

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КЕРУВАННЯ
ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ»**

Виконав: студент групи 6831м

 **Н.А. Зінкін**
Керівник роботи:

доктор наук з фіз. вих та спорту, професор

 **А. Лісенчук**

Миколаїв – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 А. Лісенчук

09 вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студента Зінкіна Н.А.

1. Тема роботи: «Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів»

Керівник роботи: Лісенчук Г.А. доктор наук з фіз. вих та спорту,
професор

Затверджені наказом ректора №1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: жовтень 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо трактування поняття «професійна підготовка» у контексті фізичного виховання. Визначено роль цифрових інструментів та технологій у підготовці фахівців. Розроблено сучасну методику підготовки

майбутніх фахівців з фізичного виховання. Експериментальним шляхом перевірено результати впровадження сучасних тенденцій.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретичні засади керування підготовкою футболістів

1.1. Поняття та сутність керування тренувальним процесом у футболі

1.2. Система багаторічної підготовки футболістів

1.3. Роль тренера у керуванні навчально-тренувальним процесом

Розділ 2. Вікові особливості та методичні основи підготовки юних футболістів

2.1. Вікова періодизація у футболі

2.2. Етап початкової підготовки у системі багаторічного розвитку футболіста

2.3. Завдання та методичні підходи до тренування на етапі початкової підготовки

Розділ 3. Аналітичне зіставлення підходів до початкової підготовки футболістів

3.1 Концепція етапу початкової підготовки у Карпи І.Я.

3.2. Погляди В.М. Платонова на ранні етапи багаторічної підготовки спортсменів

3.3 Порівняльний аналіз концепцій Карпи І.Я. та В.М. Платонова

5. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

6. Дата видачі завдання 09 вересня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Жовтень 2024	виконано
2.	Складання розгорнутого плану магістерської роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні засади керування підготовкою футболістів	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2. Вікові особливості та методичні основи підготовки юних футболістів	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3. Аналітичне зіставлення підходів до початкової підготовки футболістів	Березень-квітень 2025	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2025	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2025	виконано
8.	Оформлення магістерської роботи	Вересень 2025	виконано
9.	Передача магістерської роботи рецензенту для рецензування	Вересень 2025	виконано
10.	Передача магістерської роботи науковому керівнику для написання відгуку	Жовтень 2025	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Жовтень 2025	виконано
12.	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано
13.	Захист магістерської роботи	Грудень 2025	виконано

Студент



Н.А. Зінкін

(підпис)

Керівник роботи



Г.А.Лісенчук

АНОТАЦІЯ

Зінкін Н.А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів.– Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв, 2025.

Метою роботи є теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних основ керування підготовкою юних футболістів (6–9 років) у системі багаторічного вдосконалення.

У роботі досліджено вікові особливості фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які впливають на організацію тренувального процесу. Проаналізовано завдання та методичні підходи до початкової підготовки, визначено роль тренера у формуванні стійкої мотивації до спорту. Здійснено аналітичне зіставлення концепцій підготовки В.М. Платонова та І.Я. Карпи, виявлено спільні та відмінні риси в їхніх підходах до ранньої спеціалізації.

За результатами дослідження обґрунтовано, що пріоритетом на етапі початкової підготовки має бути не спортивний результат, а зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток та використання ігрових методів навчання. Сформульовано рекомендації щодо уникнення помилок форсованої підготовки.

Ключові слова: футбол, початкова підготовка, юні футболісти, керування тренувальним процесом, вікові особливості, методика навчання, фізичні якості, мотивація.

ABSTRACT

Zinkin N.A. «Theoretical and Methodological Foundations of Managing the Training of Football Players.» – Master’s Qualification Thesis for the degree of “Master” in Specialty 014 Secondary Education (Physical Education). – Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Mykolaiv, 2025.

The purpose of the thesis is to conduct a theoretical analysis and summarization of the scientific and methodological foundations of managing the training of young football players (ages 6–9) within the system of long-term athletic development.

The study examines the age-specific characteristics of physical and psychological development in primary school children that influence the organization of the training process. The tasks and methodological approaches to initial sports training are analyzed, and the coach’s role in forming stable motivation for sports participation is identified. An analytical comparison of the training concepts proposed by V.M. Platonov and I.Ya. Karpas was carried out, revealing similarities and differences in their approaches to early specialization.

Based on the findings, it is substantiated that the priority at the initial training stage should not be sports performance, but rather health promotion, comprehensive physical development, and the use of game-based teaching methods. Recommendations for avoiding common mistakes associated with forced early training were formulated.

Keywords: football, initial training, young football players, training process management, age characteristics, teaching methodology, physical qualities, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КЕРУВАННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ	12
1.1. Поняття та сутність керування тренувальним процесом у футболі.....	12
1.2. Система багаторічної підготовки футболістів	23
1.3. Роль тренера у керуванні навчально-тренувальним процесом.....	33
Висновки до розділу 1	38
РОЗДІЛ 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	39
2.1. Вікова періодизація у футболі	39
2.2. Етап початкової підготовки у системі багаторічного розвитку футболіста.....	50
2.3. Завдання та методичні підходи до тренування на етапі початкової підготовки.....	56
Висновки до розділу 2	63
РОЗДІЛ 3. АНАЛІТИЧНЕ ЗІСТАВЛЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	64
3.1 Концепція етапу початкової підготовки у Карпи І.Я.	64
3.2. Погляди В.М. Платонова на ранні етапи багаторічної підготовки спортсменів.....	69
3.3 Порівняльний аналіз концепцій Карпи І.Я. та В.М. Платонова.....	76
Висновки до розділу 3	82
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85

ВСТУП

Актуальність роботи. Футбол є однією з найпопулярніших ігор у світі, що поєднує у собі високий рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів. Рівень спортивних досягнень у футболі значною мірою залежить від ефективності організації навчально-тренувального процесу та правильного керування підготовкою гравців на різних етапах їхнього вікового розвитку.

Особливої уваги потребує етап початкової підготовки, адже саме в цей період закладаються основи фізичного розвитку, формується інтерес до занять спортом, розвиваються ключові рухові якості та початкові технічні навички футболістів. Неправильна організація підготовки на цьому етапі може призвести до втрати інтересу дітей до занять або до виникнення перевантажень і травм.

Якщо розглядати сучасний футбол, то дуже важливим є те, щоб враховувати вікові і індивідуальні особливості дітей, і також важливо використовувати ефективні методичні підходи. Це все нам допоможе створити потужний фундамент для вже подальшої спеціалізованої підготовки футболістів.

Актуальність дослідження також ще полягає в тому, що сучасний футбол вимагає від футболістів високого рівня універсальності, фізичної підготовки і швидкого прийняття рішень.

Актуальність визначається також потребою удосконалення методичних підходів до тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, профілактики перевантажень та формування стійкої мотивації до занять футболом.

Також важливим чинником є запит практики: спортивні школи, академії та дитячо-юнацькі клуби потребують науково обґрунтованих рекомендацій

щодо організації та управління підготовкою юних футболістів, що зумовлює необхідність системного аналізу цієї проблеми.

Таким чином, дослідження теоретико-методичних основ керування підготовкою юних футболістів на етапі початкової підготовки є актуальним завданням сучасної теорії та методики фізичного виховання і спорту.

В результаті темою мого дослідження є «Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів».

Метою дослідження є теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних основ керування підготовкою футболістів, з урахуванням вікових особливостей розвитку дітей на етапі початкової підготовки

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми керування підготовкою футболістів.
2. Розкрити сутність та принципи керування навчально-тренувальним процесом у футболі.
3. Визначити особливості багаторічної системи підготовки юних футболістів.
4. Охарактеризувати психофізіологічні особливості дітей на етапі початкової підготовки
5. Дослідити методичні підходи до організації тренувального процесу з футболістами цього віку.
6. Узагальнити рекомендації щодо оптимізації керування підготовкою юних футболістів.

Об'єктом дослідження є процес підготовки футболістів у системі багаторічного спортивного тренування.

Предмет дослідження – Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів на етапі початкової підготовки

Методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для

вивчення теоретичних основ керування підготовкою футболістів.

2. **Порівняльний аналіз** – для зіставлення різних підходів до організації тренувального процесу у футболі.

3. **Систематизація та класифікація** – для впорядкування наукових даних щодо вікових особливостей підготовки футболістів.

4. **Метод теоретичного узагальнення** – для формування висновків і практичних рекомендацій.

База дослідження:

Базою дослідження стали науково-методичні джерела з теорії та методики фізичного виховання і спорту, матеріали з підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах та футбольних академіях, а також праці вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі футболу.

Наукова новизна одержаних результатів. Уперше здійснено системний порівняльний аналіз концептуальних підходів В.М. Платонова та І.Я. Карпи до організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів (6–9 років). Узагальнено педагогічні умови поєднання оздоровчої спрямованості тренувань із формуванням стійкої мотивації до занять спортом у дітей молодшого шкільного віку. Набули подальшого розвитку положення щодо диференціації засобів фізичної підготовки залежно від біологічного віку юних спортсменів.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні науково-методичних основ керування підготовкою футболістів, зокрема на етапі початкової підготовки. Результати роботи доповнюють положення теорії та методики спортивного тренування, розкривають особливості вікового підходу до формування технічних і фізичних навичок у юних футболістів та можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у цій сфері.

Практична значущість полягає у можливості використання узагальнених науково-методичних положень для організації та керування

підготовкою юних футболістів у навчально-тренувальному процесі. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл і футбольних академій при плануванні тренувальних занять, підборі вправ з урахуванням вікових особливостей дітей, а також для створення системи розвитку фізичних, технічних та психологічних якостей молодших футболістів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок. Список літератури налічує 32 найменування.

Інформаційною базою дослідження стали наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів з теорії та методики спортивного тренування, спеціальної літератури з футболу, навчально-методичні посібники для тренерів, статті у фахових журналах, а також нормативно-методичні документи з фізичного виховання та спорту.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КЕРУВАННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Поняття, завдання та структура підготовки футболістів

У вітчизняній педагогічній та спортивній науковій традиції терміни «керування» і «управління» часто вживаються як синоніми, однак між ними доречно розрізняти змістові акценти. Під управлінням зазвичай розуміють широку, системну, цілеспрямовану діяльність суб'єкта (тренера, адміністрації, федерації), що охоплює визначення цілей, планування, організацію, мотивацію учасників процесу, контроль результатів і корекцію дій. Керування частіше позначає регуляторну ланку всередині цього загального циклу — безпосереднє спрямування, регулювання і корекцію процесів на основі зворотного зв'язку «тут-і-зараз». Тобто управління — це «архітектура» і «менеджмент» системи, а керування — «регуляція» її поточної динаміки.

У педагогіці таке розведення дає змогу побачити навчально-виховний процес як цілісну систему з багатьма рівнями. Управління виступає як організаційно-педагогічний каркас: формулюються стратегічні цілі (якими мають стати учні/спортсмени), завдання на етапи, розподіляються ресурси, визначаються правила взаємодії, методи оцінювання. Керування ж виявляється на рівні уроку або тренування: вибір конкретних вправ, дозування навантаження, оперативна зміна завдання, індивідуальна підказка, корекція помилки. Таким чином, управління забезпечує цілеспрямованість і організованість, а керування — адаптивність і точність впливів.

У футболі специфіка полягає в багатофакторності підготовки: поєднання фізичних якостей (швидкісна витривалість, сила, спритність), техніки володіння м'ячем, індивідуальної й групової тактики, психічної надійності. Управління тренувальним процесом тут означає інтегроване планування цих напрямів у часі, узгодження їхніх «хвиль» розвитку, щоб піки форми збігалися з ключовими змаганнями.

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для

даного індивідуума рівня техніко- тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту й вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. [14]

Основні завдання, що вирішуються у процесі підготовки:

- опанування техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в даному виді спорту;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- засвоєння теоретичних знань і набуття практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення й прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена. [14]

Загальна фізична підготовка футболіста направлена на виконання вимог, які диктуються грою. Ця підготовка повинна допомагати розвивати такі важливі в сучасному футболі якості, як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість і стійкість. Важливе значення мають природні задатки футболіста [11, с. 115].

Також важливо відмітити рівні управління і керування. На стратегічному рівні управління визначає місію академії/клубу, модель гри, профіль відбору, політику розвитку тренерів. На тактичному рівні формуються річні та мезоциклові плани, навчальні пріоритети, критерії оцінки прогресу. На операційному рівні реалізується керування: вибір форми заняття, побудова сесії «розминка — основна частина — гра — відновлення», оперативні підказки, мікрокорекції. У матчі це проявляється як керування ігровою моделлю: своєчасні заміни, зміни пресингу, корекції розташування ліній — на основі живого зворотного зв'язку від гри.

Інформаційно-аналітична складова поєднує обидва поняття. Управління

вибудовує певну систему даних: що, коли і як ми вимірюємо (можуть бути як тести, GPS, так і відеоаналіз та опитувальники), хто отримує результати і робить висновки. Керування використовує ці дані у реальному часі. І отже можна сказати, що без керування даними та контролю сучасний тренувальний процес втрачає точність.

Педагогічний вимір надає гуманістичний зміст. Управління формує виховне середовище команди: правила, рольову структуру, норми комунікації, механізми підтримки мотивації та безпеки. Керування забезпечує педагогічну взаємодію на рівні конкретних ситуацій: індивідуальна похвала або зауваження, постановка запитань, що спрямовують мислення гравця, негайне відпрацювання щойно виявленої прогалини. Від балансу вимогливості й підтримки залежить, чи перетворяться тренувальні впливи на стійкі компетентності.

Важливо підкреслити етичний та здоров'язбережувальний вимір. Управління задає політику безпеки навантажень, профілактики перевантажень і травм, регламент відновлення, взаємодію з медициною й батьками юних спортсменів. Керування реалізує цю політику щодня: своєчасне зниження інтенсивності, заміна високоризикових вправ, індивідуальне обмеження ігрового часу після хвороби, корекція навантаження при сигналах перенапруження. У футболі юних це принципово: ефективність не може досягатися ціною здоров'я.

Вплив тренувальних навантажень в спортивній гімнастиці на етапах становлення спортивної майстерності може бути оптимізована при взаємопов'язаному розгляді величини, інтенсивності, складності навантажень і темпів фізичного розвитку і дозрівання, приріст загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також динаміки встановлення спортивної майстерності [8]

У педагогіці та спорті доцільно мислити «управлінням» як стратегічним і організаційним каркасом, а «керуванням» — як операційною регуляцією

процесу на основі зворотного зв'язку. У футболі ця пара працює як єдине ціле: тільки поєднання довгострокової логіки розвитку з щоденною адаптивною точністю дозволяє виховувати гравців, здатних діяти ефективно в складних і динамічних ігрових реальностях. Такий підхід створює методологічний фундамент для подальшого розгляду системи багаторічної підготовки та ролі тренера в її реалізації.

Специфіка управління у фізичному вихованні та тренувальному процесі перш за все визначається його подвійною спрямованістю: це одночасно і процес формування фізичних якостей дитини і освітній педагогічний процес. На відміну від виключно спортивної підготовки, який орієнтований перш за все на досягнення результату в змаганні, педагогічне управління спрямоване на розвиток особистості, пізнавальних процесів, соціальних навичок і стійкої мотивації до рухової активності і занять спортом в цілому. Це означає, що кожне рішення тренера-педагога має оцінюватися не лише через призму ефективності техніко-тактичної підготовки, а й з точки зору освітнього процесу: тобто чи сприяє вправа розвитку уваги, самоконтролю, комунікативних умінь, впевненості в собі та самостійності дитини.

Методика викладання у фізичному вихованні має свої педагогічні особливості: послідовність, доступність та включеність. Управління в педагогічному контексті означає постійну адаптацію завдань до рівня можливостей дітей. Це означає те, що вибір варіантів вправ, модифікація умов гри а також надання допоміжних підказок чи ускладнень потрібно підлаштовувати відповідно до індивідуального прогресу. Такий підхід не є лише корекцією навантаження — вона виступає як інструмент формування мотивації: завдання повинні бути досяжними, але стимулювати подальший розвиток, що забезпечує формування внутрішньої мотивації й усвідомленого прагнення вдосконалюватись.

У педагогічному управлінні велике значення має організація навчального середовища та режиму занять. Це не тільки про наявність

інвентарю чи місця для проведення занять, а й про створення атмосфери безпеки, підтримки, співпраці та взаємоповаги. Тренер-викладач управляє навчальним процесом та атмосферою під час занять: він формує правила, які забезпечують дисципліну, але водночас стимулюють ініціативу та взаємну допомогу серед дітей. Підтримка позитивного мікроклімату включає навички побудови діяльності в парах і групах, застосування ігрових форм занять (для роботи в команді, зацікавленості в тренувальному процесі), використання похвали і конструктивного зворотного зв'язку (критики), що робить процес навчання приємним і ефективним.

Контроль і діагностика в педагогічному підході виконують функцію не лише відбору чи оцінювання, а й навчального зворотного зв'язку. Спостереження, робочі записи, самооцінка учнів, суперництво серед учнів— все це являється гарними методами оцінювання. Важливо, щоб контрольні процедури були зрозумілими учням і перетворювались на джерело інформації для їхнього саморозвитку, а не лише на спосіб фіксації результату.

Педагогічний підхід до занять спортом також вимагає уваги до інклюзії та рівних можливостей. Забезпечення організації занять і підбору засобів, щоб кожна дитина, незалежно від фізичних чи психологічних особливостей, могла брати участь у діяльності і отримувати знання, уміння та навички — це обов'язкова частина управління навчальним процесом. Це включає модифікацію правил, адаптацію інвентарю, роботу в малих групах, спеціальні інструкції, а також тісну співпрацю з батьками та спеціалістами. Педагогічна компетенція тренера у визначенні та корекції інклюзії в освітньому процесі — ключовий елемент управління.

Щодо планування, то педагогічне управління будує навчально-тренувальний процес таким чином, щоб послідовність навчання мала чітку прогресію цілей: від формування базових рухових вмінь до їх комбінованого застосування в ігрових ситуаціях і повсякденному житті. Планування включає розробку річних і поурочних планів із навчальними результатами, які мають

бути чітко сформульовані і зрозумілі дітям. Такий підхід робить процес прозорим і дозволяє учням відчувати прогрес, що підвищує залученість і відповідальність.

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них [19, с. 52].

На практиці для викладача/тренера, який працює з дітьми, це означає: планувати заняття як навчальний модуль (з навчальною метою, критеріями успіху і рефлексією), використовувати ігрові та проблемно-пошукові форми для розвитку пізнавальної активності, вводити елементи самоконтролю і самооцінювання, диференціювати завдання за складністю і об'ємом, а також організовувати цикли навантажень так, щоб була чергування адаптації та відновлення.

Футбол як командний вид спорту має досить важливу особливість, а саме а саме високий ступінь соціальної і функціональної взаємозалежності гравців. З педагогічної точки зору це робить футбол потужним інструментом для формування деяких навичок — співпраці, відповідальності за результат групи та розуміння ролей у спільній діяльності. Завдання викладача тут — створити навчальне середовище, де дитина вчиться не лише техніці, а й тому, як бути корисним для інших, чути і підтримувати партнерів, приймати спільні рішення і таке інше.

Соціально-емоційні компетенції в футболі відіграють не меншу роль, ніж фізичні: робота в команді формує лідерські якості, вміння контролювати емоції, повагу до партнерів і суперників, прийняття поразки. Педагогічно важливо планувати вправи і ситуації, які моделюють конфліктні чи стресові

ситуації, а потім проговорювати їх з дітьми: що відчували, які рішення були корисні, як можна було проінформувати партнера краще. Така практична рефлексія розвиває емоційну грамотність і навчає конструктивній взаємодії.

Особливість роботи на етапі початкової підготовки — висока мотивація до гри, але коротка концентрація уваги і ще недостатньо сформовані вищі пізнавальні функції. Педагогічно це диктує акцент на ігрових та сюжетно-рольових формах, часту зміну діяльності, чіткі інструкції і багато візуальних підказок. Малокомандні або малогабаритні ігри (наприклад, 3×3 або 4×4 на зменшеному полі) дають більше можливостей для участі кожної дитини, частіших прийнять рішень і швидшого зворотного зв'язку — усе це сприяє навчальній ефективності і задоволеності від заняття.

Інклюзія — дуже важливий аспект в педагогіці: у командному середовищі можна створити різні ролі й задачі, щоб кожна дитина, незалежно від рівня підготовки, відчувала успіх і розвиток. Це досягається через модифікацію правил (зменшення розміру поля, обмеження дій суперників, використання легшого інвентарю), через підбір ролей (лідер атак, координатор захисту, плеймейкери та ін.), а також через наставництво, коли більш досвідчені діти допомагають новачкам. Такий підхід формує правильне відношення один до одного та сприяє дружній атмосфері.

Система оцінювання займає важливе місце під час занять. Спостереження, само- і взаємооцінювання дозволяють фіксувати прогрес.

Щодо педагогічного проєктування, то воно повинно мати чітку структуру і звісно що послідовність: навчальна мета, мотиваційний вступ, розминка з навчальним завданням, основна частина з модульними вправами (зростаючої складності і ускладненими умовами), ігровий епізод для застосування навичок, коротка рефлексія і вказівки на домашнє завдання або способи продовження навчання поза заняттям. Така структура робить процес передбачуваним для дітей і сприяє кращому засвоєнню навичок.

Футбол в контексті педагогічної діяльності дуже сприятливий для

виховної роботи: через гру можна розвивати комунікативні навички (аргументація), математичне мислення (підрахунок, оцінка статистики), етичні цінності (чесна гра, повага до правил).

Діти краще і швидше навчаються, коли рухові дії подано в реальній ігровій ситуації, де є мета, рішення і соціальна взаємодія. Таким чином, кожне завдання педагог формує з огляду на набір освітніх результатів — не лише «як виконати техніку», але й «коли застосувати», «з якою силою», «як порозумітися з партнером» і «як зберегти спокій під тиском» і тд. Це зробить навчання більш ефективним і комфортним.

Психологічна підготовка — це розвиток самоусвідомлення, емоційної регуляції, мотивації, комунікативних умінь і навичок співпраці. Працюючи з дітьми, тренер виконує виховну роль: він навчає, як сприймати помилки як джерело навчання, як керувати хвилюванням під час змагань, як підтримувати партнера по команді. На практиці це означає, те що тренеру постійно треба включати елементи групової роботи, парної рефлексії, простих вправ на дихання або короткої уявної підготовки перед ігровим епізодом, а також програмувати можливості для дітей виконувати роль лідера. Це все підвищує відповідальність і самооцінку в учнях.

Педагогічне завдання — проєктувати ситуації, де тренувальний навик відразу «перевіряється» у ситуації, що вимагає тактичного мислення і певного фізичного зусилля, але в межах можливостей дитини.

Для етапу початкової підготовки педагогічно доцільні: ігрові моделі, сюжетно-рольові вправи, проблемно-пошукові завдання з підказками, короткі демонстрації з цікавими руховими орієнтирами (яскраві образи, прості фрази). Поступово вводиться структурована практика з відкритими умовами, де діти самі обирають рішення. Акцент на навчанні через гру підтримує мотивацію й розвиває комплекс умовних навичок: передавати м'яч, займати позицію, допомагати партнеру, приймати рішення при часо-просторових обмеженнях.

Педагогічна диференціація — обов'язкова. В одному і тому ж епізоді гри

діти отримують різні завдання відповідно до їхнього ступеня готовності: комусь дається додаткове обмеження для ускладнення (менше торкань), комусь — підтримувальна умова (більше часу, більший простір). Такий підхід зберігає включеність та управління індивідуальним темпом засвоєння, не руйнуючи командної структури заняття.

Також в своїх заняттях корисно планувати інтегровані навчальні цикли: це можуть бути кілька занять, у яких кожне наступне заняття розвиває вміння і навички через збільшення складності контексту цих занять. На початку циклу — орієнтовані технічні вправи з простими ігровими застосуваннями; у середині — модифіковані ігри з тактичними проблемами; у фіналі — більша ігрова свобода і рефлексія над рішеннями та поведінкою. Така послідовність дозволяє дитині поступово опановувати техніку, переносити її в тактичні дії під фізичним навантаженням і формувати психологічні навички для керування власною поведінкою в грі.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри полягає в оволодінні гравцями всім різноманіттям техніко-тактичних прийомів і дій футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, що мають місце у футболі, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних [28, с. 44] .

Зворотний зв'язок — ще один ключовий елемент комплексного управління. Педагогічно досить цінні не лише підсумкові бали, а постійні, короткі, конструктивні підказки від тренера, а також самооцінювання, що допомагає дитині усвідомлювати свій прогрес. Управління означає організувати процедури, що дають інформацію про те, що саме потрібно скоригувати: відео-фрагмент для аналізу, портфоліо досягнень, спрощені чек-лісти для самооцінки чи парне взаємооцінювання. Такий підхід перетворює

контроль на інструмент навчання, а не на адміністративну формальність, і формує в учня навичку самоконтролю.

Педагогічний дизайн навчальних ситуацій у рамках комплексного підходу орієнтований на інтеграцію освітніх завдань: техніко-функціональні вправи поєднуються з проблемними тактичними завданнями, елементами соціальної взаємодії і завданнями на рефлексію. Наприклад, модифікована ігрова ситуація, де застосування прийому має бути погоджене в команді, одночасно тренує техніку, тактичне мислення, вміння спілкуватися й управляти емоціями. Для педагога це означає мислити вправу як «навчальний модуль», де задано навчальну мету, очікувані критерії та способи зворотного зв'язку.

Емоційний та соціальний клімат групи — невід'ємна частина комплексного управління. Педагог повинен створювати принципи взаємодії один з одним, культуру спілкування та підтримки, систему похвали і критики, яка мотивує до співпраці та поваги.

Професійний розвиток педагога — важлива частина його самовдосконалення. Ефективне поєднання освітніх, тренувальних а особливо педагогічних задач вимагає від тренера знань з дидактики, вікової психології, методики навчання футболу, технік оцінювання та інклюзивних практик. Управління має включати механізми самоаналізу та колективного обговорення практики: супервізії, методичні наради, обмін досвідом і навчання новим педагогічним технологіям.

Не можна забувати звісно і про аспект здоров'я і безпеки. Дозування навантажень, відновлювальні процедури, навчання дітей правилам безпечної поведінки та зняття стресу, виховання в дітей любові до спорту і залучання до ЗОЖ — все це задачі тренера.

Нарешті, комплексний підхід забезпечує перехід від директивного керування до створення умов для самонавчання і саморегуляції учнів. Управління у такій моделі полягає у створенні структур і механік, що

допомагають учню ставити цілі, планувати власний розвиток, відстежувати прогрес і коригувати дії. Це включає навчання простим інструментам самооцінки, навичкам планування і рефлексивним практикам. Педагог поступово знижує інтенсивність прямого керівництва і підвищує роль учня як активного суб'єкта власного навчання

1.2. Система багаторічної підготовки футболістів

У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття [19, с. 52] .

У системі багаторічної підготовки В.Н. Платонов, (2004) виділяє 8 етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньо базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень;
- 8) вихід зі спорту вищих досягнень;

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ. На цьому етапі слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем [11, с. 59].

Структура управління тренувальним процесом у педагогічному вимірі являє собою циклічну послідовність, де кожен елемент логічно впливає з попереднього і одночасно готує підґрунтя для наступного. Мета задає напрямок і сенс навчання; завдання конкретизують, як цю мету досягати; методи — це педагогічні способи реалізації завдань; контроль дає інформацію про стан справ; корекція — реакція на цю інформацію, яка повертає процес на більш ефективну траєкторію. У педагогічному підході важливо усвідомлювати, що це не механічна схема «план — виконання — оцінка», а

жива навчальна система, де дитина є активним суб'єктом, а не пасивним об'єктом. Мета вчителя-тренера — формулювати не лише спортивні показники, а освітні результати: які компетентності, здібності та установки має розвинути дитина в кінці етапу.

Рациональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони, перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів [18] .

На етапі попередньо базової підготовки головним завданням тренування є різнобічний розвиток фізичних особливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків. На цьому етапі технічне вдосконалення вже більше, ніж на попередньому, будують на різноманітному матеріалі вправ обраного виду спорту. Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості й гнучкості [11, с. 38].

На етапі спеціалізованої базової підготовки головну роль відводять спеціальній і допоміжній підготовці, як найширшому використанню вправ із суміжних видів спорту, вдосконаленню техніки, у другій половині цього етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут визначається майбутня спортивна спеціалізація. На цьому етапі найважливіше значення набуває індивідуалізація процесу підготовки відносно притаманним особистості спортсмена фізичним та психічним якостям [12, с. 15].

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає досягнення максимальних результатів у видах спорту та номерах програм, обраних для поглибленої спеціалізації. Головним завданням цього етапу є максимальне використання тих тренувальних засобів, які здатні викликати інтенсифікацію адаптаційних процесів. Обов'язковою умовою покращення результатів на цьому етапі підготовки є міцне здоров'я спортсменів, тут слід

визначати у них наявність захворювань, котрі здатні суттєво гальмувати цей процес [17, с. 10].

Ознакою етапу збереження досягнень є поглиблення індивідуалізованості підходу до кожного спортсмена. Для цього етапу характерне намагання підтримати раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому чи навіть меншому обсязі тренувальної роботи [38].

Етап поступового зниження досягнень. Важливим моментом підготовки на цьому етапі багаторічної досконалості може з'явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншим числом циклів. Це, з одної сторони, робить процес більш щадним, а з другої- дозволяє сконцентруватися в заданих періодах максимальний об'єм специфічних засобів як фактор стимуляції адаптаційних ресурсів і вивід спортсмена на найвищий рівень до моменту головних змагань року [37].

Завдання — це перетворення мети у конкретні, досяжні кроки, які мають смислову та вікову послідовність. У педагогічному дизайні завдання формулюються як навчальні цілі для дитини: що саме вона повинна навчитися робити, як реагувати або про що знати. Завдання повинні бути ієрархічними і спрямованими на розвиток: від простого до складнішого, від індивідуального виконання вправи — до її застосування в ігровій взаємодії. Для молодших школярів це означає дроблення складних умінь на «зрозумілі кусочки» з видимими ознаками успіху: дитина має розуміти, що означає «вдалося» і чому. Педагог при цьому проектує завдання так, щоб вони містили елементи зон розвитку — не надто легкі, але й не фруструючі — і передбачають можливість швидкого зворотного зв'язку.

Контроль , якщо ми говоримо про саме педагогічну систему, то це не лише фіксація показників, а й організація якісного зворотного зв'язку, який навчає. Реалізація контролю передбачає регулярну документалізацію прогресу й використання простих інструментів — спостережних карток, коротких

відео-фрагментів, щоденників занять — які роблять навчальний прогрес видимим для дитини і батьків.

У педагогічному контексті також дуже важливим є той момент, коли інформація отримана учнем повинна як можна швидше переходити до практичного застосування, аби дитина одержала зв'язок між дією і результатом.

Коли учні долучені до постановки цілей, постановки завдань і критеріїв оцінювання, вони краще розуміють сенс навчання і швидше засвоюють навички самоконтролю. На практиці це може реалізовуватися через спільне визначення домовленостей на початку заняття, самооцінювання в кінці епізоду та створення індивідуальних домашніх задач. Такий підхід сприяє розвитку автономії і метакогніції, а також знижує потребу в постійному зовнішньому керуванні.

Щодо документування та рефлексії, то це невід'ємна частина структури управління. Записи про успіхи й труднощі, відеоаналіз, журнал спостережень можуть дати нам дані для аналізу ефективності методів і для планування корекції. Педагогічна рефлексія тренера — аналіз того, що спрацювало і чому — дозволяє удосконалювати власну методику і підвищувати якість навчання. Обмін досвідом у колективі, методичні наради та супервізія допомагають систематизувати набуті практики і вчасно інтегрувати інновації.

Наступний етап — проєктування та планування — передбачає деталізацію цілей на рівні макро-, мезо- і мікроциклів із визначенням очікуваних результатів для кожного рівня. У педагогічному підході це означає прописати конкретні навчальні завдання для кожного уроку: що дитина має уміти робити сьогодні, які навички буде відпрацьовано впродовж тижня і які компетенції формуються за місяць чи семестр.

Моніторинг і діагностика — ключова педагогічна ланка циклу, що забезпечує інформацію для прийняття рішень. Контроль повинен бути формативним: короткі спостереження під час вправ, записи у спостережні

картки, прості рубрики для оцінювання якостей «в реальному часі», само- та взаємооцінка учнів, відео-фрагменти для аналізу. Для дітей молодшого віку контроль робиться у вигляді наочних індикаторів (смайлики, кольори), що робить прогрес помітним і мотивувальним. Педагогічний моніторинг фіксує не лише технічні показники, а й участь, співпрацю, вміння приймати рішення й емоційну регуляцію.

Інтерпретація даних і рефлексія — наступний педагогічний крок, коли зібрана інформація перетворюється на знання про ефективність методів. Тренер-педагог аналізує: які завдання спрацювали, де діти зіштовхнулися з труднощами, які індивідуальні потреби виявилися. Тут важливо залучати учнів до рефлексії: короткі обговорення після епізоду, питання «що вдалося?» і «що варто повторити?» допомагають формувати метанавички. Рефлексія педагога (самоаналіз, обговорення з колегами) також є джерелом професійного зростання і підґрунтям для наступної корекції.

Важливо не просто щось змінювати, а й фіксувати ці зміни. Тому звичні записи у журналі тренера, фото- чи відеоматеріали, картки спостереження — це не формальність, а інструмент, який допомагає краще бачити прогрес і пояснювати батькам, що і навіщо робиться. Інформація повинна бути подана просто, без “наукових термінів”, і містити поради, як батьки можуть підтримати дитину вдома: підказати вправу для рівноваги, нагадати про воду, пограти в міні-футбол у дворі тощо. Це створює спільний підхід — тренер, дитина і батьки працюють в одному напрямку.

Жоден тренувальний цикл не працюватиме добре, якщо не приділяти увагу здоров’ю. Тренеру потрібно враховувати стан кожної дитини: хтось швидко втомлюється, хтось має особливості розвитку, хтось переніс хворобу. Тому важливими є періоди відпочинку, навчання дітей прислухатися до свого тіла та своєчасно повідомляти про дискомфорт. Все це вписується в ширше розуміння “безпечної участі”.

Окремий педагогічний аспект — це розвиток саморегуляції. Якщо

дитина вміє ставити собі маленькі цілі, аналізувати, що сьогодні вийшло, а що ні, — це вже перший крок до самостійного навчання. Прості інструменти, як-от короткі записи після тренування, чек-листи або особисті міні-завдання (“цього тижня працюю над передачею в один дотик”), формують у дітей відчуття відповідальності та контролю.

Однак успішність усього цього багато в чому залежить від самого тренера. Якщо він навчається новому, обмінюється досвідом з колегами, переглядає свої тренування на відео і не боїться змінювати підходи — система стає живою та гнучкою. У такому разі тренування перестають бути набором вправ і перетворюються на справжній навчальний процес, який допомагає формувати не лише спортивні вміння, а й важливі життєві навички.

Підготовка до сезону — це чудовий шанс не тільки покращити фізичні й технічні показники, але й розвинути у дітей уміння працювати разом, контролювати свої емоції та розуміти своє тіло. Тому планування підготовчого періоду повинно починатися не з довгих списків вправ, а з чіткого розуміння, яких результатів тренер хоче досягти в кінці року: які навички повинні закріпитися, які тактичні дії мають стати звичними, а які соціальні навички — зміцнитися.

Перші тижні перед сезоном бажано побудувати у формі ігрових занять. Це можуть бути рухливі завдання на координацію, невеликі ігри 2×2 або 3×3, вправи на точність передачі у тісному просторі. Головне — щоб кожна вправа мала зрозумілу мету, яку тренер пояснює доступно: “сьогодні пробуємо приймати м’яч у два дотики”, або “звертаємо увагу на партнера перед пасом”. Так діти краще розуміють, над чим працюють, і швидше бачать свій прогрес.

Підготовка до участі у змаганнях має виразний педагогічний характер: це не лише період цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, а й час для відпрацювання ігрових рутин, правил поведінки та стратегій групової взаємодії. Наприклад, напередодні турніру педагог пояснює порядок дій: як проводиться розминка, як організовуються перерви між матчами, як

правильно реагувати на суддівські рішення та яким чином підтримувати партнерів по команді.

На тренуваннях моделюються умовні ситуації — робота з емоціями, міні-ігри на утримання лідерства в команді, вправи на швидку адаптацію до змін правил. Це не про «виграти будь-якою ціною», а про формування навичок, які роблять участь у змаганнях безпечною, осмисленою та навчальною.

Участь у змаганнях доцільно розглядати як навчальну подію. До матчу проводяться короткі інструктажі з освітніми орієнтирами (наприклад: «сьогодні перевіряємо вміння відкриватися під пас»). Після гри обов'язковою є рефлексія у форматі «що вдалося / що спробуємо наступного разу». Для дітей рефлексію варто максимально спростити: «один успіх — одне завдання на наступний раз» або «трьома словами опиши свій внесок у гру». Такі процедури переводять емоційний досвід у навчальний, знижують ризик надмірного стресу та допомагають формуванню здорового ставлення до змагань.

Педагогічно важливо також раціонально регулювати ігровий час і навантаження під час турніру. У молодшому віці доцільно обмежувати тривалість участі кожного гравця, впроваджуючи ротацію та чергування ролей, щоб уникати перенавантаження й дати можливість кожній дитині отримати достатній ігровий досвід. Наприклад, кожен гравець може грати по 12–15 хвилин за матч або змінюватися кожні 6–8 хвилин залежно від концентрації та активності. Це педагогічно обґрунтовано: показники уваги й витривалості в молодших спортсменів є нестійкими, а варіативність ролей сприяє їх всебічному розвитку.

Інформаційна взаємодія з батьками є важливою педагогічною складовою організації тренувального процесу. Перед початком сезону доцільно провести вступну зустріч, на якій пояснюються освітні цілі занять, принципи участі у матчах (ротація, захист від перевантажень), правила відновлення (сон, харчування) та способи, якими батьки можуть підтримати

дитину. Під час турнірів варто надсилати короткі підсумкові повідомлення, з акцентом не на результаті, а на тому, що діти опанували або вдосконалили. Така прозорість формує партнерську модель взаємодії між тренером-педагогом і сім'єю.

У питаннях безпеки і здоров'я необхідно мати чіткі педагогічно обґрунтовані процедури. Перед змаганнями проходить перевірка стану здоров'я, коротка інструкція щодо гідратації та харчування (наприклад, легкий перекус за 1–1,5 години до гри), визначається відповідальна особа у разі травм. У молодшому віці важливо впроваджувати профілактичні програми розвитку базової рухової компетентності — координації, балансу, стабільності, що суттєво знижує ризики травматизму й має бути інтегровано в підготовчий етап сезону.

Участь у змаганнях виступає важливим джерелом педагогічного оцінювання ефективності тренувального процесу. Тренер може використовувати прості інструменти збору даних: відвідуваність, щоденні педагогічні спостереження, короткі відеозаписи для аналізу технічних дій. Отримана інформація дозволяє коригувати план підготовки — наприклад, збільшити частку ігрових вправ або, навпаки, приділити більше уваги індивідуальній техніці. Важливо залучати дітей до цього процесу: пояснювати, що і чому змінюється, враховувати їхні відчуття і пропозиції. Така відкритість підвищує відповідальність і дозволяє дітям відчувати себе активними учасниками власного розвитку.

Принципи керування тренувальним процесом у футболі, розглянуті через педагогічну призму, формують основу для розвитку компетентностей дітей і створення умов для їх гармонійного зростання. Ці принципи забезпечують не лише досягнення технічних і тактичних завдань, але й формування соціальних, когнітивних і емоційних навичок, що є особливо важливим у молодшому шкільному віці.

Принцип індивідуалізації та диференціації передбачає урахування

унікальних особливостей кожної дитини: темпу розвитку, рівня фізичної підготовки, емоційної стійкості, мотивації та інтересів. Це означає, що одна вправа може виконуватись у різних варіантах залежно від можливостей учня. Індивідуалізація допомагає підтримувати внутрішню мотивацію, уникнути фрустрацій та забезпечити відчуття успіху. Диференціація реалізується у груповій роботі, коли різні підгрупи виконують завдання різного рівня складності, але з однаковою навчальною метою, що сприяє взаємній підтримці та соціальному навчанню.

Принцип послідовності та поступовості навантажень має ключове педагогічне значення. Формування навичок відбувається через поступове ускладнення навчальних дій, коли нові елементи спираються на раніше опановані. Наприклад, складні комбінації передач вводяться лише після засвоєння базових технічних рухів у спрощених умовах, а згодом доповнюються часовими обмеженнями, рухом опонентів та елементами командної взаємодії. Поступовість дозволяє уникнути перевантажень, зберегти оптимальну мотивацію та сформувати стійкі навички.

Принцип безперервності та етапності підготовки підкреслює важливість систематичності навчання. Річні, місячні та тижневі плани мають бути узгоджені між собою та спрямовані на реалізацію освітніх і рухових цілей. Підготовчий, навчальний та змагальний етапи мають власні завдання, методи і форми оцінювання, а їх логічна послідовність забезпечує цілісність та результативність процесу. Безперервність створює умови для стабільного прогресу, а етапність — для адаптації змісту навчання до вікових і індивідуальних особливостей дітей.

У педагогічному вимірі всі ці принципи взаємопов'язані та формують ефективну систему управління тренувальним процесом. Вони забезпечують баланс між розвитком фізичних, технічних, тактичних і психологічних компетентностей, стимулюють активну участь учнів, сприяють формуванню навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та внутрішньої мотивації.

Дотримання цих принципів дозволяє тренеру-педагогу створити освітнє середовище, у якому футбол стає інструментом не лише спортивного, а й всебічного особистісного розвитку дитини.

1.3. Роль тренера у керуванні навчально-тренувальним процесом

Тренер – фахівець з якого починається спорт для юного спортсмена, він супроводжує на всьому шляху падінь і перемог. Особистість тренера має великий вплив на особистість спортсмена, що висуває вимоги до професійних якостей тренера. Саме від його професійної підготовки залежить, чи буде дитина займатися спортом, чи досягне вона певного результату, чи стане вона особистістю і переможе у вирішальному поєдинку. Він створює умови для успіху спортсмена, спрямовує його зусилля в необхідне русло. [3, с. 12].

Роль тренера у футболі виходить далеко за межі передачі технічних знань і тактичних схем; з педагогічної точки зору він є насамперед психологом і комунікатором, який формує освітнє середовище, стимулює навчання, підтримує розвиток особистості і допомагає дітям адаптуватися до різних навчально-тренувальних ситуацій. Уміння мотивувати спортсменів стає ключовим елементом педагогічної діяльності тренера. Мотивація у молодшому шкільному віці будується не на зовнішніх нагородах, а на внутрішньому бажанні діяти, досягати результатів і отримувати позитивний досвід. Тренер-педагог використовує різні стратегії: похвалу за зусилля, встановлення реалістичних, досяжних завдань, ігрові форми навчання, що підтримують азарт та цікавість, а також демонстрацію значущості досягнень для колективу. Таким чином, мотивація стає системною і підтримує не лише розвиток технічних навичок, а й формування самостійності, відповідальності та ціннісного ставлення до навчання і спорту.

Зміст роботи тренера складається з організації та проведення навчальних, навчально-тренувальних занять, підготовки й участі в змаганнях, набору й відбору спортсменів, організації та проведення виховної роботи, спортивного суддівства й представництва, агітаційної роботи, організаторської, господарської та фінансової діяльності, підвищення ділової кваліфікації, суспільної діяльності щодо управління навчально-тренувальним

і виховним процесом. Робота тренера має свій зміст і структуру, котрі визначаються ставленням учасників процесу: тренера й спортсменів (групи спортсменів). Діяльність тренера спрямована на управління такими процесами: виховання сучасної людини, засвоєння спортсменами окремих дій, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму на високому рівні в специфічних умовах конкретного виду спорту. [3, с. 15]

В окремому занятті, яке є самостійною структурною одиницею тренувального процесу, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, технікотактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсмена. Структура занять визначається багатьма факторами, серед яких мета і задачі заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі виконання його програми, величина навантаження, особливості підбору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи та відпочинку тощо. [11, с. 24]

Робота з емоціями та стресом — наступний важливий аспект ролі тренера як психолога. Діти молодшого віку ще не мають стійких стратегій саморегуляції, тому педагог має навчити їх визначати свої емоції, правильно реагувати на невдачі і конфліктні ситуації, а також керувати тривогою, пов'язаною із змаганнями або новими завданнями. Педагогічно це реалізується через прості вправи на самоконтроль, ігрові моделі емоційних ситуацій, обговорення почуттів після виконання завдань та створення безпечного середовища, де помилки сприймаються як джерело навчання. Тренер моделює приклади адекватної поведінки, використовує позитивні зворотні зв'язки, підказки для розв'язання проблем і методи релаксації, що дозволяє дітям не тільки виконувати завдання, а й усвідомлювати власні емоційні стани.

Індивідуальний підхід до кожного футболіста — це ще одна суттєва

педагогічна вимога. Кожна дитина має свій темп розвитку, рівень фізичної та психологічної готовності, особливості мотивації і сприйняття інформації. Тренер-педагог аналізує ці індивідуальні особливості і відповідно коригує зміст та складність завдань, темп уроку, форму взаємодії в команді та методи зворотного зв'язку. Наприклад, один учень може потребувати частішого повторення технічних елементів у спокійному темпі, інший — додаткових ігрових завдань для розвитку самостійності і креативності. Індивідуалізація допомагає уникнути перевантаження, підтримує інтерес до занять і формує відчуття власної компетентності у кожного учня.

Об'єктом роботи тренера – є навчально-тренувальний процес (спортивна діяльність). Тренер є організатором і реалізатором цього процесу. Для тренера фундаментом є знання з теорії та практики свого виду спорту, як визначати навантаження, методика розвитку фізичних якостей, знання як забезпечити найвищий рівень «спортивної форми» на найважливіші змагання [3, с. 16]

З педагогічної точки зору, тренер як психолог і комунікатор також формує культуру спілкування всередині команди. Він навчить дітей слухати один одного, підтримувати партнерів, спільно шукати рішення і приймати колективні рішення. Це важливий компонент соціального розвитку, який формує емоційну стійкість, здатність до співпраці і відповідальність за власні дії. У таких умовах тренування перестає бути лише фізичним або спортивним завданням і стає освітнім процесом, у якому діти отримують комплексні навички для життя і подальшого розвитку.

Таким чином, роль тренера в педагогічному вимірі полягає не лише у передачі технічних знань, а й у створенні мотивуючого, безпечного і підтримуючого середовища, управлінні емоціями дітей та застосуванні індивідуального підходу. Це забезпечує розвиток фізичних, психологічних і соціальних компетенцій учнів, сприяє формуванню внутрішньої мотивації до навчання і створює основу для саморегуляції та самостійного навчання у майбутньому.

Підготовка до змагань є найвідповідальнішим етапом у роботі тренера. Головне завдання тренувального процесу на цьому етапі – підвести спортсмена (команду) до того рівня спортивної форми, який необхідний для успішного (запланованого) спортивного досягнення, вираженого в об'єктивних технічних показниках (час, кілограми, сума очок), або відносних досягненнях (місце, група). Це період інтегральної підготовки, коли попередньо проведені інші види підготовки (спеціальна, загально-фізична, морально-вольова) мають вагу лише у сенсі сприяння досягненню запланованого результату. Коли спортсмену належить брати участь у невисоких для його рівня (етапних) змаганнях, то підведення спортсмена до піку форми не є обов'язковим. [3, с. 17]

Сучасні підходи до керування тренувальним процесом у футболі з педагогічної точки зору передбачають інтеграцію технологій, інноваційних методик планування та психологічної підтримки у навчальний процес, що дозволяє створювати ефективне і безпечне середовище для розвитку дітей. Використання технологій у підготовці юних футболістів сьогодні розглядається не лише як спосіб контролю фізичних показників, а як інструмент навчання і розвитку.

Сучасні методи планування і контролю навантажень дозволяють тренеру враховувати особливості кожної дитини. Тренування будуються не лише за спортивними показниками, а й з урахуванням віку, фізичних можливостей та психологічних особливостей учнів. Наприклад, за допомогою електронних систем можна стежити, як швидко дитина опановує техніку, наскільки активно бере участь у міні-іграх та тренуваннях. Це дає змогу тренеру швидко підлаштовувати вправи під рівень учня — зробити їх легшими або, навпаки, ускладнити.

Роль психологічного супроводу і менеджменту в команді є надзвичайно важливою з педагогічної точки зору. Тренер виступає координатором навчально-розвивального середовища, у якому діти навчаються

співпрацювати, спілкуватися, вирішувати конфлікти та керувати емоційними станами. Сучасні підходи включають впровадження методик розвитку емоційної компетентності, навичок саморегуляції і колективної взаємодії. Педагогічно це може реалізовуватися через короткі групові обговорення після ігрових епізодів, вправи на емпатію, моделювання ігрових ситуацій із різними емоційними викликами та використання відео для аналізу поведінки і рішень учнів. Такий психологічний супровід допомагає дітям зрозуміти власні реакції, навчитися підтримувати партнерів і приймати спільні рішення, що формує не лише командну дисципліну, а й соціальні компетенції.

Сучасні підходи до керування тренувальним процесом також передбачають інтеграцію технологій і педагогіки у щоденну практику: планування уроків з урахуванням відеоаналізу, інтерактивних вправ, ігрових моделей і індивідуальних програм розвитку для кожного учня. Тренер стає не просто організатором фізичної активності, а координатором освітнього процесу, який поєднує технологічні інструменти, педагогічні методики і психологічну підтримку, створюючи умови для всебічного розвитку дитини.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи теоретичні засади дослідження, визначено, що керування підготовкою футболістів є цілісним педагогічним процесом, який поєднує стратегічне планування навчально-тренувальної діяльності та її оперативне регулювання. Встановлено, що сучасна система підготовки базується на принципах етапності та наступності, де фундаментальну роль відіграє етап початкової підготовки, спрямований на всебічний гармонійний розвиток дітей. Доведено, що ключовим суб'єктом керування є тренер, чия професійна діяльність має інтегрувати навчальні, оздоровчі та виховні впливи, забезпечуючи формування стійкої мотивації до занять футболом та врахування вікових особливостей юних спортсменів

РОЗДІЛ 2. Вікові особливості та методичні основи підготовки юних футболістів

2.1. Вікова періодизація у футболі

Багаторічна підготовка юних футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності повинна ґрунтуватися на наступній періодизації:

- етап початкової підготовки: 6-9 років (групи початкової підготовки);
- етап попередньої базової підготовки: 10-13 років (групи попередньої базової підготовки);
- етап спеціалізованої базової підготовки: 14-16 років (групи спеціалізованої базової підготовки);
- етап підготовки до вищих досягнень: 17 років і старше (групи підготовки до вищих досягнень). [18].

У системі багаторічної підготовки В.Н. Платонов виділяє 8 етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньо базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень;
- 8) вихід зі спорту вищих досягнень;

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до найвищих досягнень [11, с. 47].

Перша стадія багаторічної підготовки закінчується виходом спортсмена

на рівень найвищих до сягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини ви значається досягненням «перших великих успіхів». Таким чином, у цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з другого – у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного вдосконалення і росту результатів. Тривалість цієї стадії досить стабільна і в різних видах спорту становить від 6–7 до 9–10 років у жінок і від 7–8 до 10–11 років – у чоловіків. [11, с. 47].

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень найвищих досягнень до закінчення спортивної кар'єри. [11, с. 48].

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні – від 2–3 до 15–20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку. [11, с. 48].

Початкова підготовка – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки – створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру [11, с. 55].

За визначенням Г. Лисенчука та співавторів, основним у навчанні на цьому етапі є оволодіння загальнотеоретичними знаннями та формування рухових умінь. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етапі визначає також В.Н. Платонов (2004) вказуючи не те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення, це підтверджено і дослідженням у футболі [16, с. 30].

Вікова періодизація — це коли тренування і навчання дитини розбиваються на логічні етапи відповідно до її віку, фізичних і психологічних можливостей. Це не просто календарний розподіл на роки чи сезони, а спосіб планувати заняття так, щоб вони реально відповідали готовності дитини

навчатися і розвиватися. Завдяки цьому можна переводити загальні цілі — наприклад, розвиток рухових умінь і соціальної зрілості — у конкретні завдання, які поступово ускладнюються і підлаштовуються під темп кожного учня.

Основна ідея тут у тому, що в різному віці діти по-різному сприймають і засвоюють навички. Маленьким дітям краще підходять ігрові та сюжетні методи, для молодших школярів ефективні інтегровані вправи з чіткими інструкціями і багатьма повтореннями, а підліткам важливі тактичне мислення, самоконтроль і рефлексія. Тому тренер не просто переносить дорослі методики на дітей, а створює для кожного етапу свої навчальні модулі з конкретними цілями і критеріями успіху.

Важливо також дбати про наступність: навички, які діти освоюють на ранніх етапах, повинні стати основою для більш складних завдань пізніше. Наприклад, базова координація і вміння дотримуватися структури заняття потрібні для початку тактичного навчання, а самоконтроль і емоційна регуляція — для роботи в команді та розподілу ролей.

На практиці вікова періодизація дає тренеру кілька конкретних інструментів. По-перше, можна встановлювати реальні й зрозумілі цілі для уроків, місяця або сезону. По-друге, це дозволяє диференціювати завдання: одна й та сама вправа може мати різні рівні складності для різних дітей, але при цьому всі працюють над однією метою. По-третє, створюється система спостереження і оцінки: прості тести, спостереження, самооцінка допомагають відстежувати прогрес і вчасно коригувати навчання.

Мотивація і залучення батьків теж дуже важливі. Коли навчальні плани прозорі і враховують вікові особливості, тренер може пояснити батькам, чому обрано той чи інший підхід, як дитина прогресує і як її підтримати вдома. Це знижує стрес і підвищує довіру, бо батьки бачать, що заняття мають сенс і відповідають розвитку дитини.

Безпека та здоров'я — ще один важливий аспект. Правильне дозування

навантажень, адаптоване до фізичних можливостей конкретного віку, зменшує ризик травм. У заняття варто включати розминку, основну і заключну частини, а також навчальні моменти про відновлення, уважне ставлення до тіла і правила безпеки, які з часом ускладнюються.

Методи навчання теж змінюються з віком. Малюкам краще пояснювати через наочні приклади та ігри, старшим — через абстрактні поняття, міні-проекти і рефлексію. Тренер повинен вміти плавно переходити від простого до складного, створюючи логічну «дорогу розвитку» для кожної дитини.

Загалом, розвиток дитини — це інтеграція фізичних змін, когнітивних процесів, емоційної сфери і соціальної адаптації. Тренер має бачити всі ці складові разом, а не окремо, щоб планувати заняття, обирати методи пояснення і контролю та створювати безпечне середовище для розвитку.

Прості інструменти допомагають адаптувати заняття: смайлики або кольорові картки для оцінки зусиль і втоми, короткі самостійні рефлексії, взаємооцінка з партнером, міні-тести на координацію, перерви з легкими рухливими іграми. Діти швидко вчаться спостерігати за собою, якщо тренер дає прості приклади: «Якщо багато енергії — обирай активні ролі», «Якщо коліно болить — скажи, і ми дамо інші завдання».

Співпраця з батьками та школою також дуже важлива. Пояснення вікових особливостей і методів роботи зменшує непорозуміння і створює підтримку для дитини. Батьки розуміють, навіщо потрібна ротація в іграх, чому не всі грають однаковий час, коли потрібні «легші» дні. Комунікація повинна бути простою і практичною: що робити вдома, на що звертати увагу, як підтримати емоційну мотивацію.

Таким чином, розуміння вікових особливостей дозволяє будувати тренування безпечними, ефективними і розвивальними, де кожна дитина поступово набуває рухових, психологічних і соціальних навичок.

Значення вікової періодизації для планування навчально-тренувального процесу полягає у тому, що вона перетворює хаотичну сукупність вправ і ігор

на осмислену, послідовну освітню траєкторію. Коли тренер-педагог думає в термінах періодизації, він спочатку визначає не просто «що будемо робити», а «якого навчального результату ми прагнемо досягти в кінці уроку, місяця і сезону» з урахуванням вікових можливостей дітей. Це дає змогу узгодити зміст занять з реальними психофізіологічними можливостями групи: що зараз краще формувати (координацію, точність пасу, здатність приймати рішення), а що — відкласти до більш дорослого етапу, коли дитина вже буде готова опрацьовувати складніші задачі.

У практичному плануванні це означає, що кожний часовий рівень — мікро (урок, тиждень), мезо (кілька тижнів/місяць) і макро (сезон/рік) — має власні, узгоджені між собою освітні цілі. Мікроцілі формулюються як конкретні навчальні дії, доступні для дітей сьогодні; мезоцілі — як серії уроків, що забезпечують закріплення навички у різних контекстах; макроціль — як ширша компетентність (наприклад, «вмію технічно виконувати прості передачі в ігрових ситуаціях і співпрацювати з партнерами»). Така архітектура плану дає педагогічну прозорість: діти, батьки і школа розуміють, навіщо виконуються ті чи інші вправи, і бачать логіку переходу від одного рівня до іншого.

Вікова періодизація безпосередньо впливає на вибір методів навчання. Для молодших школярів педагогічно доцільні ігрові, сюжетно-рольові та демонстраційні прийоми з великою кількістю повторів у різних ситуаціях; у плані це відображається тим, що мікроцикли містять багато коротких епізодів, чергування видів діяльності і наочні критерії успіху. Для старших підлітків у мезоциклах доцільно вводити рефлексивні практики, роботу з відеоаналізом і цілепокладанням — педагогічна логіка тут полягає у тому, щоб поступово переводити відповідальність за навчання на самих учнів. Плануючи заняття, тренер має передбачити, які методи найбільш педагогічно обґрунтовані саме для даного віку, і вбудувати їх у структуру циклів.

Контроль і діагностика в рамках вікової періодизації набувають

формативного, навчального характеру. План повинен містити інструменти, що фіксують прогрес не тільки за спортивними показниками, а і за освітніми критеріями: участь у грі, прийняття рішень, співпраця, здатність до самооцінки. Педагогічно корисні короткі рубрики та візуальні індикатори («вправу виконав самостійно», «попросив допомогу», «обговорив з партнерами»), які фіксуються щотижня і підтягуються в месо- та макроаналіз. На основі таких даних тренер коригує мезо-плани: визначає, чи потрібно ще цикл на закріплення координації, або можна переходити до тактичних елементів. Таким чином, періодизація робить контроль інструментом навчання, а не лише підрахунку результатів.

Інтеграція навчально-тренувальної програми з освітнім та соціальним середовищем дитини — ще один практичний наслідок коректного періодизаційного планування. План сезону має враховувати навчальний календар, екзаменаційні періоди, канікули, а також індивідуальні події (хвороби, сімейні обставини). Педагогічно це означає, що тренер співпрацює зі школою і батьками, планує інформаційні зустрічі, дає поради для домашніх вправ і формує очікування щодо участі в тренуваннях у «напружені» періоди. Така координація робить навчальний процес сталим і підтримуючим, а не джерелом конфліктів між освітніми вимогами і спортивною практикою.

Плануючи заняття за принципом вікової періодизації, важливо думати не тільки про вправи, а й про мотивацію дітей. Коли кожен етап має зрозумілу мету і логічний перехід до наступного, дітям легше усвідомити, навіщо вони роблять ту чи іншу вправу, і помітити свій прогрес. Корисно показувати «маленькі перемоги» на кожному кроці: від опанування базового елементу до застосування його в міні-грі. Це підвищує внутрішню мотивацію і формує довіру до процесу навчання.

Вікова періодизація допомагає також створювати корисні матеріали: шаблони уроків, опис модулів, рубрики оцінювання, картки спостереження, протоколи рефлексії. Такі документи полегшують роботу тренера, роблять

навчання прозорим для батьків і допомагають новим педагогам швидше включитися в процес.

Починати треба з наукової основи. Тренування мають будуватися на сучасних знаннях про фізіологію росту, психологію розвитку, методи навчання рухам і безпеку. Тобто вибір вправ і навантаження не може бути випадковим: кожна вправа має сенс, враховує вікові можливості дітей і обирається так, щоб її ефективно засвоїти. На практиці це означає планування циклів із чіткою мотивацією, використанням формативної діагностики та перевіркою, що базові навички освоєні, перш ніж переходити до складніших завдань.

Принцип системності і наступності підкреслює, що кожен рік і кожне заняття — частина великої освітньої траєкторії. Тренер має думати у термінах компетентностей: що дитина вже вміє, що має закріпити, щоб без проблем перейти на наступний рівень. На практиці це реалізується через модулі, де базові вправи повторюються в різних контекстах, а всі критерії і проміжні результати фіксуються в документах — так логіка навчання стає зрозумілою і дітям, і батькам.

Індивідуалізація та диференціація — серцевина педагогічного підходу. Діти одного хронологічного віку мають різні темпи фізичного та емоційного розвитку, тому багаторічна система повинна передбачати варіативні шляхи опанування змісту: альтернативні завдання, рольові функції в групі, адаптовані показники навантаження. Для тренера це означає планувати одну й ту ж освітню мету з кількома рівнями складності, забезпечувати підказки й опори для слабших учнів і додаткові виклики для більш швидких; водночас формувати культуру взаємної допомоги, де сильніші діти виступають наставниками.

Поступовість і дозування навантажень — це про те, що складніші вправи вводяться тільки після того, як дитина засвоїла базові елементи. Так працює і фізика, і психіка: дітям легше вчитися, коли нові завдання спираються на вже

відпрацьовані навички. На заняттях це реалізується через формат «техніка — перевірка у грі — повернення до вправи», а також через планування невеликих пауз для відновлення в середині уроку і циклу тренувань.

Навчання через гру, сюжетно-рольові та проблемні завдання допомагає дітям активно залучатися, відпрацьовувати навички багаторазово і в умовах, наближених до реальної гри. Програми на кілька років повинні містити ігрові модулі з поступовим ускладненням правил, щоб розвивати не тільки техніку, а й тактичне мислення, соціальні вміння і здатність адаптуватися.

Формативне оцінювання і рефлексія — коли дитина одразу бачить свій прогрес — допомагають краще навчатися. Замість рідкісних підсумкових тестів тренер використовує короткі перевірки, спостереження, прості рубрики або портфоліо досягнень. Наприклад, чек-листи «я зміг/не зміг», рубрика «вмів/пробував/потребує допомоги» дозволяють вчасно підлаштовувати завдання під дитину і вчать її аналізувати власні дії.

Інклюзія і доступність гарантують, що кожна дитина може розвиватися. Планування включає адаптовані правила, альтернативні засоби (легший м'яч, менше торкань, змінене поле) та тісну співпрацю з батьками й, за потреби, з медичними або психологічними фахівцями. Успіх тут оцінюється не лише у спортивних показниках, а й у включенні, мотивації і розвитку індивідуальних навичок.

Саморегуляція, метакогнітивні навички і відповідальність формуються поступово: діти вчаться планувати заняття, оцінювати себе та однокласників, користуватися простими інструментами моніторингу (щоденники, смайлики), а також відновлюватися (сон, харчування, релаксація). Це дозволяє у підлітковому віці активно брати участь у власному навчальному процесі.

Комунікація з батьками і школою повинна бути прозорою: зрозумілі цілі, регулярні звіти та прості поради щодо домашньої підтримки допомагають уникнути непорозумінь і підвищують ефективність навчання. Тренер пояснює важливість ротації, обмежень і відновлення та навчає батьків, як підтримати

дитину вдома.

Професійний розвиток тренера — ключ до успіху. Ефективне багаторічне навчання вимагає від наставника знань з педагогіки і психології, навичок формативного оцінювання та роботи з групою. Супервізії, методичні сесії та обмін досвідом допомагають тренеру залишатися сучасним і чутливим до потреб дітей.

Нарешті, етичний і здоров'язбережувальний принцип повинен пронизувати всі рішення: від дозування навантажень до підходів мотивації. Педагогічно це означає пріоритет безпеки тіла й психіки, відмову від практик, що формують страх невдачі, та відданість розвитку дитини як цілісної особистості. У документах програми варто фіксувати правила безпеки, політику роботи з травмами та підходи до розвитку моральних компетенцій (чесність, повага, справедливість).

Коли тренер-педагог мислить в термінах вікових етапів, він не просто добирає вправи «на око», а проектує послідовність навчальних модулів, кожен з яких має чітко визначені освітні результати, критерії успіху і методи діагностики, адекватні психофізіологічним можливостям конкретної вікової групи. Це підвищує результативність навчання і робить його безпечнішим.

У практичній площині це означає адаптацію змісту уроку: для молодших школярів заняття будуються як серія коротких, емоційно насичених ігрових епізодів з великою кількістю повторів у різних контекстах, тоді як для старших — більше місця відводиться проблемно-пошуковим завданням, рефлексії та роботі з поняттями. Така розбудова структури уроку (мотивація — розминка з навчальною метою — основна частина з міксованими завданнями — ігровий епізод — рефлексія) має різну «тривалість ефективності» залежно від віку й тому проектується відповідно.

Вікова періодизація має прямий вплив на дозування навантажень і на моделі відновлення. Практично це означає, що в плані річного циклу для молодших груп потрібно передбачити частіші періоди активного відпочинку,

варіативні форми діяльності в межах одного заняття та обмеження інтенсивних фізичних навантажень; для підлітків — поступове збільшення обсягу і спеціалізації з одночасним введенням навчальних блоків з відновлення і профілактики травм.

Практично важливим є й організаційний аспект: вікова періодизація впливає на формат групової роботи, оптимальний розмір команд у вправах і ротацію ролей. Для дітей 6–8 років доцільні малі групи і ситуативні 1×1–3×3 ігри, де кожна дитина має багато контактів з м'ячем; для 9–11 років — переходити до 4×4–7×7 зі спеціалізацією ролей, але із збереженням ротації для розвитку універсальності. Практично це дозволяє забезпечити включеність кожного учня і уникнути ситуацій, коли слабші гравці «випадають» з гри.

Контроль і діагностика у рамках вікової періодизації робляться поступовими і наочними. Тренер користується простими інструментами: чек-листами, короткими тестами координації, шкалами самопочуття чи рубриками для техніки. Дані збираються щотижня або після кожного мікроциклу, і на їх основі підлаштовуються плани тренувань. Наприклад, якщо більшість дітей ще не освоїли базовий пас, у наступному місяці додають більше вправ у ігровому форматі, щоб закріпити навичку.

Інклюзія і диференціація допомагають кожній дитині відчувати прогрес. Тренер передбачає варіанти виконання однієї вправи для різних рівнів підготовки, призначає «помічників» серед дітей і змінює правила, щоб завдання було доступним, але водночас мотивувало. Це робить заняття цікавими і підтримує бажання навчатися.

Комунікація з батьками стає більш зрозумілою і практичною. Коли тренер має чіткий план з віковими цілями, він може пояснити, чому вводиться ротація або обмеження часу гри, і дати поради для домашньої практики і відновлення. Це реалізується через короткі зустрічі, листи або прості рекомендації на кожен етап.

Педагогічна періодизація допомагає розвивати самоконтроль у дітей. В

план включають елементи само- і взаємооцінювання: маленькі рубрики «я зміг/попрацював/потрібна допомога», щоденники енергії або стікери за зусилля. Це дозволяє дітям бачити свій прогрес і вчитися планувати власний розвиток — навичка, корисна не лише в спорті, а й у житті.

Отже, вікова періодизація робить практику тренера більш прогнозованою й відтворюваною. Готові модулі, шаблони уроків і рубрики оцінки полегшують підготовку нових педагогів, дозволяють масштабувати програму і підтримувати її якість у часі. У практичному плані це означає, що клуб або школа мають набір документів: річні плани за віковими групами, опис компетентностей на кінець етапу, приклади мікроциклів і шаблони спостережних карток — усе це робить систему стійкою і зрозумілою для всіх учасників освітнього процесу.

2.2. Етап початкової підготовки у системі багаторічного розвитку футболіста

Початкова підготовка - перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу- створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що у подальшому сприятиме адаптації під час виконання інтенсивних завдань спеціального характеру. На цьому етапі навчання спортсмен оволодіває загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, у нього формуються рухові навички [26, с. 19].

Етап початкової підготовки займає фундаментальне місце у системі багаторічного тренування футболістів, адже саме на цьому відрізку формується основа, на якій у подальшому вибудовується вся спортивна кар'єра. Його значення полягає не у досягненні спортивних результатів, а у створенні фізіологічної, психологічної та мотиваційної бази для подальшого вдосконалення. У цей період дитина лише знайомиться зі світом спорту, вчиться розуміти гру, опановує елементарні технічні дії та поступово втягується у навчально-тренувальний процес. Відповідно до концепцій багаторічної підготовки (зокрема В.М. Платонова та І.Я. Карпи), початкова підготовка є першим щаблем системи, де головна мета полягає у всебічному розвитку дитини, вихованні інтересу до фізичних вправ та формуванні позитивного ставлення до рухової активності.

На етапі попередньо базової підготовки головним завданням тренування є різнобічний розвиток фізичних особливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків. На цьому етапі технічне вдосконалення вже більше, ніж на попередньому, будують на різноманітному матеріалі вправ обраного виду спорту. Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості й гнучкості [11, с. 54].

На цьому етапі закладаються передумови для формування рухових навичок, розвитку координаційних здібностей, швидкісних реакцій і базового рівня витривалості. Саме ці якості визначають подальшу успішність спортсмена, тому важливо, щоб тренувальний процес мав виховний, а не змагальний характер. Футбол на цьому рівні повинен залишатися грою, а не професійним видом діяльності.

Початковий етап у системі підготовки також має важливе адаптаційне значення: дитина привчається до регулярних занять, розпорядку, розуміння вказівок тренера. Поступово формується відповідальність за власну участь у тренувальному процесі. Водночас тренер має враховувати, що надмірне навантаження або тиск результату можуть негативно вплинути на подальше ставлення дитини до спорту. Як зазначає дослідник І. Карпа, головним принципом цього етапу має бути гасло: “спорт для дитини, а не дитина для спорту”.

Етап початкової підготовки є базовим і водночас найвідповідальнішим елементом системи багаторічного розвитку футболіста. Саме тут формується фундаментальна культура рухової діяльності, розвиваються природні здібності та закладаються основи спортивного мислення. Його місце у структурі підготовки можна порівняти з корінням дерева: від того, наскільки вони міцні та здорові, залежить сила і тривалість усього подальшого росту.

Згідно з науково-педагогічними підходами (зокрема І.Я. Карпи та В.М. Платонова), початкова підготовка — це не етап ранньої спеціалізації, а період, коли дитина знайомиться з різними видами рухової діяльності, набуває базових координаційних умінь і розвиває основні фізичні якості. У цей час відбувається природне формування рухової культури — здатності відчувати власне тіло, координувати рухи, орієнтуватися у просторі, швидко реагувати на зміну ситуації. Саме тому в роботі з дітьми 6–9 років доцільно широко використовувати рухливі ігри, естафети, вправи з елементами футболу, що забезпечують різнобічний вплив на організм.

У структурі багаторічного тренування цей етап виконує роль фундаменту, на якому будується вся подальша система спортивної підготовки. Без достатньої бази загальної фізичної підготовки, сформованої мотивації та емоційної прихильності до занять спортом неможливо перейти до більш складних етапів — попередньої базової і спеціальної підготовки. Важливо, щоб тренувальний процес у цей період не створював надмірного фізичного чи психологічного навантаження, адже дитячий організм ще знаходиться у стадії активного росту й розвитку.

Характерною рисою цього етапу є використання ігрового методу як провідного засобу навчання. Через гру дитина природно засвоює елементи техніки — ведення, передачу, удар, пересування з м'ячем — і водночас розвиває увагу, уяву, комунікативність та почуття партнерства. Така форма роботи дозволяє зберігати високу мотивацію та уникнути перевтоми, що є запорукою тривалого інтересу до занять.

Організація тренувального процесу на етапі початкової підготовки (6–9 років) базується на низці принципів, які забезпечують гармонійний розвиток дитини, поступове формування технічних і фізичних навичок, а також підтримання високої мотивації до занять футболом. У цьому віці тренування повинні мати не лише спортивний, а насамперед педагогічний і оздоровчий характер. Основна мета — не підготувати маленького чемпіона, а закласти підґрунтя для майбутнього спортивного зростання, виховуючи любов до руху, самодисципліну, працелюбність і колективізм.

Перший і основний принцип — всебічний розвиток. У цьому віці важливо не зосереджуватися лише на футбольних вправах, а давати дітям різноманітну рухову активність: біг, стрибки, лазіння, метання, ігри з м'ячем, естафети. Це допомагає гармонійно розвивати тіло, координацію, гнучкість, витривалість і швидкість реакції. Чим більше різних рухів дитина опановує зараз, тим легше їй буде навчатися складним футбольним прийомам у майбутньому.

Другий принцип — поступовість і відповідність навантажень віку. Заняття мають відповідати можливостям дітей 6–9 років: вони активні, але ще не готові до тривалого фізичного напруження. Тому вправи ускладнюються поступово — від простих і коротких до більш складних і тривалих, без перевантаження серця, м'язів і нервової системи.

Третій принцип — ігрова форма занять. Діти цього віку найкраще вчаться через гру, бо вона дарує позитивні емоції, розвиває увагу, уяву, мислення та відчуття партнерства. Ігровий метод дозволяє поєднувати навчання і виховання, не втрачаючи інтересу до тренувань.

Четвертий принцип — індивідуальний підхід. Кожна дитина росте і розвивається по-своєму, тому тренер підлаштовує завдання під темп розвитку, фізичні та емоційні особливості, щоб нікого не перевантажувати і водночас не недооцінювати потенціал.

І нарешті, принцип позитивного настрою. На тренуваннях дитина має відчувати підтримку, зацікавленість тренера і задоволення від занять. Доброзичлива атмосфера і похвала навіть за невеликі успіхи допомагають розвивати впевненість у собі і внутрішню мотивацію до спорту.

Окрім того, на цьому етапі варто дотримуватися принципу безпеки та профілактики травматизму, адже дитячий організм ще не повністю сформований. Тренувальний процес повинен передбачати достатню розминку, чергування активних і відновлювальних вправ, а також навчання правильній техніці виконання рухів.

Таким чином, організація тренувань на етапі початкової підготовки ґрунтується на принципах різнобічного розвитку, поступовості, ігрового навчання, індивідуалізації, емоційної підтримки та безпеки. Виконання цих вимог забезпечує не лише ефективне становлення майбутнього футболіста, але й формує у дитини стійкий інтерес до спорту, позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Діти 6–9 років перебувають на дуже важливому етапі розвитку, який визначає, як варто організовувати тренування з футболу. У цьому віці закладаються основи рухових навичок: координація, рівновага, просторове орієнтування, швидкість реакції та вміння контролювати своє тіло. Тому тренування мають бути продуманими і безпечними, щоб не шкодити здоров'ю та підтримувати мотивацію дитини.

З фізіологічної точки зору організм дітей ще активно росте: кістки еластичні, зв'язки гнучкі, м'язи ще не витримують довгого напруження. Тому акцент робимо на коротких, динамічних, ігрових вправах, які розвивають швидкість, гнучкість і спритність, а не силу чи витривалість.

Нервова система у дітей цього віку дуже чутлива: увага нестійка, емоції змінюються швидко. Тому тренування мають бути різноманітними: ігри, естафети, вправи в міні-групах — це підтримує інтерес і допомагає ефективно засвоювати нові навички. Короткі завдання і часті зміни активності допомагають уникнути втоми.

Психічний розвиток теж важливий: діти допитливі, хочуть діяти самостійно, але залежать від дорослих. Тренер стає для них авторитетом, тому важлива підтримка, похвала, гумор і дружня атмосфера — це стимулює внутрішню мотивацію до занять.

У цьому віці помітні індивідуальні відмінності: хтось краще координує рухи, хтось швидкий або витриваліший. Тому вправи потрібно адаптувати під рівень кожної дитини, щоб стимулювати слабші сторони, не створюючи перевантаження.

Соціально цей період важливий для навчання працювати в команді. Командні ігри, парні вправи та спільні завдання допомагають розвивати комунікацію, взаємодопомогу та відповідальність — основи командного спорту.

Отже, тренування для дітей 6–9 років мають бути різноманітними, динамічними, ігровими, з помірним навантаженням і позитивним настроєм.

Головне завдання тренера — зробити так, щоб дитина отримувала радість від гри, поступово навчалася основам футболу і зберігала бажання тренуватися в майбутньому.

2.3. Завдання та методичні підходи до тренування на етапі початкової підготовки

Етап початкової підготовки є фундаментальним у системі багаторічного розвитку юного футболіста. Саме на цьому етапі формуються перші передумови для подальшого спортивного вдосконалення, закладаються основи здоров'я, фізичного та психічного розвитку, а також інтерес до систематичних занять спортом. Головною метою цього періоду є не досягнення спортивного результату, а створення сприятливого середовища, у якому дитина через гру поступово розвиває свої рухові, емоційно-вольові та соціальні якості.

Основним завданням початкової підготовки є формування стійкої мотивації до занять спортом. У цьому віці діти сприймають рухову активність насамперед як гру, тому навчальний процес має бути максимально емоційно насиченим, цікавим і доступним. Завдання тренера полягає у тому, щоб викликати в дітей бажання грати, змагатися, рухатися, тобто забезпечити позитивний емоційний досвід, який стане основою для тривалого інтересу до футболу. Відсутність радості та задоволення на тренуваннях у цьому віці може призвести до втрати мотивації та відмови від занять у майбутньому.

В основі силових підготовки юних спортсменів не повинно лежати прагнення до поліпшення спортивного результату і досягнення успіхів у змаганнях дітей і підлітків за рахунок приросту сили. Тут повинні встановлюватися інші пріоритети:

- відповідність змісту силових підготовки віковим можливостям спортсменів;
- випереджаюче освоєння раціональної техніки виконання силових вправ;
- сприяння повноцінному віковому розвитку кісткової, м'язової і сполучної тканин;

- зміцнення м'язів, зв'язок, сухожиль з метою профілактики травм;
- розвиток м'язів попереково-тазового комплексу з метою підвищення статодинамічної стійкості тіла;
- розвиток силових якостей за рахунок поліпшення нейром'язової активації, внутрі- і міжм'язової координації;
- використання в процесі силової підготовки вправ з вільними обтяженнями, власною масою тіла, пліометричного методу, уникання використання вузькоспрямованих силових тренажерів;
- перевага засобам, які поряд із проявом силових якостей пред'являють підвищені вимоги до швидкісних і координаційних здібностей, рухливості в суглобах. [14]

Важливою педагогічною метою є зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток дітей. Заняття повинні сприяти зміцненню серцево-судинної, дихальної, м'язової та опорно-рухової систем, формуванню правильної постави, розвитку гнучкості, спритності, рівноваги. Футбол має надзвичайно широкий руховий арсенал — біг, стрибки, координаційні рухи, удари, зміни напрямку — що робить його ефективним засобом для розвитку базових фізичних якостей. У цьому віці основна увага приділяється не спеціальній витривалості чи силі, а розвитку загальної рухової культури — уміння координувати, точно, різноманітно рухатися у просторі.

Не менш суттєвим завданням початкового етапу є створення бази для подальшої спеціалізації, тобто забезпечення різнобічного розвитку рухових здібностей. Тренування повинні бути максимально різноманітними, включати елементи легкої атлетики, гімнастики, рухливих ігор з м'ячами різного розміру, вправ на координацію, рівновагу, орієнтацію у просторі. Такий підхід сприяє розвитку так званої "рухової пам'яті", гнучкості нервово-м'язових зв'язків і здатності швидко опановувати нові рухи в майбутньому. Раннє звуження підготовки лише до футбольних елементів, навпаки, може призвести до одноманітності, переваги та обмеження потенціалу розвитку.

Важливе місце серед завдань початкової підготовки займає виховання культури поведінки і спортивних цінностей. Діти повинні навчитися дотримуватися правил гри, проявляти повагу до суперника, стриманість у випадку поразки та скромність у перемозі. Таке виховання закладає морально-етичний фундамент майбутнього спортсмена, який не менш важливий, ніж технічна чи фізична підготовка.

Таким чином, завдання етапу початкової підготовки у футболі охоплюють широкий спектр педагогічних, фізичних і психологічних аспектів. Головна ідея цього періоду — створити умови для природного, гармонійного розвитку дитини через рух і гру, прищепити любов до спорту, виховати впевненість у власних силах і бажання вдосконалюватися. Саме на цьому етапі формується фундамент, на якому надалі вибудовується весь процес багаторічної підготовки футболіста — від дитячої захопленості до свідомого прагнення до спортивної майстерності.

При підготовці дітей і підлітків, які перебувають на перших двох етапах багаторічної підготовки, швидкісна підготовка будується на основі використання різноманітних вправ загальнопідготовчого і допоміжного характеру, об'єднується в єдину систему з координаційною підготовкою. Вузькоспрямовані швидкісні вправи переважно пов'язані з проявом елементарних форм швидкості— руховими реакціями, частотою рухів, швидкістю виконання окремих рухових дій. Вдосконалення комплексних видів швидкісних здібностей здійснюється переважно на основі використання загальнопідготовчих і допоміжних вправ і носить базовий характер. Це цілком природно, оскільки на ранніх етапах багаторічної підготовки технічні і функціональні передумови для розвитку спеціальних видів у юних спортсменів дуже незначні. [14]

Тренувальний процес на етапі початкової підготовки має свої специфічні особливості. На цьому етапі розвитку дітей головне — враховувати їхні вікові можливості, психофізіологічні особливості та провідну роль гри.

Тут закладаються основи майбутньої тренувальної культури, тому завдання тренера — не просто навчити рухів чи техніки, а сформувати у дітей позитивне ставлення до тренувань, зацікавленість у спорті та бажання постійно розвиватися.

Одним із ключових принципів є доступність і поступовість. Тренер подає матеріал просто й у ігровій формі, щоб дитині було легко зрозуміти та засвоїти нові навички. Складніші елементи вводяться поступово, крок за кроком, від простого до складного, від загального до спеціального, щоб не перевантажувати дитину і зберігати її інтерес.

Ще один важливий принцип — наочність і емоційність. Діти цього віку найкраще сприймають інформацію через зорові приклади та емоційний контекст. Тому тренер показує правильне виконання вправ, використовує приклади відомих футболістів, ігрові сюжети, короткі історії чи міні-змагання. Позитивна атмосфера на тренуванні — обов'язкова умова, щоб навчання було ефективним і цікавим.

На початковому етапі не допускається звуження підготовки лише до спеціальних вправ з м'ячем. Тренування повинно включати широкий спектр засобів: рухливі ігри, елементи легкої атлетики, гімнастику, координаційні вправи, естафети, вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, реакції, швидкості.

Ігрові форми дозволяють поєднати навчання, розвиток і виховання в єдиному процесі. Наприклад, замість стандартних передач м'яча можна використовувати гру «передай — утримай», де діти вчаться взаємодіяти, орієнтуватися на полі та приймати рішення. Ігрова діяльність розвиває не лише технічні навички, а й увагу, швидкість мислення, реакцію, просторове бачення.

Особливе місце займає правильна побудова структури тренувального заняття. Традиційно воно складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині проводяться рухливі ігри, вправи на розігрів,

координацію, підготовку м'язів і суглобів до навантаження. Основна частина присвячується навчанню технічних елементів, ігровим вправам, розвитку швидкості, спритності та реакції. Завершальна частина спрямована на відновлення, зниження темпу, емоційне розвантаження (ігри на увагу, дихальні вправи, короткі обговорення тренування). Тривалість заняття зазвичай становить 45–60 хвилин.

Також важливим методичним аспектом є контроль за обсягом і інтенсивністю навантаження. Діти 6–9 років швидко втомлюються, але так само швидко відновлюються, тому вправи повинні бути короткочасними, чергуватися з активним відпочинком і елементами гри. Тренер має уникати монотонних, статичних завдань і забезпечувати часту зміну видів діяльності. Оптимальним вважається 3–4 тренування на тиждень із поступовим збільшенням навантаження відповідно до рівня підготовленості.

Розвиток витривалості в юних спортсменів повинен спиратися на закономірності вікового розвитку, а також закономірності і принципи становлення спортивної майстерності в системі багаторічного вдосконалення. На жаль, поширеною помилкою є прагнення розвивати витривалість дітей, підлітків, юнаків і дівчат, які перебувають у препубертатному, пубертатному і постпубертатному періодах вікового розвитку, з орієнтацією на забезпечення ефективності змагальної діяльності в конкретному виді змагань. Розвиток спеціальної витривалості у спортсменів цих вікових груп замість створення різнобічного фундаменту для ефективного розвитку спеціальної витривалості після завершення періоду статевого дозрівання і наближення до вікової зони, оптимальної для досягнення найвищих результатів у конкретному виді спорту, призводить до форсування підготовки з усіма наслідками, які з цього випливають, як щодо спортивних перспектив юних атлетів, так і їх здоров'я (Платонов, 2014). [14]

Не менш важливо дотримуватися принципу систематичності — тренування повинні проводитися регулярно, без великих перерв, щоб

сформувати у дітей звичку до фізичної активності. Однак при цьому варто уникати надмірної інтенсивності чи змагань «на результат», оскільки це може спричинити психологічне вигорання.

На етапі початкової підготовки головна роль у формуванні ставлення дитини до спорту належить тренеру. Для дітей цього віку тренер часто стає авторитетом, прикладом для наслідування, тому його особисті якості, стиль спілкування та педагогічна культура мають першорядне значення.

Передусім тренер повинен виступати в ролі організатора і керівника ігрового навчального процесу, який поєднує фізичний, емоційний і виховний вплив. Основне завдання — створити на тренуванні атмосферу радості, довіри й безпеки, де дитина не боїться помилятися, виявляє ініціативу й отримує задоволення від руху. Адже у 6–9 років саме позитивний емоційний досвід є головним джерелом мотивації до подальших занять спортом.

Педагогічна діяльність тренера має ґрунтуватися на принципах гуманістичної педагогіки: повага до особистості дитини, врахування її вікових і психологічних особливостей, розвиток самостійності, формування внутрішньої мотивації. Тренер повинен бачити не лише спортсмена, а й дитину, яка розвивається — зі своїми страхами, бажаннями та потребами у схваленні.

Одним із головних моментів у роботі з дітьми є індивідуальний підхід. У групі діти можуть дуже різнитися — за фізичною підготовкою, координацією, темпераментом і темпом розвитку. Тренер має підбирати вправи та навантаження так, щоб вони підходили кожному, тоді ніхто не відчуватиме себе «слабшим», і всі залишатимуться зацікавленими у заняттях.

Ще один важливий аспект — дисципліна без зайвого тиску. Молодші школярі потребують чіткої організації, але доброзичливої. Дисципліна формується через цікаві завдання, логіку тренування та приклад тренера. Якщо педагог сам поводить себе ввічливо, уважно й спокійно, діти переймають ці моделі поведінки.

Не менш важливе створення безпечного та комфортного середовища. Тренування мають проходити там, де добре освітлення, оптимальна температура та належне обладнання. М'ячі, ворота, поле та розмітка повинні відповідати віку дітей — легші м'ячі, менше поле, прості правила. Це допомагає дітям швидше засвоювати техніку і отримувати задоволення від гри.

Особливої уваги заслуговує комунікація з батьками. Тренер має будувати партнерські стосунки з родинами вихованців, пояснюючи мету і завдання тренувань, принципи відбору, важливість підтримки дитини вдома. Непорозуміння або завищені очікування батьків можуть негативно вплинути на дитину, тому тренер повинен формувати спільне бачення розвитку юного спортсмена.

Не менш важливо, щоб тренер володів педагогічними й психологічними знаннями, зокрема про вікові особливості дітей, механізми мотивації, закономірності розвитку рухових якостей.

Ефективність підготовки визначається тим, наскільки тренеру вдається поєднати педагогічну чутливість, професійні знання та щиру любов до своєї справи. Саме на цьому етапі формується фундамент майбутнього спортсмена — його ставлення до праці, впевненість у собі, прагнення до розвитку і віра у власні сили.

Висновок до розділу 2

У другому розділі обґрунтовано, що етап початкової підготовки (6–9 років) відіграє фундаментальну роль у системі багаторічного розвитку футболіста. Визначено, що головною метою цього періоду є не досягнення спортивного результату, а зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток та формування стійкого інтересу до занять спортом . Встановлено, що методика тренувань має базуватися на використанні ігрових методів, які відповідають психофізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку, сприяють розвитку координації та швидкісних якостей без надмірного психологічного тиску . Доведено необхідність уникнення ранньої вузької спеціалізації задля збереження фізичного та психічного потенціалу юних спортсменів .

РОЗДІЛ 3. Аналітичне зіставлення підходів до початкової підготовки футболістів (6–9 років)

3.1. Концепція етапу початкової підготовки у Карпа І.Я.

За основу було взято лекцію з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення - ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ, автор якої є Карпа І.Я

Як зазначає дослідник І. Карпа, початковий етап спортивної підготовки має принципово відрізнятися від ранньої спеціалізації. Початкова підготовка, на думку автора, передбачає поступове і всебічне залучення дітей до різних видів рухової активності з акцентом на розвиток базових фізичних якостей, формування інтересу до занять і позитивного ставлення до спорту. У той час як рання спеціалізація орієнтована переважно на досягнення результату в певному виді спорту вже у молодшому віці, початкова підготовка розглядається Карпою як етап гармонійного розвитку дитини, що створює фундамент для подальших досягнень.

На відміну від вузької спеціалізації, яка часто призводить до перевантаження організму, втрати інтересу чи навіть раннього «вигорання» дітей, початкова підготовка, за Карпою І.Я., повинна мати педагогічно орієнтований характер. Автор наголошує, що головне завдання цього етапу – не підготовка чемпіонів у молодшому віці, а створення передумов для всебічного фізичного та психічного розвитку.

Карпа зазначає, що інтерес і внутрішнє бажання дитини займатися спортом є більш вагомими чинниками, ніж навіть початкові морфофункціональні переваги. Педагогічна цінність полягає у тому, що дитина має сприймати спорт як природну й цікаву сферу самовираження, а не як зовнішній тиск чи примус з боку дорослих. Саме це, на переконання автора, створює базу для довготривалої спортивної діяльності, а також дозволяє

уникати помилок передчасної спеціалізації.

Карпа І.Я. акцентує увагу на тому, що організація початкового етапу підготовки у спорті повинна базуватися на урахуванні вікових особливостей дітей. Він також в своїй роботі зазначає, що саме біологічний вік має визначати вибір засобів, методів і обсягу тренувального навантаження. Якщо розглядати саме етап початкової підготовки (6–9 років), то тоді спостерігається висока рухова активність, природна допитливість і потреба в ігровій діяльності, і саме тому заняття повинні мати форму ігор, естафет та різноманітних вправ, які викликають емоційний відгук.

Карпа також наголошує, що цей період є гарною можливістю для розвитку швидкісних і координаційних здібностей, а також для формування правильної постави та рухових навичок. У зв'язку з цим пріоритетними завданнями є загальна фізична підготовка та зміцнення опорно-рухового апарату, а не інтенсивні тренування, спрямовані на досягнення результату.

Особливої уваги Карпа І.Я. надає саме формуванню позитивного емоційного фону занять. І це досить логічно, оскільки саме цей вік характеризується високою емоційністю, вразливістю та залежністю від підтримки дорослих, важливим завданням тренера є створення сприятливої атмосфери, де дитина відчуває себе успішною. Таким чином, урахування вікових особливостей стає не лише фізіологічною, а й педагогічною передумовою успішної початкової підготовки футболістів.

Як зазначає дослідник І. Карпа, співвідношення засобів підготовки є одним із ключових методичних орієнтирів, що забезпечує гармонійний розвиток дитини. Автор підкреслює, що саме різнобічність рухової діяльності створює фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, тоді як рання спеціалізація звужує спектр рухових навичок і може призвести до перевантаження окремих систем організму.

На цьому етапі Карпа пропонує оптимальне співвідношення засобів підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) становить 45–50%, додаткова

підготовка (ДП) — 40–45%, а спеціальна фізична підготовка (СФП) займає лише 5%. Така пропорція педагогічно виправдана, оскільки відповідає принципу різнобічного розвитку, забезпечує гармонійне зміцнення організму, а також враховує сенситивні періоди розвитку основних фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Загальна фізична підготовка охоплює широкий спектр вправ — біг, стрибки, метання, лазіння, ігрові естафети, які сприяють зміцненню здоров'я та розвитку координації. Додаткова підготовка передбачає більш цілеспрямовані вправи, пов'язані з футболом, але подані в ігровій формі: рухливі ігри з м'ячем, вправи на ведення і передачу в парах чи малих групах. Спеціальна підготовка у цьому віці використовується мінімально і має радше ознайомлювальний характер, коли діти знайомляться з елементарними технічними діями — зупинкою м'яча, найпростішими ударами, орієнтацією у просторі.

Карпа І.Я. у своїй концепції підкреслює, що ефективність початкового етапу багаторічної підготовки безпосередньо залежить від дотримання ряду методичних положень, які спрямовані на оптимізацію тренувального процесу. Він розглядає етап багаторічної підготовки не лише як перші кроки у спорті, але й як частину цілісної педагогічної системи, що має враховувати як вікові, так і індивідуальні особливості дітей цього віку.

Одним із ключових принципів, про який також наголошує автор, це єдність педагогічної системи, що передбачає наступність та узгодженість усіх етапів підготовки. Для нас це може означати, що саме початковий етап повинен бути логічною основою подальших занять, а закладені тут навички і установки повинні плавно інтегруватися вже на подальших етапах багаторічної підготовки.

Важливою умовою для ефективної спортивної діяльності Карпа вважає цільову спрямованість на майбутню спортивну майстерність, яку можна розглядати як формування у дітей перспективи, а також бачення того чого саме

вони прагнуть досягти. Йдеться не про негайний результат, а про створення бази для розвитку інтересу, вміння працювати в колективі та поступового переходу до складніших завдань. Саме тому у цьому віці варто наголошувати на радості руху, а не на перемогах чи рекордах.

Карпа також виділяє принцип оптимального співвідношення сторін підготовки, де поєднуються фізична, технічна та психологічна складові. Таке поєднання створює різнобічний розвиток дитини, що відповідає педагогічним завданням виховання гармонійної особистості.

Окремої уваги автор приділяє особливим періодам розвитку фізичних якостей, адже саме на ранніх етапах активно розвиваються швидкість, координація і гнучкість. Ігнорування особливостей які притаманні етапу початкової підготовки призводить до втрати можливостей, які не можна буде повністю компенсувати у старшому віці.

Ще одним важливим аспектом, про який треба зазначити, є зростання обсягу загальної і спеціальної фізичної підготовки у багаторічній динаміці. Якщо на початку акцент робиться переважно на загальному розвитку, що досить логічно, то з віком поступово збільшується виконання спеціалізованих вправ. Такий підхід дозволяє уникнути перевантажень і формує міцну основу для майбутньої спортивної майстерності.

Карпа підкреслює принцип поступовості відповідно до біологічного віку дитини. Він наголошує, що темпи розвитку дітей можуть суттєво відрізнятись, в залежності від багатьох факторів, і тому тренувальний процес має будуватися не за фактичним віком, а з урахуванням індивідуальних біологічних особливостей.

У своїх працях Карпа І.Я. розглядає етап початкової підготовки не тільки з позицій спортивної методики, а насамперед саме у педагогічному контексті. Його концепція базується на тому, що завдання цього періоду мають виходити за межі суто спортивних результатів і бути спрямованими на гармонійний розвиток особистості дитини.

Підхід Карпи має також і педагогічний характер, що проявляється у деяких ключових моментах. По-перше, акцент робиться на оздоровчій цінності тренувань, тому що саме на початковому етапі важливо зміцнити здоров'я дітей, сформувати правильну поставу, рухові навички та загальну фізичну підготовленість. По-друге, значна увага приділяється виховному аспекту, оскільки регулярні тренування сприяють дисципліні, розвитку комунікативних умінь і роботи в команді. По-третє, автор підкреслює роль мотиваційного компонента, який визначає, чи збережеться інтерес дитини до спорту в майбутньому. І це досить важливо, бо від цього залежить ефективність наступних етапів багаторічної підготовки.

Особливої ваги Карпа надає принципу системності та наступності, який є одним із базових у педагогіці. Заняття на початковому етапі повинні мати логічне продовження у наступних вікових групах, забезпечуючи поступовий перехід від загальної підготовки до спеціальної.

Відмінність підходу Карпи від суто спортивної «результативної» логіки полягає у тому, що він не розглядає дитину як засіб досягнення швидких перемог. Навпаки, підготовка на цьому етапі має на меті створення передумов для подальшого прогресу, без тиску і вимог негайних результатів. Такий підхід відповідає гуманістичним принципам педагогіки, які ставлять у центр розвитку дитину, а не спортивний результат.

Отже, педагогічна інтерпретація підходу Карпи І.Я. дозволяє розглядати його концепцію як ефективну модель гармонійного виховання та навчання дітей засобами спорту. Вона поєднує у собі оздоровчу, виховну та мотиваційну спрямованість, що створює стійку основу як для багаторічної спортивної підготовки, так і для формування здорового способу життя загалом.

3.2. Погляди В.М. Платонова на ранні етапи багаторічної підготовки спортсменів

В цьому блоці було розглянуто праці В.М. Платонова , а зокрема — Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів (1993).

На думку вченого В. Платонова, ефективність системи відбору залежить від точного використання термінів, що характеризують індивідуальні особливості спортсмена, оскільки саме від цього залежить ефективність системи спортивного відбору. Він розмежовує такі поняття, як задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість та талант. Задатки, за Платоновим, — це природні, вроджені морфофункціональні особливості, що створюють передумови для розвитку здібностей. Вони самі по собі ще не визначають майбутній спортивний успіх, але є базисом, на якому вибудовується індивідуальний розвиток.

Здібності, на відміну від задатків, формуються у процесі навчання та тренувань і є результатом активної діяльності дитини в певному середовищі. Придатність у контексті відбору Платонов визначає як комплекс індивідуальних властивостей, які дозволяють юному спортсменові ефективно включатися у тренувальний процес і засвоювати спортивні навички. Важливим фактором він також вважає схильність — внутрішній інтерес та позитивне ставлення дитини до занять, що виступає умовою формування мотиваційної основи для багаторічного удосконалення. Обдарованість і талант, за Платоновим, є більш високим рівнем розвитку здібностей, однак він підкреслює, що навіть у їхній відсутності правильно організований багаторічний процес тренувань здатний забезпечити достатній рівень спортивних досягнень.

Платонов наголошує на педагогічній важливості чіткого розмежування природних задатків і набутих здібностей. Це дозволяє уникнути однобічного погляду, згідно з яким лише наявність «таланту» забезпечує результат. У його

концепції успіх у спорті розглядається як результат комплексної взаємодії спадкових передумов, педагогічного впливу, правильно організованої системи підготовки та особистої мотивації дитини. Такий підхід дає змогу тренеру здійснювати відбір більш усвідомлено, враховуючи не тільки природні передумови, а й потенціал їхнього розвитку у процесі цілеспрямованої багаторічної підготовки.

За В.М. Платоновим, головним завданням спортивного відбору на етапі початкової підготовки є не стільки віднайдення «готових талантів», скільки створення умов для виявлення індивідуальних передумов і потенціалу дитини до занять певним видом спорту. У віковій групі 6–9 років відбір повинен бути гнучким та педагогічно спрямованим, адже саме в цей період формується первинне ставлення до фізичної активності. Тому першочергово важливим завданням виступає визначення доцільності занять конкретним видом спорту, зокрема футболу. Це означає, що тренер має виявити, наскільки дитині комфортно, цікаво і природно виконувати базові рухові дії, характерні для гри: біг, стрибки, координаційні вправи, взаємодія з м'ячем.

Другим завданням є формування позитивної мотивації. Платонов підкреслює, що у цьому віці категорично неприйнятним є нав'язування вузьких спортивних цілей або прагнення до результату за будь-яку ціну. Його позиція узгоджується з принципом «спорт для дитини, а не дитина для спорту». Це не лише забезпечує внутрішню мотивацію, але й закладає основу для тривалої спортивної діяльності.

Третє, але не менш важливе завдання, яке виділяє Платонов, полягає у попередньому знайомстві з широким спектром рухових дій, а не у ранній вузькій спеціалізації. На цьому етапі всі заняття впринципі повинні передбачати різнобічний розвиток – через вправи на швидкість, спритність, гнучкість, орієнтацію у просторі, ігрові форми, які виходять за межі лише футбольних ситуацій. Такий підхід відповідає педагогічному принципу різнобічності та допомагає уникнути передчасного скутості дитини в одній

спортивній ніші, що часто призводить до втрати інтересу й мотивації.

Завдання спортивного відбору у віці, що належить до перших етапів багаторічної підготовки (загалом це вік 6-9 років, якщо розглядати саме етап початкової підготовки) за Платоновим спрямовані передусім на створення педагогічно сприятливого середовища, де дитина не повинна відчувати тиску результату і завищених, а має змогу вільно розкривати свої природні задатки, розвивати руховий досвід і знаходити радість у фізичній активності.

За В.М. Платоновим, система спортивного відбору повинна базуватися на комплексному аналізі морфологічних, функціональних, психологічних і біологічних характеристик дитини. Лише сукупність цих ознак може надати адекватну картину потенційних можливостей, оскільки однобічна орієнтація лише на один показник (наприклад, швидкість чи фізичну силу) може виявитися хибною у довготривалій перспективі.

Одними з перших критеріїв виступають морфологічні ознаки: зріст, маса тіла, пропорції тіла, довжина кінцівок. Для футболу ці характеристики мають відносний характер, адже різні ігрові амплуа передбачають різні антропометричні переваги: високі діти частіше демонструють перспективи у грі на позиції воротаря чи центрального захисника, тоді як нижчі та спритніші — у ролі півзахисників чи нападників. Проте Платонов наголошує, що у віці 6–9 років морфологічні параметри не повинні мати вирішального значення, оскільки пропорції ще динамічно змінюються.

Другою важливою групою критеріїв є певні функціональні показники організму дітей. Тобто тут йдеться насамперед про життєву ємність легень (ЖЄЛ), рівень витривалості, а також загальну працездатність організму. Хоча у такому віці точність таких вимірювань є відносною, їхнє значення полягає у виявленні дітей із потенційно вищим рівнем енергетичного забезпечення рухової діяльності. Це дозволяє більш обґрунтовано визначати індивідуальні навантаження та уникати перевантаження організму.

Не менш важливими виступають і психологічні особливості, що є досить

необхідною частиною для урахування. Платонов відзначає, що у віці 6–9 років дитина лише формує емоційно-вольову сферу, тому критеріями відбору можуть бути такі якості, як схильність до ігрової діяльності, внутрішня мотивація до руху, сміливість, наполегливість, здатність долати труднощі. А ось тренер в свою чергу має спостерігати, чи дитина отримує задоволення від занять, чи прагне змагатися, чи готова взаємодіяти у колективі. Ці якості виступають не менш вагомим фактором, ніж фізичні дані, адже саме вони забезпечують довготривале залучення дитини до спорту. З цього можемо також ще раз впевнитись в тому, наскільки тренеру треба бути уважним під час занять.

Ще одним, можливо навіть ключовим, принципом, на якому наголошує Платонов, є урахування біологічного віку. У віці 6-9 років різниця між дітьми з випереджальним фізичним розвитком та ровесниками з нормальним або уповільненим темпом росту може становити від одного до трьох років. Це означає, що двоє дітей одного календарного віку можуть суттєво відрізнятися за фізичними можливостями, витривалістю і навіть психологічною зрілістю і в принципі загальною фізичною підготовкою. Тому Платонов підкреслює: відбір має здійснюватися не за паспортним віком, а з урахуванням реального біологічного розвитку. Лише така стратегія дозволяє уникнути передчасного відсіву дітей, які потенційно можуть розкритися на пізніших етапах.

На думку вченого В. Платонова, однією з найбільших методичних помилок у системі підготовки є надто рання вузька спеціалізація. У випадку футболу це проявляється тоді, коли дітей у віці 4–6 років починають навчати виключно футбольним елементам, ігноруючи потребу у різнобічному фізичному розвитку.

Платонов також наголошує на тому, що надмірне навантаження одноманітними вправами у ранньому віці призводить до того, що виникають кілька негативних наслідків. По-перше, це звисно що підвищує ризик розвитку хронічних травм і функціональних порушень, адже дитячий опорно-руховий

апарат ще не готовий до повторюваних, дещо навіть складних рухів у великих обсягах. По-друге, це те, що вузька спеціалізація суттєво звужує руховий досвід, що у майбутньому обмежує здатність спортсмена до адаптації, уповільнює в подальшому формування координаційних здібностей і позбавляє його гнучкості у використанні різних тактичних рішень.

Окремо варто зазначити проблему емоційного вигорання. Багато досліджень, на які посилається Платонов, демонструють, що діти, котрі з раннього дитинства були занурені у жорстку спортивну спеціалізацію, часто втрачають інтерес до занять уже у підлітковому віці. Вони досягають піку результатів у 11–12 років, але надалі їхній прогрес зупиняється, і до 14–15 років вони нерідко припиняють займатися спортом.

На противагу цьому Платонов пропонує орієнтуватися на різнобічну рухову підготовку на етапі початкової підготовки. Залучення дітей до широкого спектра фізичних вправ — від гімнастики й легкої атлетики до плавання, ігор з м'ячем різного характеру — створює багатий руховий фонд, який у майбутньому забезпечує легкість у засвоєнні футбольних навичок. Саме різнобічність у 6–9 років закладає фундамент для подальшої спеціалізації, формує стійкий інтерес до занять, підтримує здоров'я і сприяє гармонійному розвитку особистості.

На думку Платонова, таким чином, найбільша небезпека передчасної спеціалізації полягає у втраті перспективи у майбутньому для дитини: прагнучи до швидких результатів у дитячих змаганнях, тренер або батьки фактично позбавляють дитину можливості досягти справжніх спортивних висот у майбутньому. Лише системна, поступова і різнобічна підготовка дозволяє реалізувати природний потенціал спортсмена, уникнувши помилок, що призводять до раннього завершення спортивної кар'єри.

В.М. Платонов підкреслює, що в системі спортивного відбору поряд з об'єктивними критеріями надзвичайно важливим є суб'єктивний чинник — щире бажання самої дитини займатися спортом. Без внутрішньої мотивації

будь-які морфологічні переваги чи високі функціональні показники не гарантуватимуть успіху. Дитина, яка не відчуває радості від тренувань, швидко втратить інтерес, що згодом призведе до відмови від занять.

Особливість молодшого шкільного віку полягає у тому, що саме позитивні емоції та ігрова діяльність формують стійку мотивацію. Якщо футбол для дитини сприймається як цікава гра, можливість спілкування з однолітками, виявлення енергії та фантазії, то внутрішнє бажання продовжувати заняття зростає. У цьому сенсі Платонов наголошує, що спортивна підготовка повинна базуватися на принципі: «спорт для дитини, а не дитина для спорту». Це означає, що тренер має ставити на перше місце розвиток особистості, а не досягнення швидких результатів.

Важливо знайти оптимальне поєднання суб'єктивного і об'єктивного підходів. Морфофункціональні та психологічні характеристики (зріст, пропорції тіла, витривалість, сміливість, наполегливість) можуть свідчити про потенційні перспективи у футболі. Але якщо навіть є наявність сприятливих даних, відсутність інтересу або бажання може зробити підготовку неефективною. І навпаки, дитина з менш вираженими природними передумовами, але з високою мотивацією і захопленням грою, часто досягає кращих результатів у перспективі на майбутні часи.

Щоб діти зберігали бажання тренуватися, дуже важливо створити для них дружню й теплу атмосферу на заняттях. Коли тренування проходять у формі гри, вправи постійно змінюються, а тренер підтримує позитивний настрій — дітям хочеться приходити знову. У цьому віці навіть маленький успіх має велике значення, тому тренеру важливо хвалити, заохочувати, показувати, що дитина рухається вперед. При цьому категорично небажано порівнювати дітей між собою або дорікати їм за слабкі сторони — такі речі дуже швидко знижують інтерес і можуть змусити дитину відмовитись від футболу.

Як зазначає Платонов, справжня база для майбутніх успіхів починається

саме з бажання самої дитини. Інтерес — це те, що перетворює природні схильності у реальні результати. Якщо поєднати природний потенціал із щирим захопленням футболом, тоді можна закласти основу для довгої й успішної спортивної дороги.

Під час відбору до футбольних груп велике значення мають і особливості будови тіла дитини, адже вони можуть підказати, на якій позиції вона почуватиметься найкраще. Наприклад, рухливі та легкі діти часто добре проявляють себе на флангах, де важливі швидкість і вміння миттєво міняти напрямок. Вищі й міцніші діти нерідко впевненіше почувуються в центрі оборони або на воротах, де потрібні сміливість, хороша координація й здатність контролювати простір. Проте ці тенденції — не жорсткі правила, а швидше підказки для тренера, які допомагають визначити правильний напрям розвитку кожного гравця.

Ефективним підходом до відбору є використання різних ігрових тестів, які дозволяють оцінити не тільки техніку, а й те, як дитина думає на полі й реагує на ситуації. Наприклад, поширена гра «5 на 5» з обмеженням кількості дотиків дає змогу тренеру побачити, наскільки дитина вміє взаємодіяти з іншими, чи вміє діяти під тиском, чи шукає нестандартні рішення. Такі ігри показують не просто поточний рівень умінь, а й те, як швидко дитина навчається, наскільки вона гнучка й чи має потенціал для подальшого росту.

Тобто сучасний підхід до відбору у футболі — це не лише «виміряти швидкість чи підрахувати голи». Це комплексний погляд на дитину: її інтерес, здатність вчитися, адаптуватися, взаємодіяти та при цьому залишатися залученою й мотивованою. Адже саме поєднання природних даних, психологічної готовності та щирого бажання розвиватися формує підґрунтя для успішного спортивного майбутнього юного футболіста.

3.3. Порівняльний аналіз концепцій Карпи І.Я. та В.М. Платонова

Аналізуючи погляди І.Я. Карпи та В.М. Платонова, можна відзначити суттєві відмінності у їхньому підході до визначення загальної концепції початкового етапу багаторічної підготовки спортсменів.

Карпа І.Я. робить акцент передусім на педагогічному аспекті процесу. Для нього початкова підготовка розглядається не як початок професійного тренування, а як важливий етап загального фізичного виховання дитини. Автор підкреслює значення оздоровлення, гармонійного розвитку організму, усунення недоліків фізичного розвитку та формування інтересу до занять спортом. Тобто основна ідея Карпи полягає у створенні позитивного середовища для дитини, де фізична активність сприймається як природна потреба і водночас як основа для подальшої спортивної діяльності.

На відміну від цього, підхід В.М. Платонова є більш комплексним і науково-прикладним. Він не обмежується лише педагогічними аспектами, а пропонує цілісну систему багаторічної підготовки, що включає відбір, урахування сенситивних періодів розвитку рухових якостей, а також суворе дотримання принципів періодизації тренувального процесу. Платонов детально описує логіку переходу від одного етапу підготовки до іншого, виходячи як з вікових, так і з біологічних закономірностей розвитку організму. Таким чином, його концепція поєднує педагогічні, медико-біологічні та методичні підходи.

І. Я. Карпа вказує, що початковий етап підготовки охоплює дітей віком від 6 до 9 років. Саме цей період він вважає найбільш важливим для створення фундаменту — коли дитина найкраще засвоює прості рухові навички, вчиться керувати своїм тілом і поступово починає цікавитися фізичною активністю. На думку Карпи, тренування в цьому віці повинні бути максимально різноманітними, щоб дитина розвивалася всебічно та отримувала задоволення від занять. Автор підкреслює, що рано робити вузьку спеціалізацію не варто:

якщо давати надто складні або однакові вправи, це може не лише перевантажити дитячий організм, а й «відбити» бажання тренуватися. Саме тому цей етап має базуватися на грі, легкості й широкому розвитку рухових якостей, які стануть основою майбутнього спортивного росту.

В.М. Платонов, своєю чергою, розглядає питання віку підготовки більш індивідуалізовано, акцентуючи увагу не стільки на календарному, скільки на біологічному віці дитини. Він зазначає, що темпи розвитку дітей можуть суттєво відрізнятися: у одних спостерігається акселерація (прискорений розвиток), у інших — нормальний або навіть уповільнений. Відповідно, визначення сенситивних періодів розвитку фізичних якостей має базуватися не на фіксованих вікових межах, а на фізіологічних та психічних особливостях конкретної дитини.

У концепції І.Я. Карпи головні завдання початкового етапу спортивної підготовки зосереджені навколо педагогічного та оздоровчого підходів. Автор наголошує, що саме в цей період необхідно створити умови для зміцнення здоров'я дитини, розвитку всіх основних фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), а також забезпечити широку рухову підготовку, не обмежену одним видом спорту. Важливим завданням, за Карпою, є формування стійкого інтересу та позитивного ставлення до занять, що згодом стане основою для тривалого та свідомого залучення до фізичної культури. Автор підкреслює, що на цьому етапі спорт повинен виконувати насамперед виховну та розвивальну функцію, а не орієнтуватися на досягнення високих результатів.

В.М. Платонов, розглядаючи початковий етап у структурі багаторічної підготовки спортсменів, акцентує увагу на виявленні природних схильностей дитини до певного виду спорту, на створенні сприятливих мотиваційних умов та на попередженні передчасної спеціалізації. Учений підкреслює, що головна мета цього періоду — не стільки підготувати майбутнього спортсмена, скільки виховати інтерес і бажання займатися, забезпечуючи гармонійний фізичний

розвиток. Платонов вважає, що тренувальний процес має бути гнучким і різноплановим, аби дати змогу виявити природні здібності дитини та сформувати основу для подальшого відбору.

У концепції І.Я. Карпи ключову роль відіграють ігрові та емоційно насичені методи навчання, які сприяють формуванню позитивного ставлення дітей до занять спортом. Автор підкреслює, що на початковому етапі доцільно застосовувати ігровий метод як основний педагогічний засіб, оскільки саме через гру дитина найкраще засвоює рухові дії, розвиває координацію, увагу, спритність та вміння діяти у колективі.

Під час навчання технічним елементам Карпа рекомендує використовувати цілісний метод, тобто навчання вправі в її повній структурі, без надмірного розчленування на елементи. Такий підхід дозволяє уникнути механічного засвоєння рухів і сприяє розвитку рухової творчості. Крім того, Карпа наголошує на помірності фізичних навантажень, оскільки організм дитини 6–9 років ще не готовий до інтенсивного тренування. Основна увага приділяється не кількісним показникам, а якісному розвитку фізичних якостей через різноманітну рухову діяльність.

На відміну від цього, В.М. Платонов розглядає методику початкового етапу з позицій системного підходу до спортивного відбору та багаторічної підготовки. У його концепції важливе місце займає діагностика природних задатків і функціональних можливостей дітей. Для цього застосовуються різноманітні ігрові тести, спостереження у змінних ігрових ситуаціях, оцінювання морфологічних, функціональних і психологічних показників. Платонов вважає, що головним завданням тренера є не лише навчити дитину виконувати певні вправи, а й створити оптимальні умови для виявлення потенціалу кожного вихованця, забезпечивши баланс між різними видами рухової активності.

І.Я. Карпа у своїй концепції початкової підготовки наголошує, що передчасна спеціалізація є педагогічно недоцільною і потенційно шкідливою

для дитини. Автор підкреслює, що на даному етапі головною метою занять спортом є всебічний фізичний розвиток, формування базових рухових навичок і стійкого інтересу до фізичної активності. Саме тому у структурі тренувального процесу спеціальна фізична підготовка (СФП) становить лише близько 5% від загального обсягу навантаження, тоді як провідне місце займають загальна фізична підготовка (45–50%) і допоміжна (40–45%). Такий розподіл є, за Карпою, оптимальним для гармонійного розвитку дитини 6–9 років, оскільки він дозволяє уникнути одноманітності, перевантаження окремих систем організму та психологічного перенапруження.

В.М. Платонов, своєю чергою, також категорично застерігає від ранньої спортивної спеціалізації, особливо у віці молодшого шкільного періоду. Науковець пояснює, що вузьке спрямування підготовки у 4–6 років часто призводить до емоційного вигорання, втрати інтересу до спорту та порушення природних темпів розвитку. Платонов наголошує, що дитячий спорт має будуватися за принципом «спорт для дитини, а не дитина для спорту», де головним критерієм ефективності виступає не результат, а збереження здоров'я, радості руху і внутрішньої мотивації до занять.

Важливе місце у концепції І.Я. Карпи займає мотиваційний аспект занять спортом у дітей молодшого шкільного віку. Автор наголошує, що позитивне ставлення до тренувального процесу є необхідною умовою ефективного фізичного виховання. Карпа підкреслює, що інтерес до занять формується через гру, позитивні емоції, елементи змагання та творчість у руховій діяльності. Для цього тренер має створювати емоційно комфортне середовище, у якому дитина відчуває задоволення від виконання вправ і поступово усвідомлює цінність фізичного розвитку. Саме через гру дитина пізнає основи технічних дій, вчиться взаємодіяти в колективі, розвиває комунікативні якості й почуття командної єдності.

На думку В.М. Платонова, мотивація дитини до занять спортом є визначальним фактором у процесі спортивного відбору. Учений вважає, що

навіть за наявності сприятливих морфофункціональних показників, відсутність внутрішнього бажання дитини призводить до швидкої втрати інтересу та низької ефективності підготовки. Тому Платонов пропонує поєднувати суб'єктивний аспект мотивації (інтерес, бажання, емоційне задоволення) з об'єктивними показниками (фізичний розвиток, психологічна стійкість, схильність до командної гри). Він підкреслює, що основне завдання тренера — підтримувати мотивацію, уникаючи надмірного тиску, перевантажень і порівнянь між дітьми.

Порівнюючи підходи І.Я. Карпи та В.М. Платонова, можна побачити, що в обох концепціях провідне місце займає особистість дитини, а не спортивний результат. Обидва автори виходять із гуманістичної парадигми, згідно з якою спорт у дитячому віці має бути не засобом досягнення рекордів, а інструментом гармонійного розвитку, виховання та формування здорової, мотивованої особистості. Початковий етап підготовки розглядається ними як фундаментальний період, який закладає не лише рухові вміння, а й психоемоційну стійкість, соціальні навички та інтерес до активного способу життя.

Разом із тим, між авторами простежується певна різниця у педагогічних акцентах. Карпа І.Я. у своїх працях виразно дотримується освітньо-виховної логіки, наголошуючи на значенні оздоровчого ефекту, розвитку базових рухових умінь і підтриманні позитивної мотивації до занять. Його підхід наближений до традиційної педагогіки фізичного виховання, де тренувальний процес є засобом формування цінностей здорового способу життя.

В. М. Платонов пропонує більш комплексний, науково побудований підхід до підготовки спортсменів. У його баченні початковий етап — це не просто час, коли дітей знайомлять зі спортом, а важлива стартова частина довготривалої системи тренування. Він підкреслює, що тут потрібно враховувати одразу кілька факторів: природні можливості дитини, її бажання тренуватися, рівень фізичного розвитку та психологічну готовність. Усі ці

складові, за Платоновим, мають працювати разом і визначати, як дитина буде рухатися далі у спорті. Такий підхід дозволяє бачити не лише те, що дитина вміє зараз, а й її перспективи на майбутнє.

Висновки до розділу 3

Аналітичне зіставлення концепцій підготовки засвідчило, що підхід І.Я. Карпи має виражену педагогічно-гуманістичну спрямованість, акцентуючи увагу на оздоровчій функції спорту та вихованні гармонійної особистості . Водночас концепція В.М. Платонова базується на системно-наукових засадах, підкреслюючи важливість урахування біологічного віку, діагностики природних задатків та дотримання принципів періодизації . Визначено, що обидва підходи є взаємодоповнювальними та солідарними у запереченні доцільності форсованої підготовки, пропонуючи модель, де пріоритетом є поступовий розвиток майстерності на основі внутрішньої мотивації дитини .

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та вирішення наукового завдання щодо визначення теоретико-методичних основ керування підготовкою футболістів на етапі початкової підготовки. За результатами проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. Визначено сутність керування тренувальним процесом. Встановлено, що керування підготовкою юних футболістів є складною педагогічною системою, яка поєднує стратегічне планування (довгострокові цілі) та оперативне регулювання (поточна корекція тренувань). Доведено, що ефективність керування залежить від комплексності підходу, який інтегрує фізичну, технічну, психологічну та виховну складові, а також від професійної майстерності тренера як педагога і психолога.

2. Охарактеризовано особливості етапу початкової підготовки (6–9 років). З'ясовано, що цей етап є фундаментом багаторічного вдосконалення, де пріоритетними завданнями є зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток та формування стійкої мотивації до занять. Обґрунтовано, що фізіологічні особливості дітей цього віку (пластичність нервової системи, розвиток координації) вимагають використання специфічних методів навчання, відмінних від тренування дорослих спортсменів.

3. Узагальнено методичні підходи до організації занять. Доведено, що основним засобом підготовки на цьому етапі має бути ігровий метод. Використання рухливих ігор та естафет дозволяє розвивати швидкісні та координаційні якості на фоні позитивних емоцій. Підтверджено необхідність уникнення ранньої вузької спеціалізації та форсування підготовки, оскільки це призводить до фізичних перевантажень та психологічного вигорання дітей.

4. Здійснено аналітичне зіставлення концепцій підготовки. Порівняльний аналіз підходів І.Я. Карпи та В.М. Платонова засвідчив, що вони є взаємодоповнювальними. Концепція І.Я. Карпи забезпечує педагогічно-гуманістичну складову (акцент на вихованні та оздоровленні), тоді як підхід

В.М. Платонова надає системно-наукове обґрунтування (урахування біологічного віку та закономірностей адаптації).

5. Сформульовано практичні рекомендації. Ефективне керування підготовкою юних футболістів можливе лише за умови поєднання наукових принципів (періодизація, адекватність навантажень) із гуманістичним підходом (підтримка інтересу, індивідуалізація). Такий синтез дозволяє сформувати гармонійно розвинену особистість спортсмена, готового до подальшого удосконалення майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія. Київ : Університет «Україна», 2013. 381 с.
2. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2 (6). С. 87–99.
3. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Педагогічна майстерність тренера: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ, 2025. 181 с.
4. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 376 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.
6. Дулібський А. В. Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 1999. № 10. С. 31–35.
7. Зеленцов А. М., Лисенчук Г. А., Бальчос М. В. Розробка цільових комплексних програм підготовки футболістів: метод. рек. Київ : НУФВСУ, 1999. 62 с.
8. Карпа І. Я. Структура та зміст побудови багаторічної підготовки футболістів: лекція з навч. дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту». Львів, 2018. 11 с.
9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
10. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : підручник для студентів вузів фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 1997. 287 с.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування :

підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

12. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів : Українські технології, 2006. 116 с.

13. Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Аналіз дій гравців у футболі і динаміка обсягу тренувальних навантажень у різних періодах підготовки команд: метод. рек. Київ : УДУФВС, 1994. 28 с.

14. Лисенчук Г. А., Ніколаєнко В. В. та ін. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ : Мінмолодьспорту України, 1995. 117 с.

15. Лисенчук Г. А., Соломонко В. В., Соломонко О. В. Аналіз змісту гри воротаря, ефективності захисних і атакуючих дій футболістів у матчі: метод. рек. Київ : УДУФВС, 1996. 39 с.

16. Лисенчук Г. А. Сучасні погляди на тренувальний процес футболістів: метод. рек. Київ : Олімпійська література, 1999. 56 с.

17. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2004. 34 с.

18. Періодизація багаторічної підготовки футболістів: етап підготовки до вищих досягнень. URL: <https://gorbanserg68.wixsite.com/profisional/post/періодизація> (дата звернення: 02.12.2025).

19. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.

20. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2005. С. 352–356.

21. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Ведення гри без м'яча у сучасному футболі: метод. рек. Київ : Олімпійська література, 1995.

12 с.

22. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Техніко-тактична підготовка футболістів за ігровими функціями (посадами) у команді. Київ : Олімпійська література, 1995. 44 с.

23. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Побудова навчально-тренувальних занять з міні-футболу з урахуванням їхнього змісту і спрямованості. Київ : Олімпійська література, 1995. 37 с.

24. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих футболістів: метод. рек. Київ : УДУФВС, 1995. 37 с.

25. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Розвиток ігрової творчості у футболістів: метод. посіб. Київ : Олімпійська література, 1998. 58 с.

26. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Олімпійський футбол: метод. посіб. Київ : Олімпійська література, 1998. 62 с.

27. Се Чжімін. Організаційно-методичні засади формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2024.

28. Фалес Й. Г. та ін. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб. Львів, 1998. 112 с.

29. Anshel M. H., Petrie T. A., Steinfeldt J. A. *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association, 2019. 876 p.

30. Rimayanti M. U. et al. Comparing process evaluations of motivational interviewing interventions. *Patient Education and Counseling*, 2021.

31. Imas Y. et al. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 5. P. 234–238.

32. Khurtenko O., Bortun B. Structural features of the formation of motivation for students' sports activities. *Theory and Practice of Modern*

Psychology. 2019. No. 2. Vol. 1. P. 112–119.