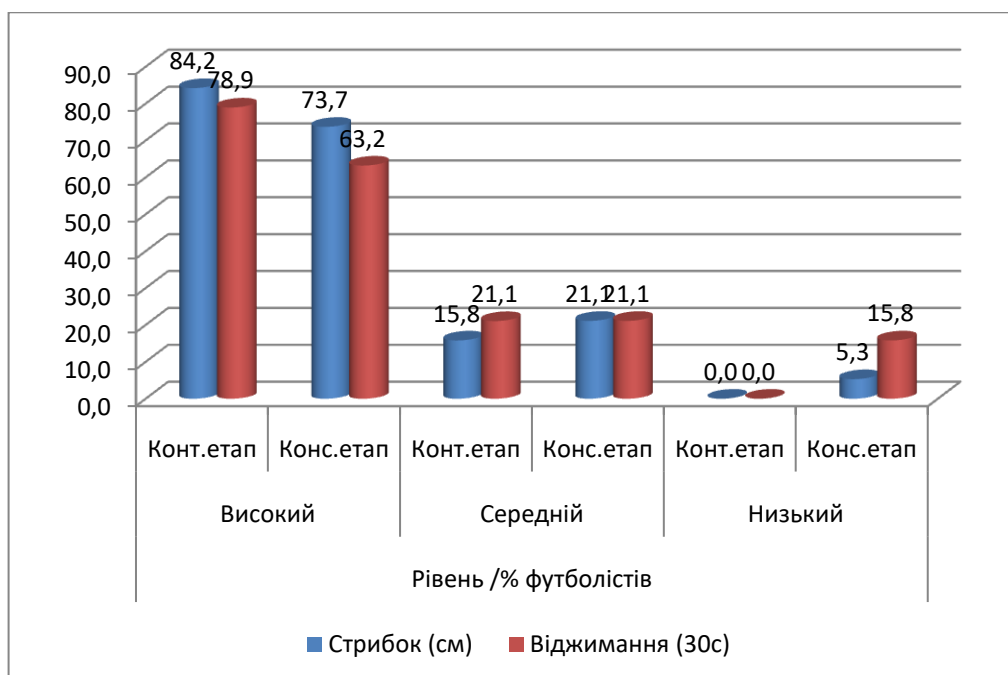


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз тесту на силу в експериментальній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

Як видно з рис. 3.4, на контрольному етапі дослідження в експериментальній групі під час тесту на стрибки й віджимання виявлено зростання кількості футболістів з високим (на 10,5 і 15,7% відповідно) показником силових якостей. Також було виявлено пропорційне зменшення кількості досліджуваних з середніми й низькими показниками сили. Описане вище свідчить про позитивну динаміку й зростання показників сили серед спортсменів експериментальної групи.

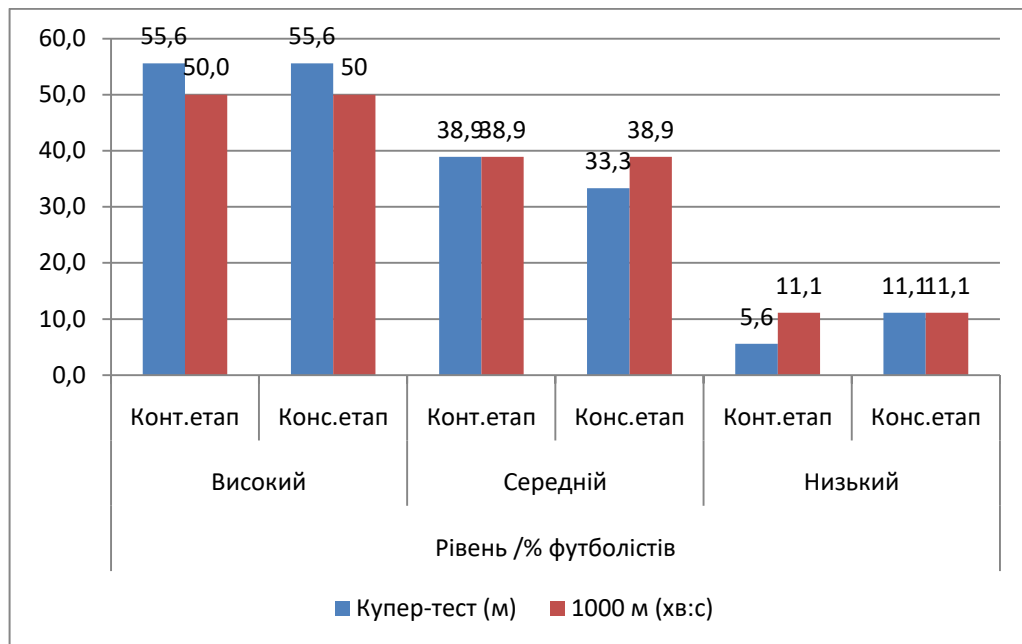


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз тесту на витривалість у контрольній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

На основі рис. 3.5 можна стверджувати, що на контрольному етапі дослідження у контрольній групі залишилися незмінними показники витривалості, за винятком незначного зростання кількості респондентів з середнім рівнем аналізованого параметра (за «Купер-тестом») на 5,6%, що не

дає підстав для констатації позитивної динаміки в аналізованій групі тестованих.

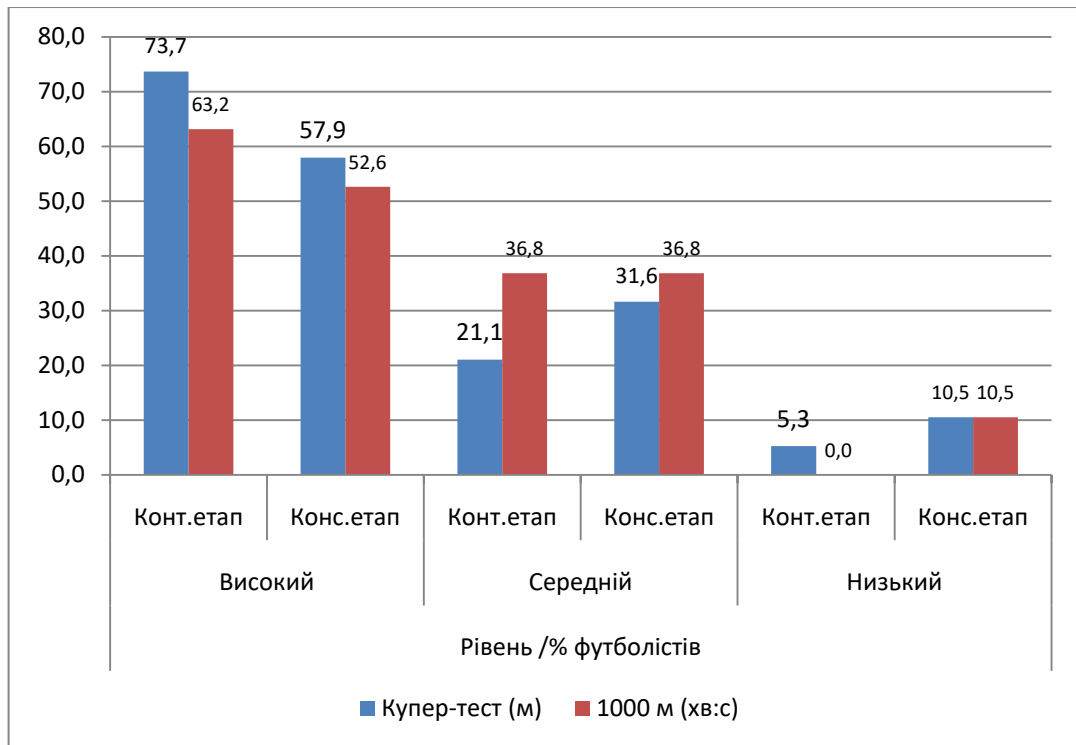


Рис. 3.6. Порівняльний аналіз тесту на витривалість в експериментальній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

З рис. 3.6 бачимо, що серед футболістів експериментальної групи на контрольному етапі дослідження порівняно з констатувальним виявлено зростання кількості респондентів з високим рівнем витривалості за обома запропонованими їм тестами (на 15,8 і 10,6% відповідно), що є свідченням позитивним тенденцій в аналізованій вибірці.

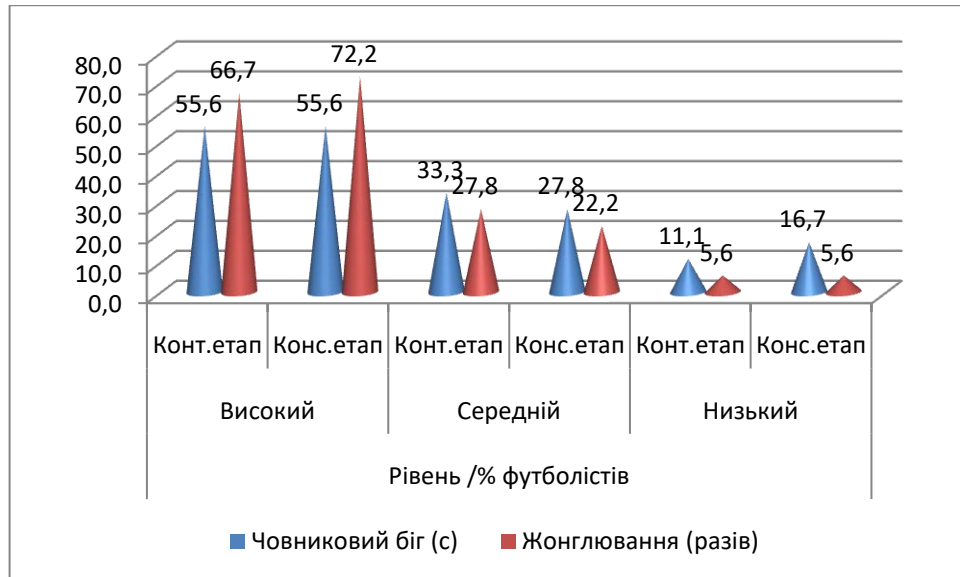


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз тесту на координацію у контрольній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

За наведеними на рис. 3.7 даними порівняльного аналізу можна підсумувати, що в контрольній групі на контрольному етапі дослідження виявлено незначне зменшення кількості досліджуваних з високим показником координації за тестом на жонгливання (на 5,5%), що є негативною тенденцією в аналізованій вибірці.

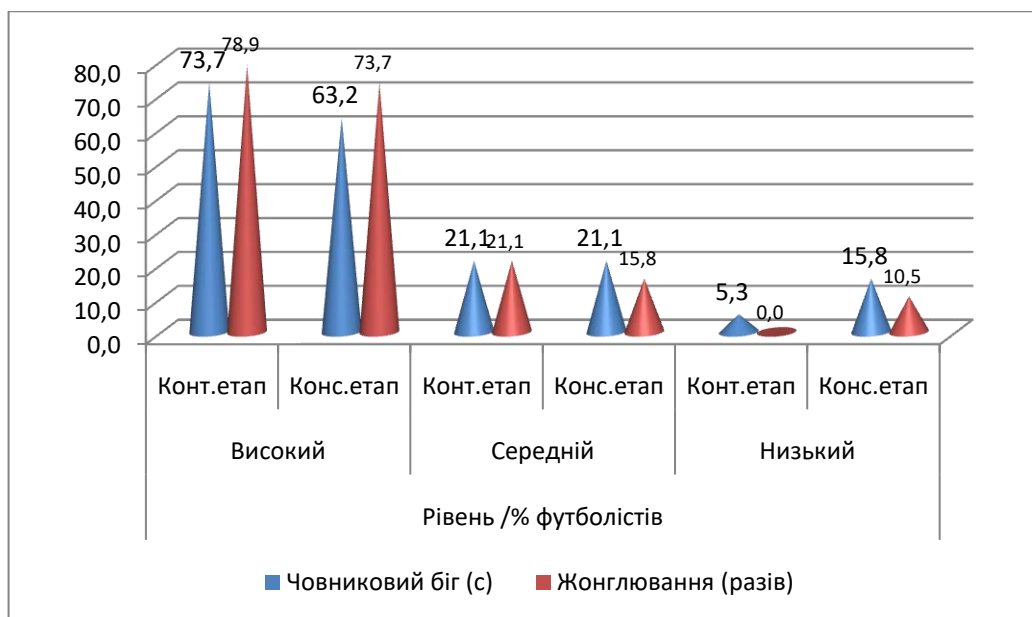


Рис. 3.8. Порівняльний аналіз тесту на координацію в експериментальній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

За даними рис. 3.8 бачимо, що за результатами проведення обох тестів на координацію в експериментальній групі футболістів на контрольному етапі дослідження порівняно з констатувальним зафіксовано збільшення кількості осіб з високим рівнем розвитку координаційних здібностей (на 12,5 і 5,6%). Аналогічно було виявлено пропорційне зменшення кількості тестованих за середніми і низькими показниками. Це дає підстави для констатації позитивної динаміки в аналізованій вибірці й засвідчує ефективних запропонованих вправ у розвитку координаційних здібностей футболістів-підлітків.

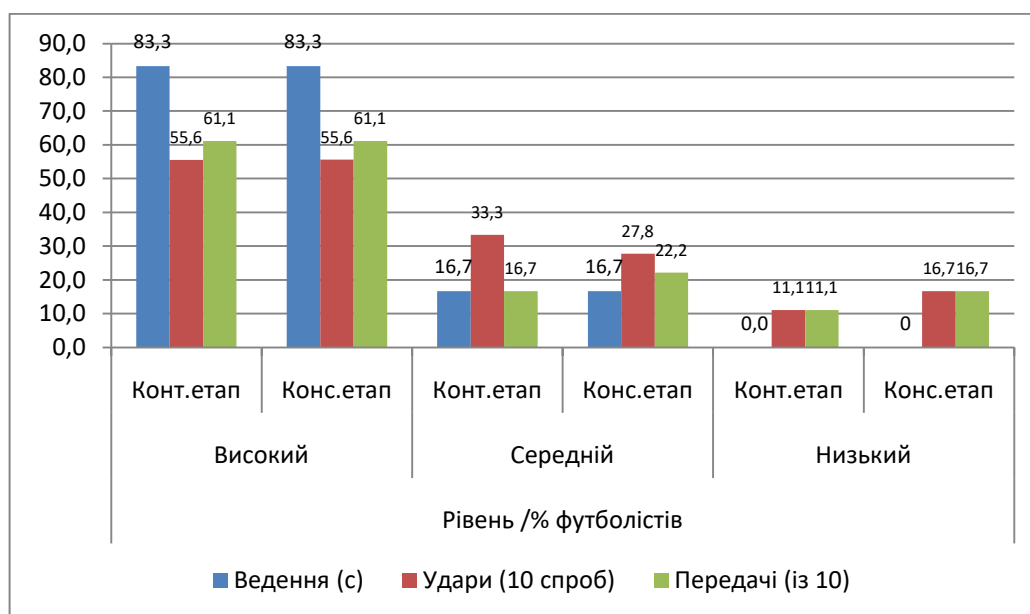


Рис. 3.9. Порівняльний аналіз тесту на техніку футболу у контрольній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

З рис. 3.9 видно, що на контрольному етапі дослідження у контрольній групі залишилася незмінною кількість футболістів з високими рівнями ведення м'яча, передачі й удару по воротах. Водночас було виявлено незначне зростання кількості досліджуваних (на 5,5%) з середнім рівнем сформованості техніки ударів по воротах.

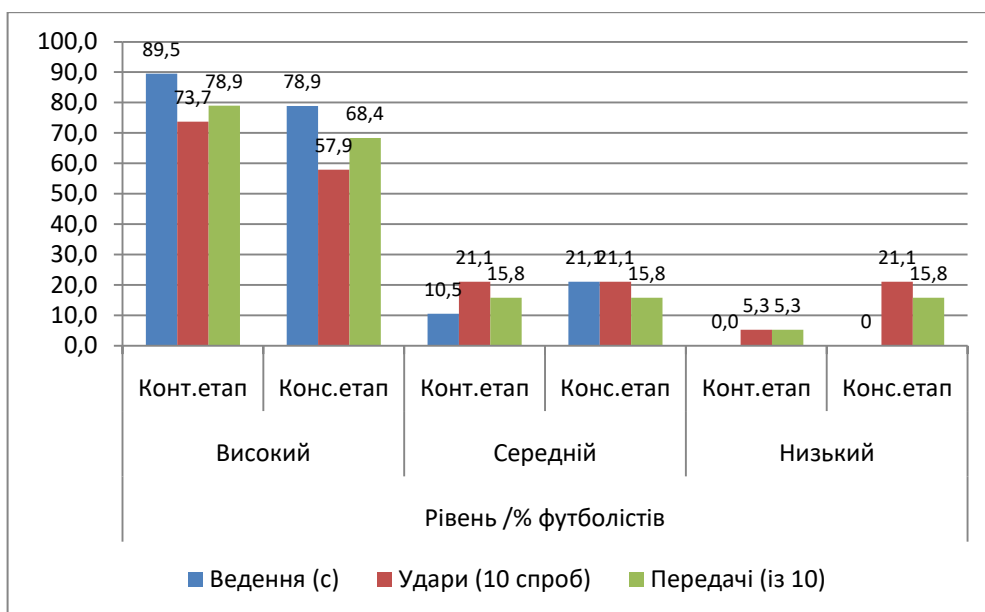


Рис. 3.10. Порівняльний аналіз тесту на техніку футболу в експериментальній групі на констатувальному й контрольному етапах експерименту, %

На основі даних рис. 3.10 можемо констатувати, що проведеними серед футболістів експериментальної групи тестами на техніку футболу на контрольному етапі дослідження порівняно з констатувальним зафіксовано зростання кількості респондентів з високими показниками за кожним із тестів: ведення м'яча – на 10,6%, удари по воротах – на 15,8%, передача м'яча – на 10,5%. Водночас виявлено пропорційне зменшення кількості досліджуваних з середніми й низькими показниками. Це свідчить про позитивні тенденції в аналізованій вибірці.

Для визначення статистичних відмінностей між групами було використано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Результати аналізу наведено у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Визначення статистичних відмінностей між групами футболістів

Показники	Значущість	
Швидкість	fемп. = 4.4017 p = 0.031	Приймається Н1: між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності. Відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,05$.
Сила	fемп. = 5.12; p = 0.024.	Приймається Н1: між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$).
Витривалість	fемп. = 6.08; p = 0.019.	Приймається Н1: між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$).
Координація	fемп. = 4.95; p = 0.028.	Приймається Н1: між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$).
Техніка футболу	fемп. = 7.21; p = 0.015.	Приймається Н1: між контрольною й експериментальною групами є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$).

З таблиці 3.12 бачимо, що за всіма основними показниками фізичної та технічної підготовленості футболістів (швидкість, сила, витривалість, координація, техніка) зафіксовано статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами ($p \leq 0,05$). Усі результати свідчать про те, що запропонована методична програма підготовки футболістів підліткового віку має статистично доведену ефективність. Вона забезпечує значне покращення як фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, координація), так і техніко-тактичних умінь (володіння м'ячем, удари, передачі). Це підтверджує доцільність її впровадження у тренувальний процес.

Висновки до розділу 3

У межах наукового пошуку запропоновано методичну програму підготовки футболістів підліткового віку, метою якої є формування у футболістів підліткового віку комплексної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Завданнями програми є: розвиток основних фізичних якостей (швидкість, силу, витривалість, координацію); вдосконалення індивідуальної техніки футболу (ведення, удари, передачі, контроль м'яча); формування ігрової дисципліни та командної взаємодії; поступове зростання навантажень відповідно до вікових особливостей підлітків. Основними блоками програми є: розвиток швидкісних якостей, координація та спритність, силова підготовка, витривалість.

Упровадження програми спрямовувалося на підвищення швидкісних і силових показників, зростання рівня координації та спритності, поліпшення витривалості у тренувальних іграх, удосконалення індивідуальної техніки

володіння м'ячем, формування цілісної системи фізичної та технічної підготовки у футболістів підліткового віку.

Проведеним повторним тестуванням футболістів контрольної й експериментальної груп підтверджено зростання на контрольному етапі дослідження порівняно з констатувальним кількості підлітків високими показниками швидкості, сили, витривалості, координації, техніки футболу (ведення, передача, удари).

ВИСНОВКИ

У межах наукового дослідження нами розглянуто етапи спортивної підготовки у футболі, розкрито психофізіологічні особливості підлітків, визначено особливості навчання футболу підлітків у ДЮСШ, проведено емпіричне дослідження особливостей навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки й проаналізувати його результати, розроблено й апробовано методичну програму навчання підлітків футболу на етапі попередньої базової підготовки в ДЮСШ.

Проведене дослідження є підставою для формулювання таких висновків:

Спортивна підготовка у футболі включає у себе: початкову, базову, спеціалізовану, підготовку до вищих досягнень, охоплює змагальний, перехідний періоди.

Психофізіологічними особливостями підліткового вікує: завершення формування опорно-рухового апарату та центральної нервової системи, інтенсивне нарощування м'язової маси й зростання сили м'язів, а також активний розвиток здатності до швидкого запам'ятовування та відтворення рухів. У цей період спостерігається досягнення високого рівня просторового орієнтування, підвищення швидкісних і координаційних здібностей, формування почуття ритму та темпу рухів, а також уміння тривалий час виконувати тонкі, диференційовані дії та раціонально розподіляти навантаження між різними групами м'язів. Разом з тим характерними є певна неврівноваженість нервових процесів, зниження порогу збудливості, а також значне розширення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Відбувається зміна частоти дихання, активне формування кори головного мозку та налагодження нових зв'язків між її відділами й іншими структурами нервової системи. Психологічно для підлітків притаманні поява почуття власної гідності, прагнення до самоствердження, яскраво виражене відчуття справедливості, критичність до

чужих суджень, нетерплячість, різкі перепади настрою, а також схильність до необ'єктивних оцінок і неадекватних поведінкових реакцій, що поєднується зі швидкою стомлюваністю.

Підлітковий вік припадають етапи попередньої базової і спеціалізованої підготовки з футболу, у межах яких основна увага приділяється розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної майстерності, розвитку спритності, швидкості, опановують важливі технічні прийоми гри, участі в офіційних змагальних заходах, удосконаленню технічних, тактичних прийомів роботи з м'ячем.

На основі проведеного тестування підготовленості футболістів підліткового віку на констатувальному етапі дослідження було встановлено, що в аналізованій вибірці підлітки-футболісти мають різний рівень розвитку фізичних і технічних якостей, а саме: швидкості (високі показники швидкості, але наявні труднощі у поєднанні швидкості з технікою володіння м'ячем); сили (високий рівень розвитку силових якостей у більшості гравців); витривалості (високі і середні показники сформованої аеробної і спеціальної витривалості); координації (високі показники у жонглюванні м'ячем, але наявні труднощі у спритності і зміні напрямку руху); техніки футболу (найкраще сформоване вміння ведення м'яча, гірше удари та передачі).

Розроблено методичну програму підготовки футболістів підліткового віку, метою якої є формування у футболістів підліткового віку комплексної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Завданнями програми є: розвиток основних фізичних якостей (швидкість, силу, витривалість, координацію); вдосконалення індивідуальної техніки футболу (ведення, удари, передачі, контроль м'яча); формування ігрової дисципліни та командної взаємодії; поступове зростання навантажень відповідно до вікових особливостей підлітків. Основними блоками програми є: розвиток швидкісних якостей, координація та спритність, силова підготовка, витривалість. Упровадження програми спрямовувалося на підвищення

швидкісних і силових показників, зростання рівня координації та спритності, поліпшення витривалості у тренувальних іграх, удосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем, формування цілісної системи фізичної та технічної підготовки у футболістів підліткового віку. Проведеним повторним тестуванням футболістів контрольної й експериментальної груп підтверджено зростання на контрольному етапі дослідження порівняно з констатувальним кількості підлітків високими показниками швидкості, сили, витривалості, координації, техніки футболу (ведення, передача, удари).

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Планувати заняття з урахуванням вікових особливостей (оптимальна тривалість 60–75 хв для підлітків 12–15 років).

Поступово збільшувати навантаження – від простих вправ до складніших, від меншої інтенсивності до вищої.

Дотримуватися балансу між фізичною та технічною підготовкою (приблизно 50% часу – фізичні вправи, 50% – техніко-тактичні елементи).

Забезпечувати регулярність тренувань (оптимально 3–4 рази на тиждень).

Виконувати швидкісні вправи на початку заняття, коли спортсмени ще не втомлені.

Використовувати силові вправи без обтяжень (із власною вагою) для уникнення перевантаження.

Поєднувати розвиток витривалості з ігровими формами (міні-матчі, фартлек, бігові ігри).

Варіювати координаційні вправи («драбинка», «змійка») для уникнення одноманітності.

Застосовувати інтервальний метод (біг 30/30, серії спринтів) для розвитку спеціальної витривалості.

Включати розминку та заминку (по 5–7 хв) для профілактики травм.

Слідкувати за технікою виконання вправ навіть найпростіших.

Використовувати ігровий підхід (естафети, змагання) для підвищення мотивації.

Враховувати індивідуальний рівень підготовки гравців (адаптація кількості повторів і складності вправ).

Фіксувати результати тестування (швидкість, витривалість, техніка) кожні 1,5–2 місяці для контролю прогресу.

Пояснювати значення вправ футболістам для формування усвідомленого ставлення до тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г. Гончаренко В. І. Джус О. М. Костюкевич В. М. Ніколаєнко В. В. Футбол: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ. 2003. 52 с.
2. Авраменко В. Г. Довгань О. М. Шуст І. В. Особливості методики тренувальних занять у навчально-тренувальних групах (8–9 років) з футболу в кременецькій ДЮСШ. Українському футболу – 115 років: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 26 листопада 2009 р. Львів. 2009. С. 24–31.
3. Адаменко О. Васильєв О. Оцінювання розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Матеріали міжнародної конференції: Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту актуальні питання теорії і практики. 2024. С. 72–75.
4. Боярчук О. Д., Самчук В. А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 374 с.
5. Васильчик А. Фалес Й. Ніколаєнко С. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях із футболу. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 144–150.
6. Вовканич Л. С. Вікова анатомія і фізіологія: навч. посіб. для практич. занять. Львів: ЛДУФК, 2016. 208 с.
7. Вознюк Т. Волошинський В. Ефективність застосування програми вдосконалення спеціальних координаційних здібностей у підготовці юних футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. Вип. 1. С. 63–75.
8. Волков В. Теоретико-методичні засади початкової підготовки у футболі. Харків : ХДАФК, 2017. 224 с.

9. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Калиниченко І. О. Особливості фізичного розвитку школярів, що навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах з різними типами фізичного виховання. Гігієна населених місць. 2011. Вип. 57. С. 319–326.

10. Голибін Д., Чхайло М. Специфіка побудови структури та змісту початкової підготовки юних футболістів [url:https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3e9bb4c1-7323-4b6e-9aa9-2469612c8569/content](https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3e9bb4c1-7323-4b6e-9aa9-2469612c8569/content) (дата звернення: 20.08.2025).

11. Горбунов І. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Молодіжний науковий вісник*. 2017. Вип. 30. С. 101–107.

12. Гузар В. Підготовка юних футболістів: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Прикарпат. ун-т, 2019. 148 с.

13. Гуменюк С. Сапрун С. Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Фізична культура і спорт наукова перспектива*. 2024. Вип. 1(1). С. 220–228.

14. Данищук С., Яців Я., Гнатчук Я., Данищук А. Загальна фізична підготовленість юних спортсменів у таеквон-до ІТФ. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. 2(1). С. 144–152.

15. Дубовой О. Початкова підготовка футболістів у системі ДЮСШ. Київ : НУФВСУ, 2016. 192 с.

16. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст.* Львів : ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216–219.

17. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. С. 61–65.

18. Жур О. Ю. Соколова О. В. Тищенко В. О. Новицька С. О. Баканова О. Ф. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів. *Вісник Запорізького національного*

університету:збірник наук праць/ Фізичне виховання та спорт. 2021. Вип. 1. С. 133–139.

19. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

20. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

21. Захарчук С. П. Тищенко В. О. Синиця А. В. Коног А. А. Підвищення фізичної підготовленості футболістів інноваційними засобами. Фізичне виховання та спорт. 2024. Вип. 1. С. 55–60.

22. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. 200 с.

23. Камишніков А. Ю., Пилипей Л. П. Підвищення швидкісно-силових якостей футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. Суми: Сумський державний університет, 2022. С. 48–51.

24. Карпа І. Я. Сухнацький М. О. Лобасюк В. С. Гурський А. П. Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 3(175). С. 108–113.

25. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.

26. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
27. Кравченко І. Гладов В. Прокопова Л. Методика вдосконалення рівня загальної фізичної підготовленості студентів-футболістів які займаються у групах підвищення спортивної майстерності. Спортивні ігри. 2024. Вип. 3(17). С. 25–32. DOI 10.15391/si.2020-3.03.
28. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
29. Лісенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 21–23.
30. Митчик О. Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. (7(167)). С. 132–134.
31. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова. *Спортивні ігри*. 2023. № 4(30). С. 24–35.
32. Нестеренко Н. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13–14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем та без м'яча. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5(125). С. 115–120.
33. Ніколаєнко В. В. Воробйов М. І. Аспекти техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*/ Серія 15. 2023. Вип. 4(163). С. 12–17.
34. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ: НУФВСУ, 2014. 41 с.
35. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобжанський науковий спортивний вісник*. 2014. № 2(40). С. 104–110.

36. Ніколаєнко В. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки у футболі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 3(21). С. 39–48.
37. Оклієвич Н., Гнатчук Я. Фізична і технічна підготовленість футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. 2(1). С. 29–35.
38. Павлюк Є., Ференчук Б., Мельник М. Сучасні підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. С. 267–273.
39. Пшиченко В. В., Черно В. С., Чеботар Л. Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навчальний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 320 с.
40. Репко О. Вплив методики SSG на ефективність ігрової діяльності юних футболістів оглядова стаття. *Спортивні ігри*. 2025. Вип. 3(37). С. 49–56.
41. Саутов Р. Тищенко В. Інтегрована методика тренування для розвитку технічних і тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Серія 15*. 2024. Вип. 12(185). С. 169–175.
42. Федецький А. Математичні методи моделювання у футболі з використанням електронних таблиць Microsoft Excel. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 94–100.
43. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія / Б. Б. Шаповалов, В. С. Бажанюк, В. В. Кмишин. Київ Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.
44. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

45. Dulibskyi A. V. et al. Відбір до клубної та національної збірних Німеччини в чотирирічних циклах підготовки до змагань. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 7(167). С. 78–83.
46. Dulibskyi A. V. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання гри у футбол. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2020. № 8. С. 168–177.
47. Dumith S. D., Van Dusen D., Kohl H. W. Physical fitness measures among children and adolescents: are they all necessary? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2012. 52(2). P. 181–189.
48. Koval S. S. Zhurid S. M. Shalenko V. V. Sheludko P. I. Lebediev S. I. Yefremenko A. M. Проблема ранньої спеціалізації у футболі. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 6(179). С. 118–121.
49. Marchenko V. Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2022. № 1. С. 79–89.
50. Naumets Ye. O. Zaloilo V. V. Тестування у футболі. 5-та Міжнар. наук.-практ. конф. «Innovations and prospects of world science». Vancouver, Canada. Perfect Publishing. 2021. 1109 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол оцінювання підготовленості футболістів на констатувальному етапі дослідження

Номер учня	Біг 30 м (с)	20 м з м'ячем (с)	Стрибок (см)	Віджимання (30с)	Купер-тест (м)	1000 м (хв:с)	Човниковий біг (с)	Жонглювання (с)	Ведення (с)	Удари (10)	Передачі (із 10)
Учень 1	4.65 (Високий)	5.16 (Високий)	154 (Низький)	34 (Високий)	2108 (Низький)	4:28 (Високий)	10.64 (Середній)	7 (Низький)	11.9 2 (Високий)	1 (Низький)	4 (Середній)
Учень 2	5.16 (Середній)	6.65 (Низький)	163 (Низький)	31 (Високий)	2854 (Високий)	5:10 (Середній)	11.35 (Низький)	23 (Середній)	14.5 8 (Низький)	6 (Середній)	1 (Низький)
Учень 3	5.19 (Середній)	6.67 (Низький)	150 (Низький)	24 (Середній)	1861 (Низький)	5:21 (Низький)	9.36 (Високий)	35 (Високий)	11.6 7 (Високий)	2 (Низький)	0 (Низький)
Учень 4	6.11 (Низький)	5.37 (Високий)	195 (Високий)	21 (Середній)	2703 (Високий)	5:55 (Низький)	11.17 (Низький)	35 (Високий)	15.9 3 (Низький)	4 (Середній)	9 (Високий)
Учень 5	5.91 (Низький)	5.96 (Середній)	189 (Середній)	19 (Середній)	2810 (Високий)	5:00 (Середній)	9.89 (Середній)	25 (Середній)	11.6 2 (Високий)	7 (Високий)	4 (Середній)
Учень 6	5.91 (Низький)	5.01 (Високий)	191 (Високий)	13 (Низький)	2843 (Високий)	3:59 (Високий)	9.92 (Середній)	39 (Високий)	15.1 6 (Низький)	5 (Середній)	0 (Низький)
Учень	5.37	5.31	193	20	2323	4:11	11.18	13	12.2	9	9

7	(Середній)	(Високий)	(Високий)	(Середній)	(Середній)	(Високий)	(Низький)	(Низький)	3 (Середній)	(Високий)	(Високий)
Учень 8	5.39 (Середній)	6.44 (Низький)	155 (Низький)	12 (Низький)	2198 (Низький)	5:16 (Низький)	10.84 (Низький)	13 (Низький)	13.96 (Середній)	6 (Середній)	0 (Низький)
Учень 9	5.6 (Середній)	5.09 (Високий)	179 (Середній)	20 (Середній)	2231 (Середній)	4:33 (Середній)	11.98 (Низький)	14 (Низький)	10.17 (Високий)	10 (Високий)	9 (Високий)
Учень 10	5.12 (Середній)	6.56 (Низький)	163 (Низький)	29 (Високий)	2153 (Низький)	5:12 (Низький)	11.65 (Низький)	36 (Високий)	15.14 (Низький)	3 (Низький)	3 (Низький)
Учень 11	5.71 (Низький)	6.82 (Низький)	162 (Низький)	11 (Низький)	2449 (Середній)	5:09 (Середній)	10.25 (Середній)	30 (Високий)	12.57 (Середній)	7 (Високий)	6 (Середній)
Учень 12	4.74 (Високий)	6.76 (Низький)	170 (Середній)	33 (Високий)	2533 (Середній)	5:37 (Низький)	9.19 (Високий)	38 (Високий)	13.74 (Середній)	1 (Низький)	2 (Низький)
Учень 13	4.77 (Високий)	5.16 (Високий)	193 (Високий)	28 (Високий)	2296 (Середній)	4:36 (Середній)	9.27 (Високий)	44 (Високий)	10.11 (Високий)	9 (Високий)	2 (Низький)
Учень 14	5.62 (Низький)	6.52 (Низький)	207 (Високий)	11 (Низький)	2804 (Високий)	3:58 (Високий)	9.36 (Високий)	20 (Середній)	15.68 (Низький)	7 (Високий)	9 (Високий)
Учень 15	5.37 (Середній)	6.8 (Низький)	168 (Низький)	22 (Середній)	1813 (Низький)	4:57 (Середній)	9.69 (Високий)	11 (Низький)	12.07 (Середній)	2 (Низький)	6 (Середній)

)				й))	й)
Учень 16	6.04 (Низький)	6.94 (Низький)	186 (Середній)	24 (Середній)	2643 (Високий)	4:50 (Середній)	9.16 (Високий)	35 (Високий)	15.3 1 (Низький)	1 (Низький)	1 (Низький)
Учень 17	4.72 (Високий)	5.91 (Середній)	181 (Середній)	15 (Низький)	2519 (Середній)	4:24 (Високий)	10.98 (Низький)	9 (Низький)	10.4 7 (Високий)	5 (Середній)	1 (Низький)
Учень 18	6.11 (Низький)	6.99 (Низький)	169 (Низький)	14 (Низький)	1947 (Низький)	5:17 (Низький)	11.3 (Низький)	26 (Середній)	14.1 5 (Низький)	9 (Високий)	0 (Низький)
Учень 19	4.95 (Високий)	5.05 (Високий)	162 (Низький)	23 (Середній)	2814 (Високий)	5:17 (Низький)	9.24 (Високий)	47 (Високий)	14.8 9 (Низький)	1 (Низький)	7 (Високий)
Учень 20	5.65 (Низький)	5.89 (Середній)	205 (Високий)	19 (Середній)	2522 (Середній)	4:27 (Високий)	10.91 (Низький)	26 (Середній)	15.1 6 (Низький)	6 (Середній)	3 (Низький)
Учень 21	6.03 (Низький)	6.92 (Низький)	179 (Середній)	22 (Середній)	2195 (Низький)	4:46 (Середній)	11.5 (Низький)	24 (Середній)	11.7 3 (Високий)	1 (Низький)	1 (Низький)
Учень 22	6.12 (Низький)	6.64 (Низький)	163 (Низький)	12 (Низький)	2027 (Низький)	4:19 (Високий)	10.54 (Середній)	49 (Високий)	14.7 2 (Низький)	6 (Середній)	4 (Середній)
Учень 23	5.79 (Низький)	5.41 (Високий)	177 (Середній)	34 (Високий)	1957 (Низький)	4:59 (Середній)	10.1 (Середній)	21 (Середній)	14.6 4 (Низький)	10 (Високий)	2 (Низький)
Учень	5.76	6.36	192	16	2131	4:43	10.54	18	12.6	5	1

24	(Низький)	(Середній)	(Високий)	(Низький)	(Низький)	(Середній)	(Середній)	(Середній)	2 (Середній)	(Середній)	(Низький)
Учень 25	5.55 (Середній)	6.58 (Низький)	198 (Високий)	16 (Низький)	2917 (Високий)	4:00 (Високий)	10.21 (Середній)	48 (Високий)	15.09 (Низький)	8 (Високий)	1 (Низький)
Учень 26	4.6 (Високий)	5.14 (Високий)	164 (Низький)	14 (Низький)	2282 (Середній)	4:15 (Високий)	9.89 (Середній)	16 (Середній)	15.63 (Низький)	2 (Низький)	10 (Високий)
Учень 27	5.48 (Середній)	6.67 (Низький)	207 (Високий)	19 (Середній)	1859 (Низький)	4:35 (Середній)	11.1 (Низький)	37 (Високий)	12.07 (Середній)	9 (Високий)	1 (Низький)
Учень 28	4.97 (Високий)	6.78 (Низький)	185 (Середній)	30 (Високий)	2761 (Високий)	4:48 (Середній)	9.42 (Високий)	17 (Середній)	12.68 (Середній)	10 (Високий)	6 (Середній)
Учень 29	5.92 (Низький)	6.51 (Низький)	201 (Високий)	28 (Високий)	2580 (Середній)	4:29 (Високий)	9.61 (Високий)	24 (Середній)	11.26 (Високий)	9 (Високий)	6 (Середній)
Учень 30	5.87 (Низький)	5.1 (Високий)	181 (Середній)	29 (Високий)	2474 (Середній)	5:32 (Низький)	11.23 (Низький)	47 (Високий)	13.94 (Середній)	8 (Високий)	3 (Низький)
Учень 31	4.86 (Високий)	5.47 (Високий)	176 (Середній)	25 (Високий)	2461 (Середній)	4:11 (Високий)	11.23 (Низький)	40 (Високий)	14.41 (Низький)	4 (Середній)	3 (Низький)
Учень 32	4.91 (Високий)	5.54 (Високий)	192 (Високий)	30 (Високий)	2299 (Середній)	4:58 (Середній)	11.27 (Низький)	48 (Високий)	13.81 (Середній)	2 (Низький)	5 (Середній)

					й)				й))	й)
Учень 33	5.01 (Сере дній)	6.0 (Сере дній)	186 (Сере дній)	26 (Висо кий)	2803 (Висо кий)	4:44 (Сере дній)	9.95 (Середн ій)	30 (Висо кий)	11.7 4 (Висо кий)	0 (Низ ький)	4 (Сер едні й)
Учень 34	4.86 (Висо кий)	5.67 (Висо кий)	152 (Низь кий)	30 (Висо кий)	2754 (Висо кий)	5:26 (Низь кий)	9.12 (Високи й)	7 (Низь кий)	14.1 1 (Низь ький)	3 (Низь ький)	10 (Висо кий)
Учень 35	5.53 (Сере дній)	6.36 (Сере дній)	204 (Висо кий)	31 (Висо кий)	1875 (Низь ький)	4:48 (Сере дній)	10.42 (Середн ій)	7 (Низь кий)	13.9 8 (Сер едні й)	2 (Низь ький)	5 (Сер едні й)
Учень 36	5.93 (Низь кий)	5.84 (Сере дній)	156 (Низь кий)	19 (Сере дній)	2677 (Висо кий)	5:01 (Сере дній)	9.31 (Високи й)	46 (Висо кий)	14.4 4 (Низь ький)	2 (Низь ький)	2 (Низь ький)
Учень 37	4.62 (Висо кий)	5.87 (Сере дній)	164 (Низь кий)	18 (Сере дній)	2945 (Висо кий)	5:46 (Низь кий)	10.24 (Середн ій)	28 (Сере дній)	10.4 8 (Висо кий)	0 (Низь ький)	6 (Сер едні й)

Протокол оцінювання підготовленості футболістів на контрольному етапі дослідження

Учень	Біг 30 м (с)	20 м з м'ячем (с)	Стрибок (см)	Віджимання (30с)	Купер-тест (м)	1000 м (хв:с)	Човниковий біг (с)	Жонглювання (разів)	Ведення (с)	Удари (10 спроб)	Передачі (із 10)
Учень 1	5.58 (Низький)	5.86 (Середній)	202 (Високий)	35 (Високий)	2900 (Високий)	3:33 (Високий)	9.13 (Високий)	45 (Високий)	9.91 (Високий)	10 (Високий)	5 (Середній)
Учень 2	4.86 (Високий)	6.04 (Середній)	177 (Середній)	31 (Високий)	2197 (Низький)	3:41 (Високий)	10.73 (Низький)	31 (Середній)	13.11 (Середній)	10 (Високий)	9 (Високий)
Учень 3	4.52 (Високий)	5.81 (Середній)	218 (Високий)	38 (Високий)	2475 (Середній)	5:21 (Низький)	9.6 (Високий)	43 (Високий)	10.04 (Високий)	5 (Середній)	7 (Високий)
Учень 4	5.26 (Середній)	5.18 (Високий)	170 (Низький)	20 (Середній)	2050 (Низький)	4:34 (Середній)	10.98 (Низький)	60 (Високий)	12.82 (Середній)	4 (Низький)	7 (Високий)
Учень 5	5.4 (Середній)	5.44 (Високий)	214 (Високий)	17 (Низький)	2356 (Середній)	3:33 (Високий)	10.22 (Середній)	25 (Середній)	13.92 (Низький)	3 (Низький)	5 (Середній)
Учень 6	5.24 (Середній)	6.19 (Середній)	179 (Середній)	15 (Низький)	3166 (Високий)	4:19 (Високий)	9.59 (Високий)	24 (Середній)	11.33 (Високий)	2 (Низький)	5 (Середній)
Учень 7	5.66 (Низький)	5.87 (Середній)	191 (Середній)	19 (Низький)	2901 (Високий)	3:45 (Високий)	10.38 (Середній)	20 (Середній)	10.38 (Високий)	10 (Високий)	10 (Високий)
Учень 8	5.2 (Середній)	5.89 (Середній)	169 (Низький)	24 (Середній)	2844 (Високий)	3:42 (Високий)	10.06 (Середній)	10 (Низький)	10.9 (Високий)	5 (Середній)	8 (Високий)
Учень 9	4.79 (Високий)	5.73 (Середній)	162 (Низький)	17 (Низький)	2951 (Високий)	5:24 (Низький)	11.06 (Низький)	50 (Високий)	12.26 (Середній)	7 (Високий)	7 (Високий)
Учень	5.27	5.38	167	30	2367	4:01	10.36	55	10.46	10	9

ен ь 10	(Сере дній)	(Висо кий)	(Низь кий)	(Висок ий)	(Сере дній)	(Висо кий)	(Серед ній)	(Високи й)	(Висо кий)	(Висо кий)	(Висо кий)
Уч ен ь 11	4.5 (Висо кий)	5.21 (Висо кий)	193 (Сере дній)	22 (Серед ній)	2338 (Сере дній)	4:52 (Сере дній)	9.33 (Висок ий)	47 (Високи й)	12.15 (Сере дній)	9 (Висо кий)	9 (Висо кий)
Уч ен ь 12	5.18 (Сере дній)	4.95 (Висо кий)	181 (Сере дній)	38 (Висок ий)	2775 (Висо кий)	3:59 (Висо кий)	11.06 (Низьк ий)	45 (Високи й)	12.96 (Сере дній)	5 (Сере дній)	6 (Сере дній)
Уч ен ь 13	5.74 (Низь кий)	5.41 (Висо кий)	176 (Сере дній)	17 (Низьк ий)	2206 (Низь кий)	4:03 (Висо кий)	9.64 (Серед ній)	50 (Високи й)	13.37 (Низь кий)	9 (Висо кий)	7 (Висо кий)
Уч ен ь 14	5.34 (Сере дній)	5.62 (Сере дній)	188 (Сере дній)	37 (Висок ий)	3156 (Висо кий)	5:02 (Низь кий)	11.18 (Низьк ий)	43 (Високи й)	11.9 (Сере дній)	10 (Висо кий)	7 (Висо кий)
Уч ен ь 15	4.77 (Висо кий)	5.7 (Сере дній)	212 (Висо кий)	17 (Низьк ий)	2549 (Сере дній)	3:44 (Висо кий)	9.84 (Серед ній)	42 (Високи й)	10.1 (Висо кий)	4 (Низь кий)	6 (Сере дній)
Уч ен ь 16	4.72 (Висо кий)	5.08 (Висо кий)	165 (Низь кий)	25 (Серед ній)	3043 (Висо кий)	5:25 (Низь кий)	8.84 (Висок ий)	47 (Високи й)	11.69 (Висо кий)	5 (Сере дній)	7 (Висо кий)
Уч ен ь 17	5.54 (Низь кий)	6.19 (Сере дній)	163 (Низь кий)	20 (Серед ній)	2503 (Сере дній)	3:51 (Висо кий)	8.99 (Висок ий)	50 (Високи й)	9.9 (Висо кий)	5 (Сере дній)	3 (Низь кий)
Уч ен ь 18	5.79 (Низь кий)	5.8 (Сере дній)	197 (Висо кий)	33 (Висок ий)	3078 (Висо кий)	5:14 (Низь кий)	9.52 (Висок ий)	42 (Високи й)	10.41 (Висо кий)	6 (Сере дній)	4 (Низь кий)
Уч ен ь 19	4.5 (Висо кий)	5.26 (Висо кий)	175 (Сере дній)	15 (Низьк ий)	2730 (Висо кий)	5:08 (Низь кий)	9.34 (Висок ий)	31 (Серед ній)	13.6 (Низь кий)	10 (Висо кий)	7 (Висо кий)

Уч ен ь 20	4.82 (Висо кий)	5.63 (Сере дній)	176 (Сере дній)	24 (Серед ній)	2307 (Сере дній)	4:09 (Висо кий)	10.31 (Серед ній)	47 (Високи й)	11.71 (Висо кий)	6 (Сере дній)	4 (Низь кий)
Уч ен ь 21	5.08 (Сере дній)	6.21 (Низь кий)	169 (Низь кий)	23 (Серед ній)	2297 (Низь кий)	3:47 (Висо кий)	11.18 (Низьк ий)	43 (Високи й)	11.75 (Висо кий)	7 (Висо кий)	5 (Сере дній)
Уч ен ь 22	5.07 (Сере дній)	5.79 (Сере дній)	183 (Сере дній)	27 (Висок ий)	2222 (Низь кий)	5:09 (Низь кий)	11.31 (Низьк ий)	51 (Високи й)	13.1 (Сере дній)	4 (Низь кий)	7 (Висо кий)
Уч ен ь 23	4.55 (Висо кий)	5.55 (Висо кий)	189 (Сере дній)	22 (Серед ній)	2786 (Висо кий)	3:57 (Висо кий)	8.97 (Висок ий)	51 (Високи й)	13.58 (Низь кий)	5 (Сере дній)	3 (Низь кий)
Уч ен ь 24	5.18 (Сере дній)	4.87 (Висо кий)	194 (Сере дній)	35 (Висок ий)	2543 (Сере дній)	5:24 (Низь кий)	11.47 (Низьк ий)	50 (Високи й)	11.08 (Висо кий)	6 (Сере дній)	3 (Низь кий)
Уч ен ь 25	5.06 (Сере дній)	6.32 (Низь кий)	215 (Висо кий)	33 (Висок ий)	2726 (Висо кий)	5:04 (Низь кий)	9.43 (Висок ий)	47 (Високи й)	13.53 (Низь кий)	2 (Низь кий)	7 (Висо кий)
Уч ен ь 26	5.22 (Сере дній)	5.71 (Сере дній)	181 (Сере дній)	36 (Висок ий)	2194 (Низь кий)	5:07 (Низь кий)	9.03 (Висок ий)	15 (Низьки й)	12.83 (Сере дній)	9 (Висо кий)	6 (Сере дній)
Уч ен ь 27	5.24 (Сере дній)	5.57 (Висо кий)	217 (Висо кий)	31 (Висок ий)	2315 (Сере дній)	4:30 (Сере дній)	9.18 (Висок ий)	47 (Високи й)	11.1 (Висо кий)	7 (Висо кий)	9 (Висо кий)
Уч ен ь 28	4.54 (Висо кий)	6.21 (Низь кий)	177 (Сере дній)	32 (Висок ий)	2768 (Висо кий)	5:28 (Низь кий)	11.27 (Низьк ий)	19 (Серед ній)	10.14 (Висо кий)	3 (Низь кий)	6 (Сере дній)
Уч ен ь	5.38 (Сере дній)	5.35 (Висо кий)	169 (Низь кий)	31 (Висок ий)	2218 (Низь кий)	3:58 (Висо кий)	10.15 (Серед ній)	19 (Серед ній)	12.17 (Сере дній)	3 (Низь кий)	4 (Низь кий)

29											
Учен ь 30	5.08 (Середній)	5.75 (Середній)	208 (Високий)	22 (Середній)	3026 (Високий)	4:35 (Середній)	9.26 (Високий)	32 (Високий)	13.73 (Низький)	3 (Низький)	8 (Високий)
Учен ь 31	5.7 (Низький)	5.61 (Середній)	201 (Високий)	15 (Низький)	3190 (Високий)	4:17 (Високий)	9.57 (Високий)	60 (Високий)	10.04 (Високий)	4 (Низький)	7 (Високий)
Учен ь 32	5.49 (Середній)	5.6 (Високий)	214 (Високий)	26 (Середній)	3085 (Високий)	3:56 (Високий)	10.12 (Середній)	21 (Середній)	13.23 (Низький)	9 (Високий)	6 (Середній)
Учен ь 33	5.75 (Низький)	6.46 (Низький)	198 (Високий)	21 (Середній)	2332 (Середній)	4:34 (Середній)	10.24 (Середній)	16 (Низький)	12.18 (Середній)	8 (Високий)	3 (Низький)
Учен ь 34	4.55 (Високий)	6.38 (Низький)	219 (Високий)	24 (Середній)	3123 (Високий)	3:42 (Високий)	10.76 (Низький)	42 (Високий)	10.49 (Високий)	3 (Низький)	9 (Високий)
Учен ь 35	5.35 (Середній)	4.81 (Високий)	179 (Середній)	21 (Середній)	2654 (Середній)	5:11 (Низький)	9.13 (Високий)	20 (Середній)	11.26 (Високий)	6 (Середній)	5 (Середній)
Учен ь 36	5.33 (Середній)	4.8 (Високий)	161 (Низький)	30 (Високий)	2456 (Середній)	4:22 (Середній)	9.23 (Високий)	10 (Низький)	13.88 (Низький)	2 (Низький)	3 (Низький)
Учен ь 37	4.73 (Високий)	6.39 (Низький)	175 (Середній)	25 (Середній)	3061 (Високий)	3:37 (Високий)	10.78 (Низький)	31 (Середній)	11.01 (Високий)	3 (Низький)	4 (Низький)

**Практичні приклади вправ до методичної програми підготовки
футболістів підліткового віку
Розвиток швидкісних якостей**

Біг 10–20 м з місця

Виконати 6–8 спроб із повним відпочинком (1–1,5 хв).

Контроль: час на 10 м та 20 м.

Естафети зі зміною напрямку

4–5 учасників у команді, біг «змійкою» між конусами на 15 м.

Передача естафетної палички/м'яча наступному гравцю.

Стартові прискорення після сигналу

Тренер подає свисток або кидок м'яча → гравці стартують на 5–10 м.

Варіації: старт з положення сидячи, лежачи на животі/спині.

Координація та спритність

Біг «змійкою» між стійками

8–10 конусів на відстані 2 м.

Завдання: пробігти дистанцію максимально швидко, не збивши конуси.

Вправи на рівновагу

Стояння на одній нозі із закритими очима (20–30 с).

Балансування на гімнастичній лаві або спеціальній платформі.

Координаційна «драбинка»

Варіанти кроків: «швидкі кроки» (2 ноги в кожній клітинці), боковий біг, перехресний крок.

4–6 повторень по «драбинці» довжиною 5–6 м.

Силова підготовка (без обтяжень)

Віджимання

Хлопці: 3 підходи по 10–15 разів.

Присідання

3 підходи по 15–20 повторів.

Варіант: присідання з вистрибуванням вгору.

Стрибки на місці

10 стрибків на двох ногах.

8–10 стрибків на одній нозі (права/ліва).

Виконати 3 серії з відпочинком 1 хв.

Підтягування

2–3 підходи по 3–8 разів.

Витривалість

Рівномірний біг 6–12 хв

Біг у комфортному темпі, контроль дистанції (1,2–2 км залежно від віку).

Інтервальний біг 30/30

30 с швидкого бігу (на 80% від макс.), 30 с повільного бігу/ходьби.

Виконати 6–10 повторів.

«Фартлек» (біг із варіацією темпу)

Біг упродовж 10 хв: чергування швидкого відрізка (50–70 м) та повільного бігу/ходьби.