

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 4 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

OLYMPICUS

№ 4 2025

ISSN (Print) 2786-7935
ISSN (Online) 2786-7943

*Реєстрація суб'єкта у сфері
друкованих медіа: Рішення
Національної ради України
з питань телебачення
і радіомовлення № 225
від 01.02.2024 року.
Ідентифікатор медіа R30-02647.*

*Суб'єкт у сфері друкованих
медіа – Державний заклад
«Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені
К. Д. Ушинського»
(вул. Старопортофранківська,
буд. 26, м. Одеса, 65020,
pdpu@pdpu.edu.ua, тел. (048)
752-98-10)*

*Фахова реєстрація
(категорія «Б»): на підставі
Наказу МОН України
від 20 червня 2023 року № 768
(Додаток № 3).
Спеціальності: А4 Середня
освіта (за предметними
спеціальностями); А7 Фізична
культура і спорт.*

*Мови розповсюдження:
українська, англійська, німецька,
польська, румунська, французька.*

Журнал виходить 4 рази на рік.

*Офіційний сайт видання:
olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/
olympicus*

*Рекомендовано
до друку вченою радою
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет
імені К. Д. Ушинського»,
протокол № 6
від 27.11.2025 р.*

*Статті у виданні
перевірені на наявність
плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від
польської компанії Plagiat.pl.*

*Передрук матеріалів
здійснюється за умови
обов'язкового посилання
на журнал "Olympicus".*

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форостян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

Адаменко Оксана Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0002-0879-8139**Веселова Ірина Миколаївна**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0003-1298-0491

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ

Актуальність проблеми. Актуальність цієї теми не викликає сумніву, оскільки фізична й техніко-тактична підготовка має пріоритет на початковому етапі підготовки та відіграє провідну роль. Від уміння ефективно використовувати технічні прийоми в ігрових ситуаціях на початковому етапі підготовки істотно залежатиме досягнення спортивних результатів юних футболістів у подальшій спортивній кар'єрі.

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

Методи. У процесі дослідження ми використали такі методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

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

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

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

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

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

Фізична й техніко-тактична підготовка має пріоритет на початковому етапі підготовки та відіграє провідну роль. На цьому етапі підготовки це процес, у якому вивчають базові технічні прийоми та, що головне, їх ефективне застосування в ігрових ситуаціях.

Проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних навичок юних футболістів висвітлено в дослідженнях таких провідних дослідників: О. Байрачного [1], А. Дублінського [2], О. Колобича [3], В. Пилипенка [4], М. Пітіна [5] та ін.

Звідси виникла необхідність шукати нові підходи, що передбачають скорочення обсягу роботи з технічної підготовки в стандартних умовах завдяки включенню в заняття спрощених ігор та ігрових вправ, що моделюють елементи гри.

З огляду на це, виникає потреба в розробці ефективної методики, що містить комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

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

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

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

Методи дослідження. У процесі дослідження ми використали такі методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Спрощені ігри – це набір вправ, які проводять у формі гри. Кожна гра задумана з метою досягнення певного завдання.

Такі ігри називають спрощеними тому, що:

- 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.

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 ухвалювати тактичні рішення.

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

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

З огляду на вищесказане, добираючи вправи для комплексу, акцентовано на іграх та ігрових вправах у складах один проти одного.

Комплекс налічує 7 ігрових вправ та 8 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 квадрата; у різний спосіб; наздогнав + 1 бал.

Ігрова вправа 2. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 2×2 . Гравці ведуть м'яч периметром квадрата. Завдання: Наздогнати суперника, використовуючи зміну напрямків. Методичні вказівки: не заходити у квадрат; не далі 1 метра від квадрата; 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 квадрата; у різний спосіб; кого наздогнали, той вибуває, гра до переможця.

Ігрова вправа 4. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×15 . Гравець 1 робить передачу гравцю 2 і отримує зворотний пас. Потім веде м'яч у перші ворота та, обігруючи гравця 2, який пробіг у другі ворота, забиває гол.

Ігрова вправа 5. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 15×15 . Тренер робить передачу одному з гравців, який стає нападником, другий гравець повинен виконувати роль захисника. Гол забивається в будь-які з двох воріт.

Ігрова вправа 6. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×15 . Гравець 1 робить передачу про гравця 2, який стає нападником, гравець 1 повинен виконувати роль захисника. Гол забивається в будь-які з двох воріт.

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

Спрощена гра 1. Кількість учасників – 2. Розмір поля – квадрат 7×7 . Гра 1×1 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 1×1 у квадраті із 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 1×1 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.

Спрощена гра 4. Кількість учасників – 2. Розмір поля – 10×7 . Гра 1×1 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 1×1 у 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 1×1 , 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 1×1 або 2×2 через мотузку натягнуту на висоті 1–1,5 м. 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.

Переваги комплексу:

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

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

Сприяє розвитку тактичного мислення в найпростіших умовах один на один.

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

Експеримент проводився на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» м. Миколаєва і тривав три місяці з квітня до червня 2025 року.

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

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми провели такі тести: біг на 15 метрів з місця, високий старт; човниковий біг 3×10 метрів; стрибок у довжину з місця. У таблиці 1 наведено динаміку результатів розвитку фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до й після експерименту.

Таблиця 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	$3,28 \pm 0,06$	$3,30 \pm 0,04$	$3,05 \pm 0,05$	$2,9 \pm 0,06$	$\leq 0,05$
2	Човниковий біг 3×10 метрів, с	$9,6 \pm 0,2$	$9,5 \pm 0,3$	$9,2 \pm 0,3$	$8,8 \pm 0,4$	$\leq 0,05$
3	Стрибок у довжину з місця, см	170 ± 6	167 ± 8	162 ± 4	153 ± 5	$\leq 0,05$

Результати тестів на виявлення розвитку фізичних якостей продемонстрували зростання показників як у 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 ми використали таку батарею тестів: удари на точність, ведення м'яча, жонглювання м'ячем. Динаміка результатів розвитку технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до та після експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

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

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Удари на точність, разів	$2,7 \pm 0,3$	$2,8 \pm 0,2$	$3,2 \pm 0,3$	$3,6 \pm 0,2$	$\leq 0,05$
2	Ведення м'яча, с	$8,53 \pm 0,06$	$8,65 \pm 0,04$	$8,15 \pm 0,05$	$7,65 \pm 0,04$	$\leq 0,05$
3	Жонглювання м'ячем, разів	$8,2 \pm 0,2$	$8,5 \pm 0,3$	$9,5 \pm 0,3$	$10,8 \pm 0,3$	$\leq 0,05$

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

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

Висновки. У процесі дослідження здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що містить комплекс спрощених ігор

та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

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

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

В усіх тестах на визначення фізичної та технічної підготовленості ми отримали 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 та можуть використовуватися для роботи в ДЮСШ з футболу.

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

Література:

1. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнародного наукового конгресу. Київ. 5–8 жовтня 2010 р. С. 177–178.
2. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2(72). С. 15–23.
3. 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.
4. Пилипенко 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.
5. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України. 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 215–219.

References:

1. Bairachnyi, O.V. (2010). Perspektivy ta problemy pidhotovky yunikh futbolistiv. [Prospects and problems of training young football players]. XIV Mizhnarodnyi naukovyi konhres "Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh" – The Fourteenth International Scientific Congress "Olympic Sports and Sport for All" (pp. 177–178) [in Ukrainian].
2. Dulibskyi, A. (2016). Napriamky udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky yunikh futbolistiv. [Directions for improving the technical and tactical training of young football players]. Sportyvna nauka Ukrainy, 2(72), 15–23 [in Ukrainian].
3. Kolobych, O. (2014). Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky yunikh futbolistiv na poliakh zmenshenykh rozmiriv. [Features of technical and tactical training of young football players on small-sized fields]. III Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia "Aktualni problemy zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalnykh zakladakh" – The Third International Scientific and Practical Conference "Current Problems of Health-Preserving Technologies in Educational Institutions" (pp. 460–464) [in Ukrainian].
4. Pylypenko, V.M. (2017). Sportyvno-tekhnichna pidhotovka yunikh futbolistiv na trenuvanniakh. [Sports and technical training of young football players during training]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, 6(49), 358–362 [in Ukrainian].
5. Pityn, M. (2010). Vzaiemozviazky pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky. [Relationships between indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 14, 215–219 [in Ukrainian].

Adamenko Oksana, Veselova Iryna

IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING USING THE METHOD OF SIMPLIFIED GAME

Relevance of the problem. *The relevance of this topic is beyond doubt, since physical and technical-tactical training has a priority at the initial stage of training and plays a leading role. The ability to effectively use technical techniques in game situations at the initial stage of training will significantly determine the achievement of sports results of young football players in their further sports career.*

The purpose of the article is a scientific and theoretical justification and experimental verification of the effectiveness of the methodology, which includes a set of simplified games and game exercises aimed at improving the level of physical and technical-tactical training of young football players at the stage of initial training.

Methods. *In the process of research, we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; a set of tests for determining the physical qualities and technical abilities of football players; methods of mathematical statistics.*

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

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

The effectiveness of the methodology, which includes a set of simplified games and game exercises aimed at increasing the level of physical and technical and tactical training of young football players, was experimentally tested.

Key words: *physical training, technical training, tactical training, simplified game method, stage of initial training, young football players.*

Дата надходження статті: 28.10.2025

Дата прийняття статті: 19.11.2025

Опубліковано: 26.12.2025

ЗМІСТ

Адаменко О. О., Веселова І. М.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ.....3

Будяченко В. С., Кольчак В. А., Шепеленко Т. В.

ЗНАЧЕННЯ ФІТНЕСУ В ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК 40–50 РОКІВ.....9

Ворончак М. Т., Куцериб Т. М., Рихаль В. І.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ БОКСЕРІВ
ВІКОМ 15–16 РОКІВ УПРОДОВЖ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ.....19

Григус І. М., Ястремський О. О.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК 40–45 РОКІВ.....32

Дугчак М. В., Залойло І. В.

ПРОБЛЕМИ ТА ОЧІКУВАННЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ
У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ.....44

Земцова І. І., Станкевич Л. Г., Васьківська А. В., Вдовенко Н. В., Тронь Р. А.

ОСОБЛИВОСТІ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ
СПОРТСМЕНІВ-ДЕСЯТИБОРЦІВ.....51

Ковальчук А. М., Казмірук А. В., Зінків О. В., Стефанишин М. В.

РЯТУВАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО ЯК ВИД ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ПРОВЕДЕННЯ
РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ В УКРАЇНІ.....61

Лігоцький Д. І.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....67

Мазін В. М., Єлін С. М., Шило О. М., Корж Н. Л.

ВПЛИВ ОНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ ЗІ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ
НА УСПІШНІСТЬ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ.....76

Мироненко Б. В., Щекотиліна Н. Ф.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА РІВЕНЬ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ АСИСТЕНТІВ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ.....85

Одинець Т. Є., Бандуріна К. В., Кий О. Г., Каламацька В. К.

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ ЗІ СКОЛІОЗОМ.....95

Приймак М. М.

ОСВІТА І «ПОДВІЙНА КАР'ЄРА»: ШЛЯХ ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ.....102

Тодорова В. Г., Атаманюк С. І., Зосік О. О.

ЙОГА ТА ПІЛАТЕС ЯК ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ
ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ.....111

CONTENTS

Adamenko Oksana, Veselova Iryna

IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL TRAINING
OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING USING
THE METHOD OF SIMPLIFIED GAME.....3

Budyachenko Vladislav, Kolchak Valentina, Shepelenko Tetiana

THE IMPORTANCE OF FITNESS IN IMPROVING THE PHYSICAL
AND FUNCTIONAL FITNESS OF WOMAN AGED 40–50.....9

Voronchak Mykola, Kutseryb Tetiana, Rykhal Volodymyr

INTERRELATIONSHIPS OF MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS
IN 15–16-YEAR-OLD BOXERS DURING A YEAR-LONG TRAINING MACROCYCLE.....19

Grygus Igor, Yastremskyi Oleksandr

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF WOMEN 40–45 YEARS OLD.....32

Dutchak Myroslav, Zaloilo Iлона

PROBLEMS AND EXPECTATIONS OF COMBATANTS' FAMILY MEMBERS
IN CONTEXT OF FORMING A HEALTH AND RECREATIONAL COMMUNITY.....44

Zemtsova Iryna, Stankevych Liudmyla, Vaskivska Alona, Vdovenko Nataliia, Tron Tuslan

FEATURES OF ENERGY SUPPLY AND PHYSICAL WORKING CAPACITY
OF DECATHLETES.....51

Kovalchuk Andriy, Kazmiruk Andriy, Zinkiv Olha, Stefanyshyn Markiiian

RESCUE MULTISPORT AS A FORM OF TRAINING YOUNG PEOPLE
TO PERFORM RESCUE OPERATIONS IN UKRAINE.....61

Ligotskyi Dmitro

THE EFFECTIVENESS OF FITNESS TECHNOLOGIES IN IMPROVING
THE FUNCTIONAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE
OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....67

Mazin Vasyl, Yelin Sergij, Shylo Oleksii, Korzh Nataliia

IMPACT OF THE UPDATED SHOOTING PROGRAM ON THE SUCCESS
OF CONTROL EXERCISES.....76

Myronenko Bohdan, Shchekotylyna Natalia

THE IMPACT OF AN EXPERIMENTAL PROGRAM ON THE LEVEL
OF PHYSICAL FITNESS OF ASSISTANT FOOTBALL REFEREES.....85

Odynets Tetiana, Bandurina Kateryna, Kyi Oleksandr, Kalamatska Valeriia

APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY FOR CHILDREN AGED 8–9 WITH SCOLIOSIS.....95

Pryimak Mariia

EDUCATION AND “DUAL CAREER”: A PATH TO HOLISTIC DEVELOPMENT
AND SOCIAL ADAPTATION FOR ATHLETES.....102

Todorova Valentina, Atamanyk Svitlana, Zosik Alexander

YOGA AND PILATES AS INNOVATIVE MEANS OF DEVELOPING THE PHYSICAL
AND MENTAL QUALITIES OF ATHLETES.....111

Chakalov Oleksandr, Karatnyk Ivan

ATTACKING COMBINATIONS AND ERROR PATTERNS IN MEN'S DOUBLES CATEGORY
IN BADMINTON.....118

Chumachenko Yurii, Dolinsky Boris

MODERN APPROACHES AND INNOVATIVE METHODS IN THE IMPLEMENTATION
OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS.....127

Yarmak Olena, Poplavets Vladyslav

ANALYSIS OF BODY MASS CORRECTION PROGRAMS FOR MILITARY PERSONNEL
IN VARIOUS COUNTRIES.....137

Kovalova Tetiana

MODERNIZATION OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT.....146

НОТАТКИ

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 4 2025

Підписано до друку 26.12.2025 р.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 18,83. Зам. № 0126/033

Наклад 100 прим.

Надруковано:

Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.