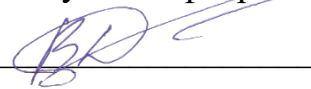


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



«9» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ ДЛЯ
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Виконав: студент групи 6541м

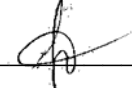


(підпис)

Слюнков В.С

Керівник роботи:

канд. пед. наук, доцент



(підпис)

Адаменко О. О.

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

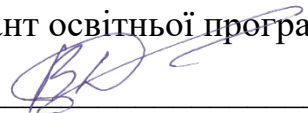
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорту

Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



(підпис)

«9» грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Слюнкову Владиславу Сергійовичу

1. Тема роботи: Використання методу спрощеної гри для підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки

Керівник роботи канд. пед. наук, доцент Адаменко Оксана Олександрівна
Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 8 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: науково-методична література та джерела мережі Інтернет

4. Перелік питань, що належать до розробки

4.1. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки

4.2. Метод спрощеної гри для підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи, об'єкт, предмет, мета і завдання роботи висновки до розділів та загальні висновки⁶. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Адаменко О.О.	10.10.2024	20.01.2025
2	Адаменко О.О.	21.01.2025	25.09.2025
3	Адаменко О.О.	10.10.2025	1.12.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Здійснено аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет, Було розроблено методику, що включала ігрові вправи та спрощені ігри для розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних навичок юних футболістів на етапі початкової підготовки.	вересень 2024 р.- березень 2025 р.	
2.	На базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» було організовано педагогічний експеримент. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування фізичних якостей та технічних навичок юних футболістів. В кінці	Квітень- серпень 2025р	

	експерименту було залучено групу експертів для проведення експертної оцінки техніко-тактичних навичок в процесі змагальної діяльності.		
3.	Аналіз та узагальнення здобутих результатів, а також безпосереднє оформлення тексту кваліфікаційної роботи Було здійснено апробацію результатів дослідження шляхом участі у роботі Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» 31 жовтня 2025 р., НУК імені адмірала Макарова.	вересень – листопад 2025 року	

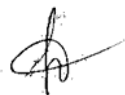
Студент



(підпис)

В. Слюнков

Керівник роботи



(підпис)

О. Адаменко

АНОТАЦІЯ

Слюнков В.С. Використання методу спрощеної гри для підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 52 сторінки.

В процесі написання кваліфікаційної роботи було здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Охарактеризовано особливості технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Розкрито особливості використання змагальних та спеціальних вправ для вирішення завдань технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Досліджено основні методи і засоби тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Ефективними засобами розвитку тактичних навичок на етапі початкової підготовки футболістів є спеціальні вправи, рухливі ігри та естафети.

Розкрито метод спрощеної гри як основу підготовки юних футболістів на початковому етапі. Сформульовано умови, завдання і методичні рекомендації та ігрові схеми для проведення ігрових вправ та спрощених ігор. Проаналізовано переваги використання даного комплексу.

Розроблено методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Експериментально перевірено ефективність методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Доведено ефективність використання методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів. В усіх тестах на визначення фізичної, технічної та техніко тактичної підготовленості ми отримала значні результати експериментальної групи порівняно з контрольною.

Ключові слова: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, метод спрощеної гри, етап початкової підготовки, юні футболісти.

ANNOTATION

Slyunkov V.S. Using the simplified game method to increase the level of physical and technical-tactical training of young football players at the stage of initial training. Qualification work in the specialty 017 "Physical Culture and Sports", educational program "Olympic and Professional Sports". Mykolaiv: NUK named after adm. Makarov, 2025. 52 pages.

In the process of writing the qualification work, a scientific and theoretical justification and experimental verification of the effectiveness of the methodology was carried out, which includes a set of simplified games and game exercises aimed at increasing the level of physical and technical-tactical training of young football players at the stage of initial training.

An analysis of the scientific and methodological literature of domestic and foreign authors on the problem of developing physical qualities and technical-tactical abilities of young football players at the stage of initial training was carried out.

The features of the technical training of young football players at the stage of initial training were characterized. The features of the use of competitive and

special exercises to solve the tasks of technical training of football players at the stage of initial training are revealed.

The main methods and means of tactical training of young football players at the stage of initial training are studied. Effective means of developing tactical skills at the stage of initial training of football players are special exercises, outdoor games and relay races.

The method of simplified games as the basis for training young football players at the initial stage is revealed. Conditions, tasks and methodological recommendations and game schemes for conducting game exercises and simplified games are formulated. The advantages of using this complex are analyzed.

A methodology has been developed that includes a complex of simplified games and game exercises aimed at increasing the level of physical and technical-tactical training of young football players.

The effectiveness of the methodology that includes a complex of simplified games and game exercises aimed at increasing the level of physical and technical-tactical training of young football players has been experimentally tested.

The effectiveness of the method, which includes a set of simplified games and game exercises aimed at increasing the level of physical and technical-tactical training of young football players, has been proven. In all tests for determining physical, technical and technical-tactical readiness, we received significant results of the experimental group compared to the control group.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, simplified game method, initial training stage, young football players.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1.1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
1.1. Особливості, засоби та методи фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.....	12
1.2. Особливості технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.....	14
1.3. Тактична підготовка юних футболістів на етапі початкової підготовки..	17
1.4. Аналіз змісту програми підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.....	22
1.5. Метод спрощеної гри як основа підготовки юних футболістів на початковому етапі.....	25
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет....	32
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	32
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	33
2.1.4. Тестування на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів.....	33
2.1.5. Метод експертних оцінок для визначення рівня розвитку техніко- тактичної підготовки юних футболістів.....	35
2.1.6. Методи математичної статистики.....	36
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	39
3.1. Аналіз результатів експерименту контрольної та експериментальної групи.....	39
Висновки до третього розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Орієнтуючись на високі результати у такому виді спорту, як футбол, необхідно безперервно вдосконалюватися і перебувати у постійному пошуку, вивчати передові методики та сучасні підходи.

Актуальність цієї теми не викликає сумніву, оскільки фізична і техніко-тактична підготовка має пріоритет на початковому етапі підготовки, та відіграє провідну роль. На даному етапі підготовки це процес, в якому, вивчаються базові технічні прийоми та головне, їх ефективне застосування в ігрових ситуаціях.

Від уміння ефективно використовувати технічні прийоми в ігрових ситуаціях на початковому етапі підготовки істотно залежатиме досягнення спортивних результатів юних футболістів в подальшій спортивній кар'єрі.

Проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних навичок юних футболістів висвітлено в дослідженнях наступних провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників: О. Байрачного [2], К. Вихрова [3], А. Дублінського [4], С.Коваля [6, 7], Г. Лисенчука [12], В. Пилипенка [17], М. Пітіна [18] та ін..

На сучасному етапі на зміну «стихійному» прийшов «організований» футбол – дітей почали відбирати, а частіше набирати із шестирічного віку. Основним став, і дотепер зберігається, підхід до змісту тренувального процесу, заснований на застосуванні вправ з акцентом на фізичну та тактичну підготовку, форсування тренувального процесу та зростання навантажень. [4]

Звідси з'явилася необхідність у пошуку нових підходів, що передбачають скорочення обсягу роботи з технічної підготовки в стандартних умовах, за рахунок включення в заняття спрощених ігор та ігрових вправ, що моделюють елементи ігри.

У зв'язку з цим, виникає потреба у розробці ефективної методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Що і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки

2. Розробити методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

3. Експериментально перевірити ефективність методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів віком 8-10 років на етапі початкової підготовки

Предмет дослідження – методика, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Апробація результатів дослідження. Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» 31 жовтня 2025 р., НУК імені адмірала Макарова.

Методи дослідження. В процесі виконання кваліфікаційної роботи нами було використано наступні методи:

- Аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Тестування на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів;
- Метод експертних оцінок для визначення рівня розвитку техніко-тактичної підготовки юних футболістів;
- Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Полягає в тому, що було розроблено методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що його результати будуть корисні, як початківцям, так і досвідченим тренерам і можуть використовуватися для роботи в ДЮСШ з футболу.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з 3 розділів. Основний зміст викладено на 52 сторінках. Робота містить 6 таблиць, ілюстрована 2 рисунками. Список використаної літератури нараховує 35 джерел. .

РОЗІЛ 1.1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Особливості, засоби та методи фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки

На початковому етапі підготовки найбільш ефективною є комплексна програма тренувань. Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами часто затримує розвиток навичок на наступних етапах: діти у віці 8-10 років найбільш сприятливі для розвитку спритності, гнучкості та швидкості.

Розвиток спритності важливий на першому етапі тренувань. Це пов'язано з тим, що спритність закладає основу для успішного оволодіння рухами, які складно координувати. На цьому етапі тренування спритності повинно базуватися, перш за все, на формуванні її загальних основ.

Найпоширеніший метод тренування спритності на цьому етапі - ігровий. Для розвитку спритності як здатності до оволодіння новими рухами, вправи завжди повинні включати новий елемент. У міру того, як навички стають більш автоматизованими, важливість цієї вправи у тренуванні спритності зменшується.

Для розвитку спритності використовуються такі вправи: - рухливі ігри, естафети, що поєднують різні рухи (біг, стрибки, повороти, кидання та ловіння м'яча) - акробатичні вправи (перекиди вперед і назад, перекиди після стрибка, комбінації перекидів і поворотів) - стрибкові вправи (стрибки в довжину, висоту, потрійні, п'ятірні, з поворотами на 90° і 180°, стрибки в присід тощо) бігові вправи (наприклад, стрибки «вісімка», переступання та переступання по дузі з боку в бік, біг по мітці). Вправи на розвиток спритності швидко призводять до втоми. Тому бажано виконувати їх на початку тренувального заняття і після інтервалів відпочинку. Це пов'язано з тим, що дитячий організм в цей час більш пластичний, ніж в наступні

періоди росту, коли хрящова тканина костеніє і рухливість знижується [3, с.82].

Розвиваючи гнучкість, важливо стежити за тим, щоб рухливість всіх суглобів розвивалася широко і гармонійно. При цьому більше уваги слід приділяти тим частинам опорно-рухового апарату, які переважно навантажуються в діяльності юних футболістів. Вправи на розтягування є основним засобом розвитку гнучкості. Особливо корисними для цієї вікової групи є вправи в активно-динамічному режимі. Як правило, це основні або додаткові гімнастичні вправи, які вибірково впливають на певні групи м'язів і зв'язок (махи і обертальні рухи тулубом, обертальні рухи гомілковостопним і тазостегновим суглобами). Активні вправи можуть виконуватися різними способами: монофазними і пружинистими, маховими і фіксованими, з обтяженнями і без них [3, с.84].

Основним способом розвитку гнучкості є постійне збільшення амплітуди рухів і, в деяких випадках, повторення вправ, що збільшують повну амплітуду рухів. Темп виконання вправ на гнучкість встановлюється відповідно до їх характеру і призначення, а також рівня підготовленості юного спортсмена.

При розвитку швидкості звертається увага, перш за все, на такі елементи: швидкість рухової реакції, швидкість окремих рухів і здатність змінювати темп рухів за короткий проміжок часу. Пріоритет віддається ігровому методу, де демонструються природні форми рухів і нетипові способи виконання. Для футболістів цього віку дистанція, що пробігається в одному повторенні, не повинна перевищувати 15-20 м. Важливо, щоб одне повторення входило у фазу повного відновлення. Під час цієї фази доцільно збільшувати швидкість бігу за рахунок гри у футбол та виконання технічних елементів [3, с.86].

Ігрові вправи та різноманітні естафети (наприклад, короткі спринти, зміна напрямку руху в поєднанні зі стрибками) можуть допомогти юним футболістам підтримувати інтерес до занять. Як правило, напочатковому

етапі підготовки немає цілеспрямованих занять для розвитку швидкісно-силових якостей, загальної витривалості та швидкісної витривалості. Цим якостям навчають насамперед на тренуваннях з інтегрованим спрямуванням.

1.2. Особливості технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки

Згідно з програмою для ДЮСШ на етапі початкової підготовки основними завданнями є зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, а також навчання основам техніки індивідуальної та групової тактики.

Під час технічного вдосконалення важливо використовувати велику кількість підготовчих вправ. Необхідно стабілізувати техніку рухів і досягти формування стійкої рухової навички. У цей період у юних футболістів закладається всебічна технічна база, що є основою для подальшого технічного вдосконалення.

Основними завданнями технічної підготовки на етапі початкової підготовки є:

1. Глибоке засвоєння різноманітних раціональних технік;
2. Забезпечення всебічного володіння технікою та вміння комбінувати технічні прийоми в різних послідовностях;
3. Ефективне та надійне застосування технічних прийомів у складних умовах змагальної діяльності [4, с.20].

До основних засобів вирішення завдань технічної підготовки належать змагальні та спеціальні вправи.

У процесі змагальної діяльності, що включає офіційні, контрольні, товариські, двосторонні та інші види ігор, удосконалюються всі технічні прийоми в умовах комплексного прояву основних фізичних якостей і тактичних дій.

Спеціальні вправи, які можуть бути індивідуальними, груповими чи ігровими з м'ячем, дозволяють цілеспрямовано вирішувати завдання

навчання та вдосконалювати окремі елементи техніки, варіанти їх виконання й різноманітні поєднання. Освоєнню нового технічного прийому швидше й ефективніше сприяють спеціальні підвідні вправи, що допомагають розвивати необхідні навички.

Ефективність таких засобів технічної підготовки багато в чому залежить від методів навчання. У тренувальному процесі застосовуються загальноприйняті методи фізичного виховання: практичні, словесні та наочні. Формування рухових умінь і навичок відбувається завдяки комплексному використанню засобів і методик. Однак вибір конкретних інструментів підготовки, їх співвідношення, послідовність та пріоритетність визначаються довгостроковими цілями тренувань, завданнями відповідних етапів підготовки, віковими особливостями гравців, рівнем їхньої підготовленості, умовами проведення занять, складністю технічних прийомів та іншими факторами.

Техніка футболу є сукупністю численних прийомів і способів поводження з м'ячем та переміщення на полі. Її освоєння — тривалий і складний процес. Для ефективного навчання з мінімальними витратами часу та зусиль велике значення має систематизація матеріалу та визначення оптимальної послідовності навчання технічних дій [5, с. 22].

Оптимізація цього процесу базується не лише на принципі доступності - тобто поступового переходу "від простого до складного" або "від легкого до важкого". Необхідно також враховувати, що перш за все потрібно освоїти ключові прийоми гри. Нові рухові навички краще формуються на основі раніше вивчених, тому слід використовувати структурну подібність і природний взаємозв'язок між різними прийомами і методами.

Таким чином, при виборі оптимальної послідовності навчання важливо враховувати всі ці обставини, а не покладатися лише на один підхід. У процесі ознайомлення футболістів із технічними прийомами та їх опрацювання зазвичай застосовується фронтальна послідовність. Для

кожного етапу довготривалого тренувального процесу юних футболістів визначається конкретна цільова спрямованість.

На етапі початкової підготовки основна увага приділяється ознайомленню новачків із базовими технічними прийомами, що сприяє формуванню у них стійкого інтересу до гри у футбол. Спочатку юним футболістам показують техніку пересування, зокрема основи бігу, зупинок, поворотів і стрибків.

Паралельно вони знайомляться з такими прийомами роботи з м'ячем:

- удари по м'ячу ногою (внутрішнім боком стопи, внутрішньою та середньою частиною підйому);
- зупинки м'яча (внутрішнім боком стопи, підошвою чи стегном);
- ведення м'яча (середньою та зовнішньою частиною підйому);
- обманні рухи;
- відбір м'яча (відбиванням ногою у випаді);
- вкидання м'яча через бічну лінію (з місця) [5, с.28].

Залежно від рівня попередньої підготовки юних футболістів та темпів навчання, обсяг вивчених прийомів може бути поступово збільшений. Прогрес у технічній підготовці неможливий без засвоєння основних елементів техніки, які формують так звану "школу техніки". Для цього застосовуються вправи з варіативністю зусиль і швидкості виконання, але без досягнення максимальних показників. Усі повторення мають виконуватися з чітким цільовим завданням.

На початковому етапі підготовки юних футболістів можна використовувати змагання із застосуванням методу спрощеної гри. Цей підхід ефективно сприяє як розвитку фізичних якостей юних спортсменів, так і формуванню техніко-тактичних навичок на малих футбольних полях. Таким чином, необхідно більш детально дослідити ефективність застосування методу спрощеної гри для підготовки юних футболістів на початковому етапі їх навчання.

1.3. Тактична підготовка юних футболістів на етапі початкової підготовки

У футболі тактика і техніка нерозривно пов'язані між собою. Приймаючи рішення - кому віддати передачу, використати обведення для подолання суперника чи залучити партнера, або ж, коли варто, взяти ініціативу на себе, - гравець спирається на своє тактичне мислення [14, с. 127].

Реалізуючи це рішення у дії, він демонструє свою технічну майстерність. Відтак, техніка слугує засобом втілення тактичних задумів гравця, виступаючи інструментом реалізації тактики. Тому очевидно, що лише висока технічна підготовка дозволяє гравцю успішно застосовувати широкий арсенал тактичних дій. Іншими словами, техніка є базою для розвитку тактичної майстерності.

Тактична діяльність футболістів передбачає вирішення оперативних завдань, що виникають у ході взаємодії з партнерами та суперниками. Ключовим фактором у цьому процесі є здатність приймати рішення, які дозволяють найраціональніше застосовувати наявний набір дій і навичок для досягнення переваги над супротивником. Через це у процес тактичної підготовки важливо включати освоєння базового набору тактичних прийомів, що забезпечує ефективне використання технічного арсеналу, особистих якостей, здібностей і теоретичних знань футболіста [19, с. 130].

Тактична підготовка передбачає вдосконалення раціональних підходів до вирішення завдань, які виникають під час ігрової діяльності, а також розвиток спеціальних умінь і здібностей, що сприяють успішному розв'язанню цих завдань. Це визначення дозволяє розглядати тактичну підготовку у двох основних аспектах: як процес навчання та вдосконалення (набування знань, умінь і навичок) та як процес розвитку особистих якостей, які сукупно формують спеціальні тактичні можливості.

Для забезпечення успішності тактичних дій у грі можна виділити низку ключових чинників.

Перш за все, це високий рівень розвитку спеціальних якостей у сфері інтелектуальних здібностей, сприйняття та психомоторики. До них належать здатність до концентрованої та перемикальної уваги, широта поля зору, швидкість складних реакцій та орієнтування, оперативність у виборі рішення й загальне тактичне мислення. Ці характеристики допомагають орієнтуватися у складних ігрових ситуаціях і знаходити оптимальні способи їхнього вирішення, адаптуючись до умов гри.

По-друге, надзвичайно важливо забезпечення високого рівня надійності виконання технічних прийомів у складних ігрових умовах. По-третє, інтеграція попередніх аспектів знаходить вираз у високому рівні оволодіння індивідуальними тактичними діями як в нападі, так і в захисті. Звідси випливає, що тактичну підготовку не варто обмежувати лише навчанням тактичних дій.

Успіх дій футболіста в грі базується на розвитку спеціальних якостей і здібностей, таких як спостережливість, швидкість реакції, мислення тощо, а також на здатності ефективно застосовувати технічні прийоми відповідно до ситуації.

Тактичні дії якраз і є формою організації індивідуальної, групової та командної активності футболістів в умовах протистояння з суперником. Це дозволяє найбільш повно реалізувати отримані на тренуванні якості, вміння та навички.

Перший етап тактичної підготовки, який відбувається на початковому етапі багаторічного вдосконалення футболістів, має бути спрямований на розвиток базових якостей і здібностей, що є основою для ефективного виконання тактичних дій [4, с. 20].

Командна тактика ґрунтується передусім на обґрунтованих та розумних індивідуальних діях кожного гравця. Тому важливо визнати індивідуалізацію тактичної підготовки як перший етап навчання тактиці. Лише після цього тренер повинен переходити до формування навичок групової та командної тактики.

Інакше кажучи, тренер має розвивати у кожного гравця комплекс психічних якостей, необхідних для вдосконалення командної та групової тактики шляхом послідовного виконання завдань тактичної підготовки.

Серед ефективних засобів розвитку таких якостей виділяють спеціальні вправи, рухливі ігри та естафети, що сприяють швидкості реакції, орієнтуванню, швидким діям у відповідь, винахідливості та спостережливості.

Оптимальні можливості для формування цих цінних навичок створюються саме у віці 8–10 років.

Процес вивчення тактичних дій і варіантів тактики передбачає два напрями:

- а) індивідуальна тактична підготовка;
- б) групова та командна тактична підготовка[4, с.22].

Ґрунтуючись на індивідуальній тактичній підготовці, будуються стійкі взаємодії у групах і командах, а з окремих навичок тактичної підготовленості кожного гравця формується як оборонна, так і атаквальна командна гра. У процесі навчання та тренувань вдосконалюються як наступальні, так і захисні дії. Особливу увагу потрібно приділяти розвитку здатності швидко перемикаєти увагу між різними діями: від технічного прийому нападу до захисту, від однієї тактичної задачі до іншої.

Тренер має навчати гравців тактичним прийомам і їхнім варіантам, керуючись можливостями команди та надаючи конкретні приклади. Проте важливо уникати механічного засвоєння тактичних дій, адже це може стримувати розвиток творчого підходу як у гравців, так і в усієї команди.

Гравець із сформованим тактичним мисленням повинен бути готовим адаптуватися до нових обставин. Незважаючи на те, що існує безліч способів розвитку тактичного мислення й психологічної стійкості, ключовим методом залишається тренування групових і командних взаємодій. Їх вивчення слід розпочинати після засвоєння базових технічних навичок. Це допоможе

гравцям поступово зміцнювати необхідні якості та діяти цілеспрямовано під час гри, відповідно до загальних інтересів команди.

Якщо спортсмен з раннього віку не привчається до тактичної взаємодії й не розвиває тактичне мислення, у майбутньому це може стати серйозною перешкодою. Навіть за високої технічної підготовки він може відчувати труднощі в складних ігрових ситуаціях, насичених тактичними елементами.

Розвиток творчого мислення під час освоєння командної гри має додаткове значення, оскільки допомагає гравцям швидше й точніше сприймати дії суперника. Це створює можливість гнучко перебудовувати тактику команди без втрат темпу й надмірних зусиль.

Важливе місце у тактичній підготовці належить спеціальним вправам – індивідуальним, груповим, командним. Доповнюють їх двосторонні ігри, контрольні й офіційні матчі, а також вивчення теоретичних аспектів тактики футболу [5, с.73].

Суттєве значення мають й підготовчі вправи, спрямовані на розвиток швидкості реакції, орієнтування у просторі, швидке перемикання з одного виду дій на інший тощо. Для цього використовують рухливі й спортивні ігри, естафети, комплекс вправ із техніки та фізичної підготовки.

Методи тактичної підготовки подібні до методів технічної роботи з урахуванням специфіки тактики. Наприклад, складні дії у спрощених умовах розучують частинами із застосуванням сигналів або орієнтирів. Ускладнення ігрових ситуацій створюють за допомогою тренажерів чи спеціального обладнання.

Використовуючи сполучений метод, акцентують на тактичних аспектах із паралельним удосконаленням технічної майстерності завдяки вправам у певних умовах.

На стадії закріплення матеріалу широко застосовують аналіз власних дій і дій суперників за допомогою записів матчів.

Важливу роль відіграє моделювання поведінки опонентів – як одного гравця, так і цілої команди.

Окремо виділяють тренування з використанням перемикання між нападами та захистом у грі. Особливий ефект дають багаторазові перемикання в умовах обмеженого часу з використанням додаткових сигналів.

Тактична підготовка повинна гармонійно поєднуватися з іншими аспектами тренувального процесу. У фізичній підготовці це виражається через спортивні й рухливі ігри, розвиток специфічних якостей та набуття навичок командної гри. Наприклад, вправи з набивними м'ячами можуть сприяти формуванню ефективного розташування гравців і відпрацюванню передач м'яча з переміщеннями відповідно до футбольної тактики [4, с.79].

Під час організації технічної підготовки важливу роль відіграє вибір відповідних дій на сигнал чи ситуацію, а також взаємодія, яка відпрацьовується як у підвідних вправах, так і у вправах, спрямованих на вдосконалення техніки та технічних прийомів у межах тактичних процесів.

На основі цього можна окреслити головні напрями тактичної підготовки:

- постійний розвиток спеціалізованих здібностей і якостей;
- визначення оптимальної послідовності вивчення технічних прийомів, їх комбінування та чергування;
- формування навички розвивати технічно-тактичні якості та вміння в процесі виконання прийомів;
- інтеграція набутих технічних навичок для формування тактичної компетентності;
- забезпечення послідовного переходу від вивчення індивідуальних до групових і командних тактичних дій у нападі та захисті, узгоджене з етапами освоєння технічних прийомів;
- удосконалення тактичних дій через інтегральну підготовку, яка включає взаємозв'язок між тактичною й технічною підготовкою,

використання системи завдань під час навчальних ігор, а також аналіз і синхронізацію результатів у контрольних іграх і змаганнях.

1.4. Аналіз змісту програми підготовки футболістів на етапі початкової підготовки

Аналіз існуючої і діючої на сьогодні навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з футболу.

Основним завданням цієї програми є методичне забезпечення підготовки юних футболістів у групах початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

Для аналізу даної програми ми взяли розділ початкової підготовки юних футболістів, що включає віковий період від 6 до 10 років.

Мета підготовки на даному етапі – це визначення вихідного рівня спортивних результатів.

Результат змагань на даному етапі - виконання заданих нормативів, придбання початкового рівня участі у змаганнях.

Напрямок початкової підготовки – зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки та тактики, розвиток фізичних якостей.

За Програмою методичними особливостями даного періоду є навчання техніки з використанням цілісного методу.

Узагальненими завданнями у процесі періоду початкової підготовки юних футболістів, у програмі є:

- зміцнення здоров'я;
- формування у дітей стійкого інтересу до футболу та спорту;
- виявлення дітей, талановитих щодо спортивних ігор та до футболу;
- гармонійний та всебічний розвиток рухових якостей та здібностей;
- випереджальне виховання координаційних якостей та швидкісних

здібностей, гнучкості;

- засвоєння базових технічних прийомів гри;
- навчання вмінню тренуватися [1, с.36].

У процесі тренування створюються передумови для розвитку всіх сторін підготовки спортсменів:

- технічна підготовка – оволодіння засадами гри у футбол;
- фізична підготовка – всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор, засобів ЗФП, формування рухових функцій;
- психологічна підготовка – посилення мотивації до занять футболом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги та творчих здібностей;
- тактична підготовка – створення загального уявлення про індивідуальні і групові тактичні дії;
- теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування футболістів [1, с.37].

Основними об'єктами аналізу даної програми в рамках нашого дослідження є :

- Співвідношення технічної підготовки юних футболістів за роками Навчання, а саме 8-10 років;
- Зміст технічної підготовки;
- Структура тренувального заняття.

Так, у віці 8-9 років на технічну підготовку від загальної кількості годин відводиться 40%, у 9-10 років – 43%. У той же час на етапі початкової підготовки, у тренуванні юних футболістів відводиться вкрай мало, часу для оволодіння технічними прийомами, пов'язаними безпосередньо з відносно тривалим контролем над м'ячем в ігровій формі: обведення м'яча, ведення, обманним рухам.

У розділі «Зміст технічної підготовки» прослідковується традиційна послідовність навчання основним технічним прийомам виглядає так:

- техніка пересування;
- ведення м'яча;
- удари по м'ячу ногою;
- зупинка м'яча;
- обманні рухи (фінти). [1, с. 39].

Основними засобами вивчення основних технічних прийомів, є вправи у стандартних умовах.

Аналізуючи цей розділ, ми бачимо, що основна маса наведених у ньому вправ мають базовий характер, і виконуються у стандартних умовах, вони займають 70 % загального обсягу, і лише 30 % різних естафет та ігрових вправ, тобто, з використанням ігрового методу.

Ігрові вправи, що використовуються на тренуванні характеризують такі особливості:

- наявність у грі елементів суперництва;
- приносять задоволення та привабливість;
- сприяють формуванню у дітей стійкого позитивного інтересу до заняття;
- забезпечують всебічний, комплексний розвиток фізичних якостей та вдосконалення рухових умінь та навичок, так як процесі гри вони виявляються не ізольовано, а в тісній взаємодії;
- широкий вибір різноманітних способів досягнення мети, імпровізаційний характер дій у грі сприяє формуванню самостійності, ініціативи, творчості, цілеспрямованості.

Що стосується структури тренувального заняття, то вона стандартна і більш узагальнена для занять будь-яким видом спорту.

Як показує практика, діти на цьому етапі приходять у футбольну секцію з метою грати, отримувати задоволення від самої гри, а дана структура занять, та зміст, на нашу думку є менш ефективними для етапу початкової підготовки, де часу, що витрачається на ігрову підготовку дуже мало, що не повністю відповідає потребам юних футболістів.

Аналіз Програми з футболу на етапі початкової підготовки продемонстрував ряд недоліків, що і стало причиною включення в навчально-тренувальний процес футболістів віком 8-10 років комплексів спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

1.5. Метод спрощеної гри як основа підготовки юних футболістів на початковому етапі

Футбол із усіх ігрових видів спорту найскладніший у навчанні. Навчити грати за допомогою лише одних вправ – утопія. Вправа – це теорія, а гра – практика. Скільки не вправляйся з м'ячем, грати не навчишся [22, с. 13].

Діти віком від 8 до 10 років не можуть розглядатися як міні-професіонали. Навчання має захоплювати та захопити дітей. Потрібно звернути велику увагу на їх фізіологічні особливості та на те, що період сталої уваги у них дуже короткий. Активні вправи мають бути короткими, різноманітними, з безліччю невеликих перепочинків. На ранньому етапі розвитку ми повинні зайнятися покращенням основних рухових навичок (біг, стрибки, повороти, перекати тощо). Всі ці рухи є складовими футболу.

Основне завдання даного етапу – використовувати всю свою уяву для створення серії розвиваючих та захоплюючих ігор, пов'язаних із футболом. Щоб утримати стійкий інтерес вихованців до гри, щоб вони приходили на заняття знову і знову, потрібно використовувати ігрову атмосферу під час тренувань. [22, с. 18]

"Спрощені ігри" - це набір вправ, які проводяться у формі гри. Кожна гра задумана з метою досягнення певного завдання [22, с. 20].

Такі ігри називаються спрощеними, бо:

- у них беруть участь невелика кількість спортсменів;
- розміри майданчика або ігрового простору зменшено;
- правила спрощені;

- складні ситуації гри великого футболу розбиваються на фрагменти та комбінації, і при цьому суть футбольної гри не змінюється;
- учасникам даються полегшені завдання [22, с. 22].

Специфічні особливості тренувального процесу на етапі початкової підготовки

1. Діти справді отримують задоволення від гри.
2. Важлива організація тренувань, які за мінімум пояснень дають максимум можливостей доторкнутися до м'яча.
3. Створення ситуацій, у яких діти повинні, приймати тактичні рішення.

Запропонована методика, допомагає крок за кроком просуватися до результатів у підготовці юних футболістів. Звідси і необхідність не давати занадто багато пояснень і уточнень, а дати можливість самостійно спортсменам вирішити проблему. Такий підхід сильно відрізняється від традиційних методик, що використовуються досі під час навчально-тренувальних занять, коли спортсмену тренер вказує, що і як він має робити у тій чи іншій ситуації.

Мета нашого дослідження, підібрати комплекс саме таких ігор та ігрових вправ з максимально різними варіантами ситуацій, в які потраплятиме спортсмен, що сприятиме його пошуку рішень, для виходу з тієї чи іншої ситуації. Так само, для отримання більш ефективного закріплення даної методики, треба дати зрозуміти спортсмену, що будь-який із прийнятих варіантів – правильний, що так само має стимулювати його до пошуку різних рішень.

Такий підхід у результаті поступово призведе до того, що футболіст відчуватиме впевненість і сміливо буде застосовувати ті чи інші технічні прийоми та підвищувати їхню ефективність для пошуку рішень в ігрових ситуаціях.

Виходячи з вище сказаного, у підборі вправ для комплексу, було зроблено акцент на ігри та ігрові вправи у складах один проти одного.

Комплекс складається з 7-ми ігрових вправ та 8-ми спрощених ігор.

Ігрова вправа 1. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 2×2 .

Один футболіст веде м'яч по периметру, інший повинен наздогнати. Методичні вказівки: не заходити у квадрат; не далі 1 метра від квадрату; у різний спосіб; наздогнав + 1 бал.

Ігрова вправа 2. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 2×2 .

Гравці ведуть м'яч периметром квадрату. Завдання: Наздогнати суперника, використовуючи зміну напрямків. Методичні вказівки: не заходити у квадрат; не далі 1 метра від квадрату; у різний спосіб; наздогнав + 1 бал.

Ігрова вправа 3. Кількість учасників – 4. Розмір поля – квадрат 5×5 .

Вихідне положення: один гравець на одній стороні з м'ячем, а інші на протилежній. Один футболіст веде м'яч по периметру, інші повинні наздогнати. Методичні вказівки: не заходити у квадрат; не далі 1 метра від квадрату; у різний спосіб; кого наздогнали, то вибуває, гра до переможця.

Ігрова вправа 4. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×15 .

Гравець «Х» робить передачу гравцю «О» і отримує зворотний пас. Потім веде м'яч у червоні ворота та обіграючи гравця «О», який пробіг у жовті ворота, забиває гол. Схему виконання ігрової вправи 4 наведено на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Схema виконання ігрової вправи 4

Ігрова вправа 5. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 15×15 .

Тренер (Т) робить передачу одному з гравців (О), який стає нападником, другий гравець (Х) повинен виконувати роль захисника. Гол забивається у

будь-які з двох воріт. Схему виконання ігрової вправи 5 наведено на рисунку 1.2.

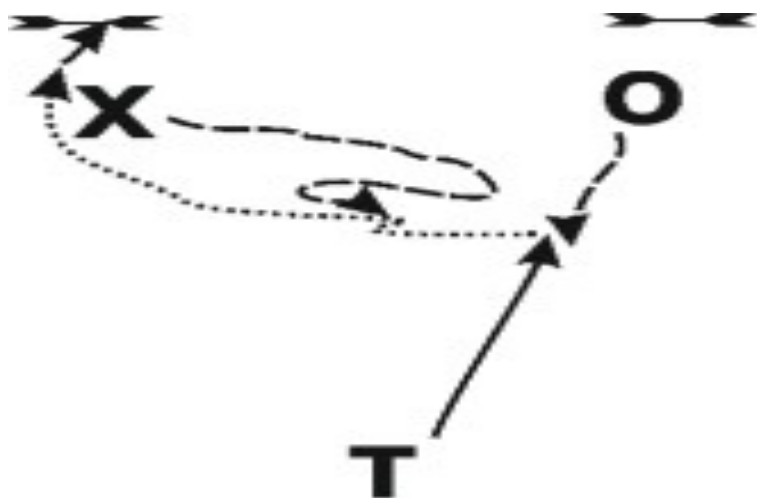


Рис. 1.2. Схему виконання ігрової вправи 5

Ігрова вправа 6. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×15. Гравець(О) робить передачу про гравця(Х), який стає нападником, гравець(О) повинен виконувати роль захисника. Гол забивається у будь-які з двох воріт. Схему виконання ігрової вправи 6 наведено на рисунку 1.3.

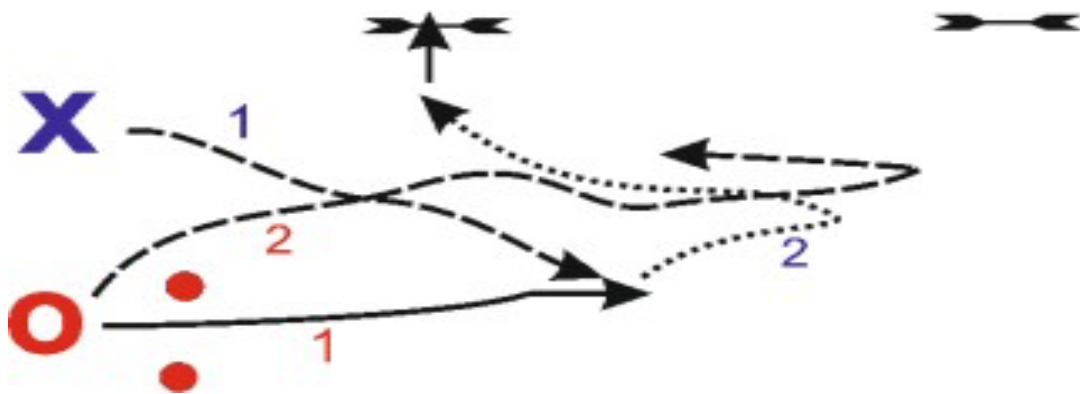


Рис. 1.3. Схему виконання ігрової вправи 6

Ігрова вправа 7. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 8×5. Виконуючи удари один одному, забити м'яч у бік суперника. Так само можна і з воротами. Методичні рекомендації: удари виконуються від воріт; різними частинами стопи.

Спрощена гра 1. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 7×7. Гра 1х1 у квадраті Завести м'яч та зупинити за одну із двох сторін суперника.

Методичні рекомендації: зміна напрямку; захист двох ближніх сторін.

Спрощена гра 2. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 7×7 . Гра 1х1 у квадраті з 4 воротами. Забити м'яч у будь-які з двох воріт суперника. Методичні рекомендації: зміна напрямку; захист воріт на двох ближніх сторонах.

Спрощена гра 3. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×7 . Гра 1х1 у квадраті з 2 воротами. Забити гол, провівши м'яч у будь-які з двох воріт. Методичні рекомендації: зміна напрямку, розіграш м'яча з боку через пас.

Схему виконання спрощеної гри 3 наведено на рисунку 1.4.

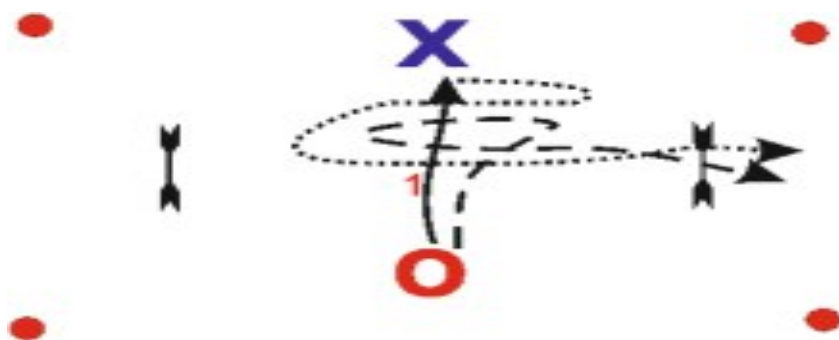


Рис 1.4. Схема виконання спрощеної гри 3

Спрощена гра 4. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×7 . Гра 1х1 у квадраті з 2 воротами. Забити гол у будь-які з двох воріт, тільки зі зворотного боку. Методичні рекомендації: зміна напрямку; розіграш м'яча з боку через пас; захист воріт також тільки зі зворотного боку.

Спрощена гра 5. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×15 . Гра 1х1 в 4 воріт. Гол забити в будь-які з двох воріт суперника. Методичні рекомендації: зміна напрямку; розіграш м'яча з боку через пас.

Спрощена гра 6. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×10 . Гра 1х1, удари в лаву по чергові, Умови грати тільки: а) один дотик; б) два торкання. Методичні рекомендації: гол зараховується якщо: суперник зробив більше заданих дотиків; суперник не потрапив у стінку.

Спрощена гра 7. Кількість учасників – 2-4. Розмір поля – 10×15 . Гра 1х1 або 2х2 через мотузку натягнуту на висоті 1-1,5м. дотик поля обмежено

або необмежено, але обов'язково через торкання м'яча гравцем. Методичні рекомендації: удари різними частинами стопи.

Спрощена гра 8. Кількість учасників – 2-4. Розмір поля – 3×3. На полі наносять 2 або 4 з'єднані квадрати. Кожен у своєму квадраті. Грає за принципом великого тенісу. Методичні рекомендації: розіграш, відскок через свій квадрат; м'яч торкається не більше 1 разу у квадраті, дотики м'яча гравцем необмежено; гра на вибування.

До нашого комплексу входять як ігрові вправи так і спрощені ігри. Але більшу частину комплексу займають спрощені ігри 60% і 40% ігрових вправ.

Переваги даного комплексу:

1. В процесі виконання комплексу гравці розвивають провідні якості футболістів швидкість та спритність.

2. Опановують основні технічні дії, а саме: ведення м'яча ногою; ведення м'яча внутрішньою стороною ноги; обманні рухи (фінти); обманний замах на удар; обманна зупинка; показ корпусом, випад в сторону, залиш м'яч супернику; переступання через м'яч.

3. Сприяє розвитку тактичного мислення в найпростіших умовах один на один.

4. Гра завжди має емоційне забарвлення. У гравців формується спортивний азарт і тренування проходить легко, хоча і має високе фізичне навантаження.

Висновки до першого розділу

В першому розділі було здійснено науково-теоретичне обґрунтування фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Розкрито особливості, засоби та методи фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Провідними якостями футболістів є спритність, гнучкість та швидкість. Узагальнено підходи,

методи та засоби їх розвитку. Провідними методами є ігрові вправи та тренування інтегрованого спрямування.

Особливостями технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки є використання спеціальних підготовчих та ігрових вправ направлених на вивчення основних прийомів техніки рухів і формування стійкої рухової навички. Розкрито особливості використання змагальних та спеціальних вправ для вирішення завдань технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Провідними методами формування технічних навичок є змагання із застосуванням методу спрощеної гри.

Продемонстровано нерозривний зв'язок між технічною і тактичною підготовкою юних футболістів. В процесі тактичної підготовки ключовим є здатність приймати рішення, які дозволяють найраціональніше застосовувати наявний набір дій і навичок для досягнення переваги над супротивником. Розкрито особливості першого етапу тактичної підготовки юних футболістів, що включає розвиток індивідуальної, групової і командної тактики. Ефективними засобами розвитку тактичних навичок на етапі початкової підготовки футболістів є спеціальні вправи, рухливі ігри та естафети. Методи тактичної підготовки подібні до методів технічної роботи з урахуванням специфіки тактики.

Здійснено аналіз змісту програми підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Розкрито мету, завдання і напрямки підготовки. Проаналізовано особливості інтегральної підготовки на даному етапі. Сформульовано завдання, фізичної, технічної, тактичної, технічної, психологічної та теоретичної підготовки.

Розкрито класифікацію спрощених ігор і їх методику використання на тренуваннях юних спортсменів. Розроблено комплекс, що включає 7 ігрових вправ та 8 спрощених ігор. Сформульовано умови, завдання і методичні рекомендації та ігрові схеми для їх проведення. Проаналізовано переваги використання даного комплексу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В процесі дослідження було використано наступні методи:

- Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Комплекс тестів на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів
- Метод експертних оцінок для визначення рівня розвитку техніко-тактичної підготовки юних футболістів;
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі

Інтернет

Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет здійснювався з метою дослідження особливостей фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

В дослідженні було проаналізовано програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, що дозволило розкрити мету, завдання та напрями початкової підготовки футболістів.

Також було здійснено аналіз 35 джерел, серед яких: статті в провідних фахових журналах, методичні рекомендації та монографії, дисертаційні дослідження. До аналізу було включено 8 статей зарубіжних дослідників.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження дало можливість дослідити поведінку спортсменів в процесі експерименту. Спостереження було включеним безпосередньо у навчально-тренувальний процес підготовки юних футболістів.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Експеримент проводився на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» і тривав три місяці з квітня по червень 2025 року.

Було створено дві групи контрольну (n=10) та експериментальну (n=10). У групи увійшли спортсмени 2-го та 3-го року етапу початкової підготовки 2015-2017 років народження.

На початку експерименту в квітні 2025 року було проведено контрольні тести з фізичної та технічної підготовки контрольної та експериментальної груп. Потім, протягом 3-х місяців контрольна група тренувалася за традиційною методикою, а експериментальна група на кожному тренуванні виконувала ігрові вправи та спрощені гри з розробленого нами комплексу. По завершенню експерименту наприкінці червня було знову проведене тестування фізичної та технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп, а також експертне оцінювання техніко-тактичної підготовленості обох груп. Результати тестів було оброблено за допомогою методів математичної статистики.

2.1.4 Тестування на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів

Для визначення фізичних якостей було запропоновано 3 тести, що відповідають контрольним нормативам даної вікової групи та етапу початкової підготовки:

- Біг на 15 метрів з місця, для визначення швидкісних якостей юних футболістів;
- Човниковий біг 3×10 метрів, для визначення координаційних якостей юних футболістів;
- Стрибок у довжину з місця, для визначення показників вибухової сили ніг.

Дані тести проводяться за стандартними процедурами з використанням стандартного обладнання для вимірювання результатів

У практиці підготовки футболістів застосовується група спеціальних тестів, що оцінюють тією чи іншою мірою здатність юних футболістів до засвоєння окремих технічних прийомів та їх поєднань, а також допомагають визначити рівень технічної майстерності в період контролю. Представлені контрольні нормативи у наступних тестах:

1. Удари на точність. Виконуються по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою з відстані 17 м. Виконується по п'ять ударів кожною ногою будь-яким способом. Враховується сума влучень.

2. Ведення м'яча, обведення стійок та удар по воротах. Виконується з лінії старту (30 м. від лінії штрафного майданчика), вести м'яч 20 м, далі обвести змійкою чотири стійки (перша стійка ставиться за 10 м. від штрафного майданчику, а через кожні 2 м. ставляться ще три стійки) і, не доходячи до штрафного майданчика, забити м'яч у ворота. Час фіксується з моменту старту до перетину лінії воріт м'ячем. Якщо м'яч не буде забитий у ворота, вправа не зараховується. Даються три спроби, враховується найкращий результат.

3. Жонглювання м'ячем. Виконуються удари правою та лівою ногою (серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому), стегном та головою. Удари виконуються у будь-якій послідовності, без повторення одного удару більше двох разів поспіль. Враховуються лише удари, виконані різними способами, їх не менше разу головою, правим і лівим стегном.

Необхідно відзначити, що змодельовати ігрові ситуації в стандартних контрольних вправах, щоб вони повністю відповідали показникам інформативності і надійності, вкрай важко. Тому результати тестування зазвичай доповнюють даними експертних оцінок тренерів та показниками обсягу, різнобічності, ефективності та надійності змагальної діяльності юних футболістів.

2.1.5. Метод експертних оцінок для визначення рівня розвитку техніко-тактичної підготовки юних футболістів

Метод експертних оцінок може розглядатися як аналітичний підхід або спосіб прогнозування, залежно від поставленої задачі та специфіки експертизи.

Для проведення таких оцінок, як правило, запрошують декількох експертів. Сутність методу експертних оцінок полягає у встановленні узгодженості суджень експертів. Для цього їхні думки подають у певних умовних одиницях, таких як бали, відсотки, ранги тощо.

Процес проведення експертизи за цим методом підготовлюється заздалегідь і включає кілька етапів:

1. Формулювання проблеми, що потребує експертизи
2. Визначення способу кількісного вираження думок експертів.
3. Вибір і формування групи експертів.
4. Розробка змісту та визначення формату проведення експертизи.
5. Реалізація самої процедури експертизи
6. Аналіз отриманої інформації та підбиття підсумкових оцінок.

Експерти подають свої судження про об'єкт оцінювання у вигляді варіаційного ряду. На базі цих даних обчислюють середнє арифметичне значення (для визначення основної оцінки досліджуваного об'єкта), а також середнє квадратичне відхилення й коефіцієнт варіації, що дозволяє оцінити ступінь узгодженості або розбіжності в їхніх думках.

Ключовим показником є коефіцієнт варіації, значення якого має перевищувати 15%. Якщо $V > 15\%$, судження експертів вважаються невідповідними, а сама експертиза — недійсною.

В групу експертів було включено 5 тренерів Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» серед них: 2 тренери вищої категорії та 3 тренери першої категорії.

Експертна оцінка проводилась під час змагань на завершальному етапі експерименту.

Завдання експертизи – оцінити техніко-тактичну підготовку спортсменів.

Показники оцінювання:

1. Технічні показники: координація рухів стосовно правильності розбігу, постановка опорної ноги, замаху, удару по м'ячу, проводки.
2. Тактичні показники: атакуючі та захисні дії, командна співпраця, результативність тактичного задуму.

Критерії оцінювання. Для оцінювання техніко-тактичної підготовки експертам було запропоновано 5-ти бальну систему оцінювання.

Оцінка дій юних футболістів:

- «відмінно» - 5 балів – під час змагання не допущено жодної з помилок;
- «добре» - 4 бали – є незначні відхилення під час виконання технічних прийомів, але епізодичні помилки не порушують загального враження
- «задовільно» - 3 бали – мають місце незначні помилки в структурі рухів, особливо під час прискорення, що порушує можливість виконання тактичного завдання;
- «незадовільно» - 1-2 бали – техніка володіння м'ячем погана, тактичні помилки набувають значних розмірів і помітні під час гри.

2.1.6. Методи математичної статистики

Використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок як зіставлення результатів на основі параметричного методу. Для того щоб переконатись, що саме наш комплекс призвів до ефективного зростання результатів і що впровадження нашого комплексу призведе до такого ж результату з іншими. Для цього визначається достовірність відмінностей за t-

критерієм Стюдента (наскільки достовірною є різниця між результатами контрольної та експериментальної групами).

За табличними даними визначити P - достовірність. Якщо $P \leq 0,05$, то результати достовірні, якщо $P \geq 0,05$, то результати недостовірні

2.2. Етапи дослідження

Підготовка і написання кваліфікаційної роботи було умовно розділене на три етапи етапів, які охоплювали 2024-2025 роки.

На першому етапі (вересень 2024 р.- березень 2025 р.) здійснено аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет, зокрема щодо вікових особливостей юних футболістів, змісту та методики тренувань у Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» (включаючи стан питання в офіційній документації та науково-методичній літературі), а також засобів і методів підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Було зібрано інформацію про сенситивні періоди розвитку рухових якостей, що впливають на успішність змагальної діяльності, і визначено критерії оцінки рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів у групах початкової підготовки. Було розроблено методику, що включала ігрові вправи та спрощені ігри для розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних навичок юних футболістів на етапі початкової підготовки. На основі аналізу науково-методичної літератури, були уточнені мета й завдання дослідження та сформульовано науковий апарат дослідження

На другому етапі (квітень – серпень 2025 р.) проведено педагогічні спостереження за тренувальними процесами підготовки юних футболістів. На базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» було організовано педагогічний експеримент. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування фізичних якостей та технічних навичок юних футболістів. В кінці експерименту біло залучено групу експертів для

проведення експертної оцінки техніко-тактичних навичок в процесі змагальної діяльності.

Третій етап (вересень – листопад 2025 року) охоплював аналіз та узагальнення здобутих результатів, а також безпосереднє оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

Було здійснено апробацію результатів дослідження шляхом участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» 31 жовтня 2025 р., НУК імені адмірала Макарова.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Аналіз результатів експерименту контрольної та експериментальної групи

Експеримент проводився на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» і тривав п'ять місяців з квітня по серпень 2025 року.

Було створено дві групи контрольну (n=10) та експериментальну (n=10). У групи увійшли спортсмени віком 8-10 років 2-го та 3-го року етапу початкової підготовки.

Контрольна група працювала за стандартною типовою програмою для СДЮСШОР з футболу.

Для експериментальної групи ми розробили комплекс, що включає 15 спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на покращення фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на початковому етапі. Для впровадження цього комплексу у тренувальний процес експериментальної групи було змінено структуру заняття. До програми тренувань додано спеціальну ігрову частину, де використовувався запропонований комплекс вправ.

В тренувальні заняття експериментальної групи протягом експерименту, за рахунок скорочення часу частини заняття, відведену на відпрацювання технічних вправ, була включена додаткова ігрова частина тренування, в якій були використані підібрані спрощені ігри та ігрові вправи, спрямовані на підвищення фізичної та техніко-тактичної підготовки.

На початку та в кінці експерименту було проведено батарею тестів для визначення рівня фізичної та технічної підготовки контрольної та експериментальної групи.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми провели наступні тести: біг на 15 метрів з місця, високий старт; човниковий біг 3×10 метрів; стрибок у довжину з місця. В таблиці 3.1. наведено динаміку результатів розвитку фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту.

Таблиця 3.1.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг на 15 метрів з місця, с	3,28 ±0,06	3,30±0,04	3,05±0,05	2,9±0, 06	≤0,05
2	Човниковий біг 3×10 метрів, с	9,6± 0,2	9,5±0,3	9,2± 0,3	8,8±0,4	≤0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	170± 6	167±8	162±4	153±5	≤0,05

В таблиці 3.2. наведено приріст результатів тестів на виявлення розвитку фізичних якостей експериментальної та контрольної групи.

Таблиця 3.2.

Приріст результатів тестів на виявлення розвитку фізичних якостей експериментальної та контрольної групи

№	Тести	Приріст результатів %	
		КГ	ЕГ
1	Біг на 15 метрів з місця, с	7	12,1
2	Човниковий біг 3×10 метрів, с	4,2	7,4
3	Стрибок у довжину з місця, см	4,7	8,4

Для унаочнення результатів приросту наведемо їх у гістограмі 3.1.

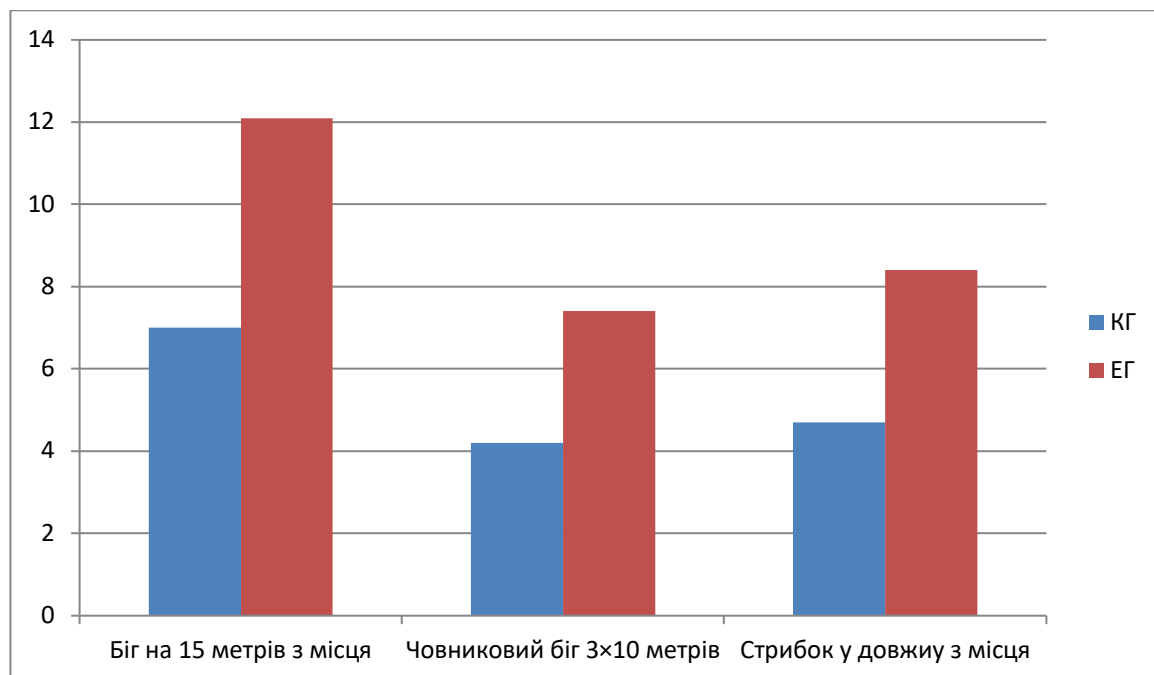


Рис. 3.1. Приріст результатів тестів на виявлення розвитку фізичних якостей експериментальної та контрольної групи.

Результати тестів на виявлення розвитку фізичних якостей продемонстрували зростання показників як в контрольній так і в експериментальній групі, але в експериментальній групі показники вищі порівняно з контрольною. В усіх тестах результати достовірні $P \leq 0,05$.

Для перевірки технічної підготовленості юних футболістів нами було використано наступну батарею тестів: удари на точність, ведення м'яча, жонгливання м'ячем. Динаміка результатів розвитку технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до та після експерименту наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Динаміка результатів розвитку технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		P
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Удари на точність, разів	2,7 ± 0,3	2,8 ± 0,2	3,2 ± 0,3	3,6 ± 0,2	≤0,05
2	Ведення м'яча, с	8,53 ± 0,06	8,65 ± 0,04	8,15 ± 0,05	7,65 ± 0,04	≤0,05
3	Жонгливання м'ячем, разів	8,2 ± 0,2	8,5 ± 0,3	9,5 ± 0,3	10,8 ± 0,3	≤0,05

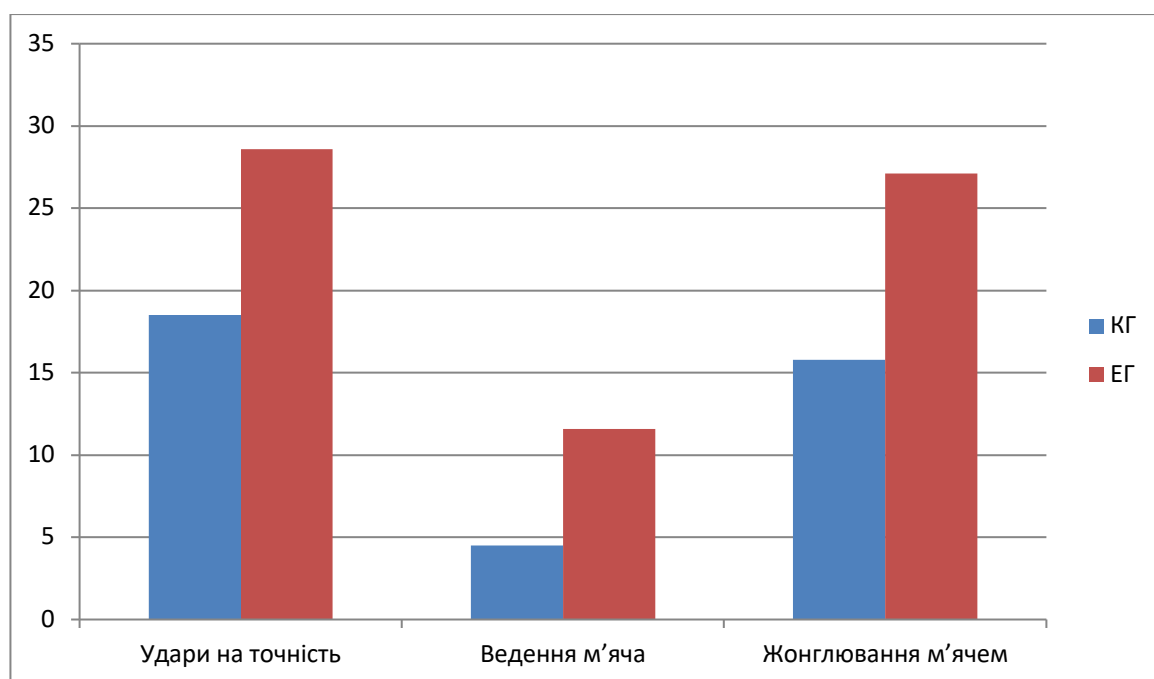
Приріст результатів тестів технічної підготовленості експериментальної та контрольної групи наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Приріст результатів тестів технічної підготовленості
експериментальної та контрольної групи**

№	Тести	Приріст результатів %	
		КГ	ЕГ
1	Удари на точність	18,5	28,6
2	Ведення м'яча	4,5	11,6
3	Жонглювання м'ячем	15,8	27,1

Для унаочнення наведемо результати приросту тестів технічної підготовленості експериментальної та контрольної групи у гістограмі 3.2.



**Рис. 3.2. Результати приросту тестів технічної підготовленості
експериментальної та контрольної групи.**

Отже, за результатами тестів на виявлення рівня технічної підготовленості ми спостерігаємо зростання результатів як контрольної так і експериментальної групи. Але результати експериментальної групи набагато вищі за контрольну у всіх тестах. В усіх тестах результати достовірні $P \leq 0,05$.

Техніко-тактичну підготовку контрольної та експериментальної групи ми оцінювали за допомогою використання методу експертної оцінки змагальної діяльності.

В таблиці 3.5 та 3.6 наведено результати експертної оцінки контрольної та експериментальної груп

Таблиця 3.5.

**Результати експертної оцінки техніко-тактичної підготовки
контрольної групи**

№ спортсмена	Сума балів експертів, Σ	Середнє значення, $\bar{x}$	Коефіцієнт варіації, V, %
1	20	4	14,6
2	19	3,8	14,9
3	22	4,4	14,2
4	21	4,2	14,4
5	20	4	14,6
6	18	3,6	15,0
7	19	3,8	14,9
8	22	4,4	14,2
9	20	4	14,6
10	19	3,8	14,9
Групове середнє значення	20	4	14,6

Результати експертної оцінки контрольної групи наступні:

- Середнє групове значення суми балів експертів дорівнює 20 балам;
- Середнє значення оцінки експертів контрольної групи 4 бали;
- Середнє значення коефіцієнту варіативності 14,6 % це ≤ 15 %, отже, експертиза проведена, думки експертів узгоджені.

Таблиця 3.6

**Результати експертної оцінки техніко-тактичної підготовки
експериментальної групи**

№ спортсмена	Сума балів експертів, Σ	Середнє значення, $\bar{x}$	Коефіцієнт варіації, V, %
--------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------

1	21	4,2	14,4
2	22	4,4	14,2
3	24	4,8	14,0
4	23	4,6	14,1
5	24	4,8	14,0
6	25	5	13,8
7	21	4,2	14,4
8	20	4,0	14,6
9	22	4,4	14,2
10	23	4,6	14,1
Групове середнє значення	22,5	4,5	14,2

Результати експертної оцінки експериментальної групи наступні:

- Середнє групове значення суми балів експертів дорівнює 22,5 балам;
- Середнє значення оцінки експертів експериментальної групи 4,5 бали;
- Середнє значення коефіцієнту варіативності 14,2 % це ≤ 15 %, отже, експертиза проведена, думки експертів узгоджені.

Результати експертної оцінки техніко-тактичної підготовленості контрольної та експериментальної групи продемонстрували, що експериментальна група має вищі показники ніж контрольна і приріст результатів складає 12,5 %.

Отже, з а результатами експерименту ми можемо стверджувати, що методика, що включала комплекс ігрових вправ та спрощених ігор є ефективною і може бути запропонована для впровадження в навчально-тренувальний юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Висновки до третього розділу

В третьому розділі було здійснено експериментальну перевірку методики, що включала комплекс ігрових вправ та спрощених ігор для розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Експеримент тривав протягом трьох місяців на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога». Контрольна група працювала за стандартною типовою програмою для СДЮСШОР з футболу. Для експериментальної групи ми розробили комплекс, що включає 15 спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на покращення фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на початковому етапі.

Для визначення фізичних якостей було запропоновано 3 тести, що відповідають контрольним нормативам даної вікової групи та етапу початкової підготовки:

- Біг на 15 метрів з місця з високого старту, для визначення швидкісних якостей юних футболістів;
- Човниковий біг 3×10 метрів, для визначення координаційних якостей юних футболістів;
- Стрибок у довжину з місця, для визначення показників вибухової сили ніг.

Обидві групи продемонстрували приріст результатів. У тесті біг на 15 метрів з місця приріст результатів контрольної групи склав 7%, а експериментальної 12,1%. У тесті човниковий біг 3×10 метрів. Контрольна група продемонструвала результати приросту 4,2%, а експериментальна група 7,4%. Стрибок у довжину з місця контрольна група покращила результати на 4,7%, а експериментальна на 8,4%. У всіх тестах результати достовірні $P \leq 0,05$.

Для визначення рівня технічної підготовленості було проведено наступну батарею тестів:

- удари на точність;
- ведення м'яча, обведення стійок та удар по воротах;
- жонглювання м'ячем.

Результати контрольної та експериментальної групи покращитися у всіх тестах. В тесті удари на точність по воротам контрольна група покращила результати на 18,5%, а експериментальна група на 28,6%. У тесті

ведення м'яча, обведення стійок та удар по воротах приріст контрольної групи склав 4,5%, а експериментальної 11,6%. Жонглювання м'ячем в контрольній групі покращилося на 15,8%, а в експериментальній на 27,1%. У всіх тестах контрольної та експериментальної групи виявлено достовірні результати $P \leq 0,05$.

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості юних футболістів в кінці експерименту було проведена експертна оцінка змагальної діяльності контрольної та експериментальної груп. Середнє значення оцінки експертів експериментальної групи склало 4,5 бали, а контрольної 4 бали. Результати експертної оцінки техніко-тактичної підготовленості контрольної та експериментальної групи продемонстрували, що експериментальна група має вищі показники ніж контрольна і приріст результатів складає 12,5 %. Середнє значення коефіцієнту варіативності в обох групах було ≤ 15 %, отже, експертизу можна вважати проведеною, думки експертів узгоджені.

Результати тестів фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів засвідчують ефективність запропонованої методики, що включала комплекс ігрових вправ та спрощених ігор для розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

ВИСНОВКИ

В процесі написання кваліфікаційної роботи було здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Розкрито особливості, засоби та методи фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Провідними якостями футболістів є спритність, гнучкість та швидкість.

Охарактеризовано особливості технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Розкрито особливості використання змагальних та спеціальних вправ для вирішення завдань технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Досліджено основні методи і засоби тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Ефективними засобами розвитку тактичних навичок на етапі початкової підготовки футболістів є спеціальні вправи, рухливі ігри та естафети.

Проаналізовано зміст програми підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Розкрито мету, завдання і напрямки підготовки. Проаналізовано особливості інтегральної підготовки на даному етапі. Сформульовано завдання, фізичної, технічної, тактичної, технічної, психологічної та теоретичної підготовки.

Розкрито метод спрощеної гри як основу підготовки юних футболістів на початковому етапі. Сформульовано умови, завдання і методичні рекомендації та ігрові схеми для проведення ігрових вправ та спрощених ігор. Проаналізовано переваги використання даного комплексу.

2. Розроблено методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Розкрито класифікацію спрощених ігор і їх методику використання на тренуваннях юних спортсменів.

Розроблено комплекс, що включає 7 ігрових вправ та 8 спрощених ігор. Сформульовано умови, завдання і методичні рекомендації та ігрові схеми для їх проведення. Проаналізовано переваги використання даного комплексу.

3. Експериментально перевірено ефективність методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Доведено ефективність використання методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів. В усіх тестах на визначення фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовленості ми отримала значні результати експериментальної групи порівняно з контрольною. У всіх тестах контрольної та експериментальної групи виявлено достовірні результати $P \leq 0,05$.

Отже, результати дослідження будуть корисні, як початківцям, так і досвідченим тренерам і можуть використовуватися для роботи в ДЮСШ з футболу.

Перспективами подальших досліджень є пошук нових підходів та методик для удосконалення навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 2003. – 105 с.
2. Байрачний О. В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг.* Київ. 5–8 жовтня 2010 р. С. 177–178.
3. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. К. : Федерация футбола Украины, 2000. 164 с.
4. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. – 2016.– № 2 (72). – С. 15–23
5. Журід С. М. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. – ХДАФК: – 2020. – 207 с.
6. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и техникотактических действий юных футболистов 8–12 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2010. – № 1. – С. 99–102.
7. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Коваль Святослав Святославович; ХДАФК: – 2010. – 21 с.
8. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. – Винница : Планер, 2013 – 194 с. 61
9. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Учебное пособие. – Киев: КНТ, 2016. – 208 с.
10. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. – 2-е изд., дополненное и доработанное. – Киев: КНТ, 2016. – 683 с.

11. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф.* – Чернівці, 2014. – С. 460–464
12. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – К., Олимпийская литература, 2003. – 270с.
13. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції.* – Харків, 2015. – С. 70–72.
14. Осадець М. Особливості тактичної підготовки футболістів. *Молодь і ринок.* – 2015. – № 7. – С. 126–130.
15. Назарчук О. А. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі. *Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи : зб. наук. праць / за заг. ред. С. С. Вітвіцької, Н. М. Мирончук.* – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. – С. 308–313.
16. Павлова Т. В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2011. 20 с.
17. Пилюпенко В. М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2017. – Вип. 6 (49). – С. 358–362.
18. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України.* – 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 215–219
19. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.
20. Соломонко В. В. Футбол. – К. : Олімпійська література, 2005. – 294 с.
21. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : НУФВСУ, вид-во “Олімп. л-ра”, 2014. – 304 с.

22. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. Львів : [б. в.], 1998. 111 с.
23. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України. 2017. № 2(78). С. 35-46.*
24. Шалар О. Г. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення. – Херсон. – 2019. – С. 200–205.*
25. Шевченко А. Ю. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 6 (49). – С. 147–155.*
26. Ярмолінський Л. М. Подготовка юных футболистов с использованием современных инновационных подходов. *Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – 4 (54) – С. 128–131.*
27. Ященко А. Вікові та індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму юних футболістів. *Практикум з футболу К. : Олімпійська література, 2005. С. 27-32.*
28. Carling C. The role of motion analysis in elite soccer – contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sport Med.* – 2008. - 38(10). P. 839-62.
29. Dadi A. Algerian professional soccer specific aerobic endurance during competitive period . *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 11(3), Art 43, 2014. pp. 277 – 283.
30. Forsman H. The Player Development Process among Young Finnish Soccer Players. *Multidimensional Approach Jyvaskyla: University of Jyvaskyla. 2016. 195 p.*

31. Gissis Ioannis. Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 12(4). Art 80. 2012. pp. 544–549.
32. Simpson B. M. Match running performance and physical fitness in youth soccer players: A longitudinal study. A thesis submitted for the degree Master of Sport & Exercise Science. UTS Health: Sport and Exercise Science. *University of Technology Sydney Sydney, Australia*. 2015. 74 p.
33. Stolen T. Physiology of soccer: an update. *Sports Med.* – 2005. – 35. – P. 501–536.
34. Ljach W. and Witkowski, Z., Koordynacyjne zdolno ci motoryczne w pilce noznej, Warsaw: Centralny Osrodek Sportu, 2004. 79 p.
35. Williams J. Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. *The Social Science Journal*. 2013. Vol. 50(4). pp. 461–470