

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
АДАПТИВНОГО СПОРТУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Спорт»

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ 6-8 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Пількевича Андрія Сергійовича

Науковий керівник: Матвеев С.Ф.,
к.пед.н., професор кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту
Шитікова Є.А., старший викладач кафедри
професійного, неолімпійського та
адаптивного спорту

Рецензент: Чопілко Т.Г., к.фіз.вих, доцент
кафедри футболу

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 3 від 02.12.2025 р.)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т.А.,
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент



(підпис)

Київ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	7
1.1 Особливості організації тренувального процесу на етапі початкової підготовки.....	7
1.1.1 Вікові особливості розвитку дітей 6-8 років.....	9
1.1.2 Методика навчання базовим технічним елементам гри.....	11
1.1.3 Структура та зміст тренувального процесу юних футболістів.....	16
1.1.4 Контроль та оцінка підготовленості початківців.....	20
1.2. Основні принципи та методи навчання футболу на етапі початкової підготовки.....	25
1.3 Світові та національні тенденції розвитку дитячого футболу.....	29
Висновки до 1 розділу	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1 Методи дослідження.....	34
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі «Інтернет».....	34
2.1.2 Педагогічне спостереження.....	35
2.1.3 Анкетування.....	35
2.1.4 Тестування фізичних якостей та технічної підготовленості.....	35
2.1.5 Методи математичної статистики.....	35
2.2 Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ 6-8 РОКІВ	38
3.1 Розвиток фізичних якостей у юних футболістів через призму вікових особливостей	38
3.2 Формування психологічної готовності юних футболістів	41
3.3 Планування та побудова тренувальних занять у підготовці дітей 6-8 років.....	48
3.3.1 Ключові форми та засоби навчання в дитячому футболі.....	49
3.3.2 Педагогічний контроль у системі підготовки юних футболістів.....	51
Висновки до 3 розділу.....	60
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФУТБОЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ.....	62
4.1 Сучасні вітчизняні та закордонні програми підготовки юних футболістів.....	62

4.2 Проблеми та виклики забезпечення тренувальної та змагальної діяльності на етапі початкової підготовки.....	65
4.2.1 Аналіз програм початкової підготовки: «Лівий берег» (U-9) та UEFA (2018/2019 р.н.).....	68
4.3 Рекомендації щодо удосконалення організації навчально-тренувального процесу юних футболістів.....	75
Висновки до 4 розділу.....	77
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	80
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність. Футбол є одним з найпопулярніших видів спорту у світі, який активно розвивається та залучає все більше дітей до занять, починаючи з раннього віку. Особливої актуальності набуває проблема правильної організації тренувального процесу на етапі початкової підготовки, оскільки саме в цей період закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності.

Динаміка розвитку футболу та зміни, що відбуваються у світовій та вітчизняній практиці підготовки футболістів, зумовлюють необхідність оновлення та удосконалення організаційно-методичних засад тренувального процесу юних футболістів. Чимало футбольних шкіл роблять акцент на індивідуалізації тренувального процесу, варіативності навчальних підходів, збереженні здоров'я дітей та формуванні довготривалої траєкторії спортивного вдосконалення [45].

Аналіз сучасного стану проблеми свідчить про те, що питання методики підготовки юних футболістів 6-8 років активно досліджується багатьма вітчизняними та зарубіжними фахівцями. Значний внесок у розробку теоретико-методичних засад дитячо-юнацького футболу зробили такі вчені, як В.К. Бальсевич, Л.В. Волков, які досліджували вікові особливості фізичного розвитку дітей; А.В. Дулібський, В.В. Ніколаєнко, що займались питаннями спортивного відбору та організації тренувального процесу; Г.А. Лисенчук, В.М. Костюкевич, які розробляли методики технічної підготовки футболістів [5,17,18].

В Україні, через відставання від європейських тенденцій у дитячо-юнацькому футболі, проблеми методичного забезпечення через невідповідність віковим особливостям дітей 6-8 років існує потреба у впровадженні сучасних методичних моделей, що відповідають міжнародним стандартам.

Актуальність дослідження полягає у необхідності вдосконалення організаційно-методичних підходів до навчально-тренувального процесу юних

футболістів 6-8 років з урахуванням сучасних тенденцій розвитку дитячого футболу та вікових особливостей спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості підготовки юних футболістів та визначити основні тенденції розвитку дитячого футболу.
2. Виявити особливості організації тренувань з точки зору фізичної та психологічної готовності дітей 6-8 років до тренувального процесу.
3. Дослідити специфіку вітчизняних та зарубіжних програм підготовки юних футболістів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо організації та проведення тренувальних занять з юними футболістами.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет, програмно-методичного забезпечення; педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей та технічної підготовленості; оцінка психологічного настрою спортсменів; порівняння та зіставлення, синтез та узагальнення.

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

Предмет дослідження – організаційні та методичні аспекти побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- вперше систематизовано та узагальнено дані щодо особливостей підготовки футболістів 6-8 років;
- вперше виділено ключові аспекти національної та міжнародної програми підготовки, виявлено та узагальнено ключові відмінності;
- вперше обґрунтовано ефективні підходів до організації тренувальних занять з урахуванням вікових особливостей дітей 6-8 років.
- доповнено дані щодо психологічної та мотиваційної готовності юних футболістів, зокрема через аналіз мотивації до уникнення невдач та її впливу на фізичний розвиток;
- розширено уявлення про специфіку навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у вдосконаленні організації навчально-тренувального процесу футболістів 6-8 років, яке ґрунтується на результатах дослідження психологічної готовності дітей зазначеного віку та впровадженні авторського методичного забезпечення, а саме вправ та методів підготовки. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та якість підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок. Містить 10 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Особливості організації тренувального процесу на етапі початкової підготовки

Етап початкової підготовки є фундаментальним у системі багаторічного спортивного тренування і має визначальне значення для подальшого спортивного вдосконалення. Цей етап характеризується особливою специфікою організації тренувального процесу, яка обумовлена віковими особливостями юних спортсменів та завданнями початкової спортивної підготовки.

Основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, формування стійкого інтересу до занять спортом, навчання основам техніки обраного виду спорту, виховання морально-вольових якостей. На думку Альошиної А. та ін., особлива увага приділяється створенню міцного фундаменту загальної фізичної підготовки та формуванню правильної техніки виконання фізичних вправ [1].

Організація тренувального процесу на етапі початкової підготовки базується на загальнопедагогічних принципах та специфічних принципах спортивного тренування. На думку Віхрова К. Л. та Джуса О., принцип доступності та індивідуалізації передбачає врахування вікових особливостей, рівня підготовленості та здібностей кожного юного спортсмена. Тренувальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму дітей [9,13].

Вікові особливості дітей на етапі початкової підготовки вимагають особливого підходу до організації тренувань. У цьому віці відбувається інтенсивний ріст і розвиток всіх систем організму. Кісткова система знаходиться в стадії формування, що вимагає обережного підходу до силових навантажень. М'язова система також активно розвивається, але силові можливості ще обмежені [38].

Серцево-судинна система дітей характеризується підвищеною збудливістю, частота серцевих скорочень у спокої вища, ніж у дорослих. Це необхідно враховувати при дозуванні навантажень та організації відпочинку. Дихальна система також має свої особливості: частота дихання вища, а життєва ємність легень менша, ніж у дорослих.

Як вважає Артим'юк Н. та Пітин М. П., нервова система дітей характеризується пластичністю, що створює сприятливі умови для навчання новим рухам. Однак процеси збудження переважають над процесами гальмування, що може призводити до швидкої втоми при одноманітній роботі. Тому важливо забезпечити різноманітність тренувальних завдань та емоційність занять [2].

Розвиток координаційних здібностей – пріоритет, як сенситивний період: вправи на рівновагу, акробатика, ігри [2]. Швидкісні здібності: естафети, прискорення (5-10 сек) з повним відновленням. На думку Зінченка О. О. та Васильчука А. Г., витривалість: ігри низької інтенсивності, без монотонності [17]. Гнучкість: розтягування в розминці та завершенні.

Спеціальна підготовка розвиває специфічні якості та навички, з поступовим збільшенням. Технічна підготовка: базові елементи в полегшених умовах. Тактична: ознайомлення в ігровій формі. Психологічна: інтерес, воля, колективізм, позитивний емоційний фон. Теоретична: правила, гігієна через бесіди.

Організація заняття: розминка (15-20 хв) – загальні вправи, біг, гнучкість; основна частина (30-40 хв) – навчання, розвиток якостей, ігри; заключна (10-15 хв) – розслаблення, дихання, підсумки.

Контроль: спостереження, тести, медичний огляд. Медичний контроль: огляди, диспансеризація. Відновлення: чергування навантажень, гігієна. Безпека: перевірка обладнання, профілактика травм. Взаємодія з батьками: інформування, рекомендації. Планування: перспективне, поточне, оперативне з урахуванням календаря. Змагання: обмежені, для мотивації [2]. Виховна робота: відповідальність, повага, психологічний клімат.

Дидактичні принципи: свідомість (пояснення, самоаналіз); наочність (показ, відео). Формування навичок: розчленована вправа, правильне виконання з початку. Спеціальні якості: без переваги над загальними. Індивідуальний підхід у групі, активний відпочинок. Профілактика постави, розвиток моторики, самоконтролю. Зв'язок вправ зі здоров'ям, самостійні заняття, безпека. Здоровий спосіб життя: режим, харчування. Відновлення: сон, самомасаж. Розвиток вестибулярного апарату: рівновага, обертання.

Таким чином, специфіка організації тренувального процесу на етапі початкової підготовки визначається віковими особливостями юних спортсменів та завданнями цього етапу. Успішність залежить від вибору засобів, планування, контролю та створення оптимальних умов, що забезпечує гармонійний розвиток та фундамент для вдосконалення.

1.1.1 Вікові особливості розвитку дітей 6-8 років

Вікові особливості розвитку дітей 6-8 років мають важливе значення при підготовці юних футболістів. У цей період відбуваються значні зміни в фізичному, психічному, соціальному та емоційному розвитку дитини, які необхідно враховувати при побудові тренувального процесу.

Навчання футболу в молодшому шкільному віці є важливим етапом спортивної підготовки, який вимагає особливого підходу та врахування вікових особливостей дітей. Цей період характеризується активним фізичним та психологічним розвитком, що створює сприятливі передумови для формування базових футбольних навичок та вмінь.

Особлива увага приділяється розвитку вестибулярного апарату. Використовуються різноманітні вправи на рівновагу, обертальні рухи, стрибки з поворотами. Це має важливе значення для формування координаційних здібностей та просторової орієнтації [16].

Нервова система дітей 6-8 років характеризується нестійкістю нервових процесів, переважанням процесів збудження над гальмуванням. Це може

проявлятися в підвищеній емоційності, імпульсивності, труднощах концентрації уваги [8].

Соціальний та емоційний розвиток дітей 6-8 років пов'язаний з активним формуванням особистості, самосвідомості, моральних норм та цінностей. Дитина вчиться взаємодіяти з однолітками, працювати в команді, розвиває комунікативні навички. Важливу роль відіграє оцінка дорослих, особливо значущих для дитини, таких як батьки та тренери. Схвалення та підтримка з боку дорослих сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості в собі [17].

Для вирішення цих завдань використовуються різноманітні засоби та методи тренування. Основним засобом є рухливі ігри та ігрові вправи з м'ячем, які дозволяють в ігровій формі розвивати фізичні якості та формувати рухові навички. Широко використовуються також загальнорозвиваючі вправи, вправи на координацію та рівновагу, біг, стрибки, метання [25].

При навчанні технічним прийомам футболу важливо дотримуватися принципу доступності та послідовності. Спочатку юні футболісти освоюють найпростіші прийоми - ведення м'яча різними способами, зупинки м'яча подошвою та внутрішньою стороною стопи, передачі м'яча внутрішньою стороною стопи на короткі відстані. Поступово завдання ускладнюються, додаються удари по воротах з різних положень, ведення м'яча з обведенням перешкод, передачі м'яча на середні та довгі відстані.

Важливе значення має також тактична підготовка юних футболістів. У віці 6-8 років діти вже здатні виконувати найпростіші тактичні взаємодії, такі як відкривання для отримання м'яча, взаємодія в парах та трійках, вибір позиції на футбольному полі. Проте, тактичні завдання мають бути доступними для розуміння дітей та подаватися в ігровій формі [16].

Особливу увагу слід приділяти профілактиці травматизму юних футболістів. Необхідно навчати дітей правильній техніці виконання вправ, використовувати захисний інвентар, дотримуватися принципів поступовості та індивідуалізації навантажень. У разі травми або захворювання дитини необхідно

надати їй кваліфіковану медичну допомогу та забезпечити повноцінне відновлення [27,29].

Отже, врахування вікових особливостей розвитку дітей 6-8 років є необхідною умовою ефективної підготовки юних футболістів. Тренувальний процес має будуватися на принципах науковості, систематичності, доступності, індивідуалізації та гуманізму. Тільки такий підхід дозволить розкрити потенціал кожної дитини та виховати гармонійно розвинену особистість [30, 37].

Таким чином, підготовка юних футболістів 6-8 років - це комплексний процес, який вимагає врахування всіх особливостей розвитку дитини в цьому віці. Тренувальний процес має бути науково обґрунтованим, систематичним, доступним та індивідуалізованим. Важливо приділяти увагу не тільки фізичному, але й психічному, соціальному та емоційному розвитку дитини, вихованню її особистісних якостей та творчих здібностей. Тільки такий комплексний підхід дозволить виховати гармонійно розвинених, здорових та успішних футболістів, які стануть гордістю своєї країни та прикладом для наслідування майбутніх поколінь.

1.1.2 Методика навчання базовим технічним елементам гри

Навчання базовим технічним елементам гри у футбол є важливою складовою підготовки юних спортсменів. На етапі початкової підготовки основна увага приділяється освоєнню техніки ведення м'яча, передач, зупинок, ударів по воротах та фінтів. Ефективна методика навчання цим елементам дозволяє сформувати міцний фундамент технічної майстерності футболістів.

Процес навчання базовим технічним елементам будується на основі загальнодидактичних принципів: свідомості та активності, наочності, доступності, систематичності та послідовності. Важливо також дотримуватися специфічних принципів спортивного тренування, таких як принцип індивідуалізації, поступового збільшення навантаження, хвилеподібності навантажень [28].

Методика навчання техніці футболу передбачає використання різноманітних методів та засобів. Основним методом є метод вправи, який реалізується через багаторазове повторення технічних елементів у різних умовах. Широко використовуються також ігровий та змагальний методи, які дозволяють формувати рухові навички в умовах, наближених до ігрової діяльності.

Процес навчання техніці доцільно розділити на три етапи: ознайомлення, розучування та удосконалення. На етапі ознайомлення формується загальне уявлення про технічний прийом, його призначення та особливості виконання. Використовуються методи розповіді, показу, пояснення.

Етап розучування спрямований на формування рухової навички шляхом багаторазового повторення технічного елементу в полегшених умовах. Використовуються методи цілісної та розчленованої вправи. Важливо забезпечити правильне виконання рухів з самого початку, щоб уникнути формування неправильних навичок.

Етап удосконалення передбачає закріплення та автоматизацію рухової навички, її адаптацію до мінливих умов ігрової діяльності. Використовуються методи варіативної вправи, ігровий та змагальний методи. Важливо поступово ускладнювати умови виконання технічних прийомів, збільшувати швидкість та протидію суперника.

Навчання техніці ведення м'яча починається з освоєння ведення середньою частиною підйому. Спочатку юні футболісти виконують ведення на місці, потім у русі по прямій, далі з поворотами та обведенням стійок. У міру освоєння ведення середньою частиною підйому вивчаються інші способи ведення – внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, носком та підошвою.

Навчання передач м'яча починається з передач внутрішньою стороною стопи на місці та в русі. Поступово збільшується відстань між партнерами та додаються пересування. Далі вивчаються передачі середньою та зовнішньою частинами підйому, передачі підошвою, п'ятою та грудьми. Особлива увага приділяється точності передач та їх своєчасності[29].

Навчання зупинкам м'яча починається з освоєння зупинок підошвою та внутрішньою стороною стопи. Спочатку м'яч зупиняється після відскоку від підлоги, потім з напівльоту та з льоту. Поступово ускладнюються способи зупинок та додаються подальші дії з м'ячем – передачі, ведення, удари (табл. 1.1).

Навчання ударам по воротах починається з ударів внутрішньою стороною стопи та середньою частиною підйому з місця та з розбігу (табл. 1.2). Спочатку удари виконуються по нерухомому м'ячу, потім по м'ячу, що котиться та летить. Поступово збільшується відстань до воріт та додаються удари з різних кутів. Вивчаються також удари носком, зовнішньою частиною підйому, п'ятою.

Навчання фінтам починається з найпростіших фінтів – відходом та проносом м'яча. Поступово освоюються більш складні фінти – обманні рухи тулубом, ногою, фінти з м'ячем та без м'яча. Важливо навчити юних футболістів своєчасно та доцільно застосовувати фінти в ігрових ситуаціях.

Таблиця 1.1 – Послідовність навчання базовим технічним елементам гри у футбол

Технічний елемент	Етапи навчання	Методи навчання
Ведення м'яча	1. Ознайомлення	Розповідь, показ, пояснення
	2. Розучування	Цілісна та розчленована вправа
	3. Удосконалення	Варіативна вправа, ігровий та змагальний методи
Передачі м'яча	1. Ознайомлення	Розповідь, показ, пояснення
	2. Розучування	Цілісна та розчленована вправа
	3. Удосконалення	Варіативна вправа, ігровий та змагальний методи
Зупинки м'яча	1. Ознайомлення	Розповідь, показ, пояснення
	2. Розучування	Цілісна та розчленована вправа
	3. Удосконалення	Варіативна вправа, ігровий та змагальний методи
Удари по воротах	1. Ознайомлення	Розповідь, показ, пояснення
	2. Розучування	Цілісна та розчленована вправа
	3. Удосконалення	Варіативна вправа, ігровий та змагальний методи
Фінти	1. Ознайомлення	Розповідь, показ, пояснення
	2. Розучування	Цілісна та розчленована вправа
	3. Удосконалення	Варіативна вправа, ігровий та змагальний методи

Таблиця 1.2 – Засоби навчання базовим технічним елементам гри у футбол

Технічний елемент	Засоби навчання
Ведення м'яча	- Ведення на місці
	- Ведення у русі по прямій
	- Ведення з поворотами та обведенням стійок
	- Ведення різними способами (середньою, внутрішньою, зовнішньою частинами підйому, носком, підошвою)
Передачі м'яча	- Передачі на місці
	- Передачі в русі
	- Передачі на різні відстані
	- Передачі різними способами (внутрішньою, середньою, зовнішньою частинами підйому, підошвою, п'ятою, грудьми)
Зупинки м'яча	- Зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи
	- Зупинки м'яча після відскоку, з напівльоту, з льоту
	- Зупинки з подальшими діями (передачами, веденням, ударами)
Удари по воротах	- Удари з місця та з розбігу
	- Удари по нерухомому м'ячу, м'ячу що котиться, м'ячу що летить
	- Удари з різних відстаней та під різними кутами
	- Удари різними способами (внутрішньою, середньою, зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою)
Фінти	- Найпростіші фінти (відходом, проносом м'яча)
	- Складні фінти (обманні рухи тулубом, ногою, фінти з м'ячем та без м'яча)
	- Застосування фінтів в ігрових вправах та іграх

Навчання технічним елементам гри нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей юних футболістів. На етапі початкової підготовки особлива увага приділяється розвитку координаційних здібностей, швидкості та спритності, які є фундаментом технічної майстерності. Використовуються різноманітні рухливі ігри та естафети, вправи на розвиток швидкості реакції, частоти рухів, здатності до орієнтування у просторі [30].

Важливим компонентом технічної підготовки є контроль за рівнем засвоєння базових технічних елементів. Для цього використовуються спеціальні тести та контрольні вправи, які дозволяють оцінити правильність виконання технічних прийомів, їх швидкість, точність та ефективність в ігрових умовах. Регулярне тестування дозволяє своєчасно виявляти недоліки в техніці та коригувати процес навчання.

Ефективність навчання базовим технічним елементам гри у футбол залежить від правильної організації тренувального процесу та створення оптимальних умов для навчання. Необхідно забезпечити високу щільність занять, їх емоційність та різноманітність. Важливо також дотримуватися оптимального співвідношення навантаження та відпочинку, забезпечувати поступовість та послідовність у підвищенні складності завдань [36].

Особливу увагу слід приділяти формуванню рухових умінь та навичок. Процес формування рухової навички проходить кілька стадій: від початкового уявлення про рух до автоматизованого виконання. На етапі початкової підготовки важливо забезпечити правильне виконання рухів з самого початку, оскільки переучування неправильно засвоєних рухів вимагає значних зусиль.

Методика навчання руховим діям на етапі початкової підготовки базується на методі розчленованої вправи, коли складний рух розділяється на окремі частини, які вивчаються послідовно. Після освоєння окремих елементів відбувається їх об'єднання в цілісну рухову дію. Такий підхід дозволяє краще контролювати правильність виконання рухів та своєчасно виправляти помилки.

Важливим компонентом методики навчання техніці футболу є систематичний контроль за рівнем засвоєння матеріалу. Для цього використовуються спеціальні тести та контрольні вправи, які дозволяють оцінити ступінь оволодіння базовими технічними елементами. Результати контролю повинні фіксуватися та аналізуватися, що дозволяє вносити корективи в тренувальний процес [32].

Навчання базовим технічним елементам гри у футбол є складним та багатогранним процесом, який вимагає комплексного підходу та врахування багатьох факторів. Тільки при дотриманні методичних принципів, правильному підборі засобів та методів, систематичному контролі та вдосконаленні методики можна досягти високих результатів у формуванні технічної майстерності юних футболістів.

В процесі навчання техніці футболу важливо приділяти увагу не тільки формуванню рухових навичок, але й розвитку тактичного мислення юних

спортменів. Технічні прийоми повинні вивчатися в тісному взаємозв'язку з тактичними діями, в умовах, наближених до ігрових. Юні футболісти повинні розуміти доцільність застосування тих чи інших технічних елементів в залежності від ігрової ситуації [35].

Важливою умовою успішного навчання техніці футболу є забезпечення наступності між різними етапами багаторічної підготовки. Технічні навички, сформовані в дитячому віці, повинні стати міцним фундаментом для подальшого вдосконалення майстерності футболістів. Тренери повинні будувати навчальний процес таким чином, щоб кожен наступний етап спирався на досягнення попереднього, забезпечуючи неперервність та прогресивність розвитку технічних якостей [38].

Таким чином, методика навчання базовим технічним елементам гри у футбол на етапі початкової підготовки передбачає поетапне освоєння техніки ведення м'яча, передач, зупинок, ударів по воротах та фінтів з використанням різноманітних методів та засобів. Технічна підготовка повинна здійснюватися в тісному взаємозв'язку з розвитком фізичних якостей, з урахуванням вікових особливостей юних футболістів. Ефективність навчання залежить від правильної організації тренувального процесу, створення позитивного емоційного фону та забезпечення контролю за рівнем засвоєння технічних елементів. Дотримання цих умов дозволяє сформувати міцний фундамент технічної майстерності юних футболістів та створити передумови для їх подальшого спортивного вдосконалення.

1.1.3 Структура та зміст тренувального процесу юних футболістів

Структура тренувального процесу на етапі початкової підготовки включає мікроцикли, мезоцикли та макроцикли. Тривалість одного заняття зазвичай становить 60-90 хвилин, а кількість тренувань на тиждень - 3-4. Важливо правильно розподілити навантаження протягом тижня, забезпечуючи оптимальне чергування роботи та відпочинку.

Мікроцикл на етапі початкової підготовки зазвичай триває один тиждень і включає 3-4 тренувальних заняття. Структура мікроциклу повинна забезпечувати поступове впрацювання організму на початку тижня, досягнення оптимального тренувального ефекту в середині тижня та зниження навантаження в кінці тижня.

Мезоцикли тривають зазвичай 3-4 тижні і спрямовані на вирішення певних завдань підготовки. На етапі початкової підготовки переважають втягуючі та базові мезоцикли, які забезпечують поступову адаптацію організму до тренувальних навантажень та створення функціонального фундаменту.

Макроцикл на етапі початкової підготовки зазвичай відповідає річному циклу тренувань. Він включає підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Однак на цьому етапі основна увага приділяється підготовчому періоду, а змагальна діяльність носить допоміжний характер [31].

Співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки на етапі початкової підготовки складає приблизно 80% до 20%. Переважання загальної фізичної підготовки забезпечує різнобічний розвиток юних спортсменів та створює передумови для подальшої спеціалізації.

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Для цього використовуються різноманітні загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, елементи інших видів спорту [16,17].

Розвиток координаційних здібностей є пріоритетним напрямком на етапі початкової підготовки, оскільки цей вік є сенситивним періодом для формування координації рухів. Використовуються різноманітні вправи на рівновагу, акробатичні елементи, вправи з предметами, рухливі ігри [2].

Швидкісні здібності також активно розвиваються в цьому віці. Використовуються різноманітні естафети, прискорення на короткі дистанції, рухливі ігри швидкісної спрямованості.

Розвиток витривалості на етапі початкової підготовки здійснюється переважно через рухливі ігри та вправи низької та середньої інтенсивності.

Тривалі монотонні навантаження не рекомендуються, оскільки можуть викликати психологічну втому та зниження інтересу до занять [19].

Гнучкість розвивається за допомогою різноманітних вправ на розтягування, які виконуються як у підготовчій, так і в заключній частині заняття. Особлива увага приділяється розвитку рухливості в основних суглобах та хребті.

Спеціальна фізична підготовка на етапі початкової підготовки спрямована на розвиток специфічних фізичних якостей та рухових навичок. Обсяг спеціальної підготовки поступово збільшується в міру зростання тренуваності юних спортсменів [16,17].

Технічна підготовка на етапі початкової підготовки передбачає освоєння базових технічних елементів. Навчання техніці здійснюється в полегшених умовах, з поступовим ускладненням завдань. Особлива увага приділяється формуванню правильної техніки виконання рухів [42].

Тактична підготовка на цьому етапі носить ознайомлювальний характер. Юні спортсмени знайомляться з основними тактичними принципами та найпростішими тактичними комбінаціями. Тактичні завдання вирішуються переважно в ігровій формі [6].

Психологічна підготовка спрямована на формування стійкого інтересу до занять спортом, розвиток вольових якостей, формування колективізму та дисциплінованості. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять.

Теоретичний компонент підготовки спрямований на формування в дітей базового розуміння структури спортивної діяльності. У цьому віці доцільно використовувати короткі цільові роз'яснення, що стосуються правил гри, здорового способу життя та безпечної поведінки під час занять. Теоретичні відомості подаються в інтерактивному форматі – у вигляді запитань, міні-обговорень чи демонстрацій безпосередньо під час тренувального процесу.

Організація тренувального заняття на етапі початкової підготовки має свою специфіку. Підготовча частина (розминка) триває 15-20 хвилин і включає

загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, вправи на гнучкість. Важливо забезпечити якісну розминку всіх груп м'язів та підготовку організму до основної роботи.

Основна частина заняття триває 30-40 хвилин і спрямована на вирішення головних завдань тренування. Вона може включати навчання новим технічним елементам, розвиток фізичних якостей, ігрові завдання. Важливо чергувати різні види діяльності та забезпечувати оптимальний рівень навантаження [17].

Заклучна частина триває 10-15 хвилин і спрямована на поступове зниження навантаження та відновлення організму. Вона включає вправи на розслаблення, дихальні вправи, вправи на гнучкість, підведення підсумків заняття [42].

Планування тренувального процесу на етапі початкової підготовки здійснюється на основі програмно-нормативних документів та включає перспективне (на рік), поточне (на місяць, тиждень) та оперативне (на окреме заняття) планування. При плануванні враховуються календар змагань, кліматичні умови, наявність спортивної бази.

Змагальна діяльність на етапі початкової підготовки носить допоміжний характер і спрямована переважно на набуття змагального досвіду та підвищення мотивації до занять. Кількість змагань повинна бути обмеженою, а їх програма - відповідати рівню підготовленості юних спортсменів [2,9].

Важливим аспектом організації тренувального процесу на етапі початкової підготовки є дотримання дидактичних принципів спортивного тренування. Принцип свідомості та активності передбачає формування у юних спортсменів розуміння мети та завдань тренування, активне залучення їх до навчально-тренувального процесу. Тренер повинен пояснювати значення кожної вправи, формувати у дітей здатність до самоаналізу та самоконтролю [47].

Таким чином, специфіка організації тренувального процесу на етапі початкової підготовки визначається віковими особливостями юних спортсменів та завданнями цього етапу. Успішність тренувального процесу залежить від правильного вибору засобів та методів тренування, раціонального планування

навантажень, створення оптимальних умов для занять та ефективної системи контролю. Дотримання основних принципів та врахування специфіки етапу початкової підготовки дозволяє забезпечити гармонійний розвиток юних спортсменів та створити міцний фундамент для подальшого спортивного вдосконалення.

1.1.4 Контроль та оцінка підготовленості початківців

Контроль та оцінка підготовленості є важливими складовими процесу навчання юних футболістів. Вони дозволяють визначити рівень засвоєння технічних прийомів, виявити недоліки в техніці виконання рухових дій та своєчасно ввести корективи в тренувальний процес. Правильно організований контроль сприяє підвищенню ефективності технічної підготовки та дозволяє індивідуалізувати процес навчання.

Контроль технічної підготовленості юних футболістів здійснюється за допомогою педагогічних спостережень, контрольних вправ та тестів. Педагогічні спостереження дозволяють тренеру візуально оцінити правильність виконання технічних прийомів, виявити типові помилки та визначити шляхи їх виправлення. Контрольні вправи та тести дають можливість отримати кількісні показники рівня технічної майстерності футболістів [53].

На етапі початкової підготовки контроль технічної підготовленості повинен здійснюватися регулярно та носити систематичний характер. Доцільно проводити контрольні тестування на початку, в середині та в кінці навчального року, що дозволяє відстежувати динаміку змін показників технічної підготовленості та вносити відповідні корективи в тренувальний процес.

Вибір контрольних вправ та тестів повинен здійснюватися з урахуванням вікових особливостей юних футболістів та відповідати завданням етапу початкової підготовки. Контрольні вправи повинні бути простими за структурою, доступними для виконання та інформативними. Вони повинні дозволяти оцінити рівень засвоєння базових технічних елементів гри, таких як ведення м'яча, передачі, зупинки, удари по воротах (табл. 1.3, 1.4).

Таблиця 1.3 – Приклади контрольних вправ для оцінки технічної підготовленості юних футболістів

Технічний елемент	Контрольна вправа
Ведення м'яча	Ведення м'яча по прямій на дистанції 30 м (с)
Передачі м'яча	Передачі м'яча в стінку з відстані 7 м за 30 с (кількість разів)
Зупинки м'яча	Зупинки м'яча, що котиться, підошвою за 30 с (кількість разів)
Удари по воротах	Удари по воротах з відстані 8 м (кількість влучень з 10 спроб)

Таблиця 1.4 – Орієнтовні нормативи технічної підготовленості юних футболістів 6-8 років

Контрольна вправа	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ведення м'яча 30 м (с)	5,8 і менше	5,9-6,3	6,4 і більше
Передачі м'яча в стінку за 30 с (кількість разів)	18 і більше	15-17	14 і менше
Зупинки м'яча підошвою за 30 с (кількість разів)	16 і більше	13-15	12 і менше
Удари по воротах з 8 м (кількість влучень з 10 спроб)	7 і більше	5-6	4 і менше

При проведенні контрольних тестувань важливо дотримуватися єдиної методики та створювати однакові умови для всіх футболістів. Перед виконанням контрольних вправ необхідно провести ретельну розминку та надати юним спортсменам необхідні пояснення щодо техніки виконання завдань. Результати тестувань повинні фіксуватися в спеціальних протоколах та доводитися до відома юних футболістів та їх батьків [53].

Оцінка технічної підготовленості юних футболістів здійснюється шляхом порівняння індивідуальних результатів з нормативними показниками, розробленими для даної вікової групи. Нормативи можуть бути розроблені на основі статистичних даних або експертних оцінок та періодично переглядатися

у відповідності до змін у методиці підготовки та рівня підготовленості юних футболістів.

Поряд з кількісними показниками технічної підготовленості важливо також враховувати якісні характеристики виконання технічних прийомів. До них відносяться правильність виконання рухових дій, швидкість та точність виконання, стабільність та варіативність техніки, вміння застосовувати технічні прийоми в ігрових умовах [16].

Результати контролю та оцінки технічної підготовленості юних футболістів повинні використовуватися для коригування тренувального процесу та індивідуалізації підготовки. На основі отриманих даних тренер може вносити зміни в методику навчання, підбирати засоби та методи тренування, які дозволяють усунути виявлені недоліки в техніці виконання рухових дій.

Важливо також забезпечити оперативний зворотний зв'язок між тренером та юними футболістами. Тренер повинен регулярно інформувати спортсменів про результати контролю, аналізувати їх досягнення та недоліки, надавати рекомендації щодо подальшого вдосконалення технічної майстерності. Це дозволяє підвищити мотивацію юних футболістів до занять та стимулювати їх до свідомого ставлення до тренувального процесу [53,54].

Поряд з контролем технічної підготовленості важливо також здійснювати оцінку рівня засвоєння теоретичних знань юними футболістами. Вони повинні знати основні правила гри, особливості виконання технічних прийомів, розуміти тактичні схеми взаємодій гравців на полі. Для оцінки теоретичних знань доцільно використовувати опитування, тестування, бесіди.

Контроль та оцінка технічної підготовленості повинні носити стимулюючий характер та сприяти формуванню позитивної мотивації до занять футболем. Важливо заохочувати юних спортсменів до самоконтролю та самоаналізу, навчати їх оцінювати свої досягнення та визначати напрямки подальшого вдосконалення. Формування навичок самоконтролю є важливою передумовою для розвитку самостійності та відповідальності юних футболістів [26].

Для підвищення інформативності контролю та оцінки технічної підготовленості доцільно використовувати комплексний підхід, який передбачає застосування різних методів та засобів контролю. Поєднання педагогічних спостережень, контрольних вправ, тестів, опитувань, аналізу змагальної діяльності дозволяє отримати більш повну та об'єктивну інформацію про рівень технічної майстерності юних футболістів.

Важливо також враховувати показники змагальної діяльності юних футболістів при оцінці їх технічної підготовленості. Аналіз кількості та якості виконання технічних прийомів в умовах змагань дозволяє оцінити ступінь реалізації потенціалу футболістів, їх здатність застосовувати освоєні навички в екстремальних умовах ігрової діяльності. Для цього використовуються спеціальні методи реєстрації та статистичної обробки показників змагальної діяльності [48].

Ефективність системи контролю та оцінки технічної підготовленості юних футболістів значною мірою залежить від якості критеріїв оцінювання. Критерії повинні бути об'єктивними, інформативними, надійними та відповідати специфіці футболу як виду спорту. При розробці критеріїв оцінки технічної майстерності слід враховувати вікові та кваліфікаційні особливості юних футболістів, орієнтуватися на модельні характеристики найсильніших спортсменів відповідного віку.

Процес контролю та оцінки технічної підготовленості юних футболістів повинен бути органічно пов'язаний з етапним, поточним та оперативним управлінням тренувальним процесом. Етапний контроль дозволяє оцінити кумулятивний ефект тренувальних впливів, визначити напрямки подальшого вдосконалення технічної майстерності. Поточний контроль спрямований на оцінку динаміки приросту показників технічної підготовленості в окремих мікроциклах та мезоциклах. Оперативний контроль дає можливість оцінити техніку виконання рухових дій безпосередньо в процесі тренувальних занять та змагань [38].

В процесі контролю та оцінки технічної підготовленості юних футболістів важливу роль відіграє фіксація та аналіз типових помилок при виконанні технічних прийомів. Знання типових помилок дозволяє тренеру прогнозувати їх появу, своєчасно вносити корективи в техніку виконання рухових дій. При аналізі помилок слід враховувати їх можливі причини: недоліки фізичної підготовленості, порушення координаційної структури рухів, психологічні фактори. Виявлення причин помилок дозволяє підібрати адекватні засоби для їх усунення.

Важливо також забезпечити методичну та організаційну єдність системи контролю та оцінки технічної підготовленості юних футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки. Необхідно, щоб контрольні вправи та тести, критерії оцінювання, форми фіксації результатів були уніфіковані та стандартизовані. Це дозволить простежувати динаміку технічної майстерності юних футболістів у багаторічному аспекті, порівнювати результати, отримані різними тренерами та в різних спортивних школах [14,18].

Контроль та оцінка технічної підготовленості є невід'ємними складовими процесу навчання юних футболістів на етапі початкової підготовки. Вони дозволяють визначити рівень засвоєння технічних прийомів, виявити недоліки в техніці виконання рухових дій та своєчасно ввести корективи в тренувальний процес. Ефективність контролю та оцінки технічної підготовленості залежить від правильного вибору контрольних вправ та тестів, дотримання єдиної методики тестування, використання сучасних інформаційних технологій, забезпечення оперативного зворотного зв'язку між тренером та юними футболістами, а також співпраці тренера з батьками. Контроль та оцінка технічної підготовленості повинні носити систематичний, стимулюючий характер та здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Дотримання цих умов дозволяє оптимізувати процес технічної підготовки юних футболістів та створити передумови для їх подальшого спортивного вдосконалення.

1.2 Основні принципи та методи навчання футболу на етапі початкової підготовки

Фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку мають визначальний вплив на організацію тренувального процесу. У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, проте процес окостеніння ще не завершений, що вимагає обережного підходу до фізичних навантажень. Серцево-судинна система також перебуває у стадії розвитку, тому необхідно уважно контролювати інтенсивність та тривалість вправ [17].

Основоположним принципом навчання футболу в молодшому шкільному віці є принцип всебічного розвитку. Він передбачає гармонійне поєднання технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовки. При цьому особлива увага приділяється розвитку координаційних здібностей, які є фундаментом для успішного освоєння технічних елементів гри.

Принцип поступовості та послідовності у навчанні футболу реалізується через систематичне ускладнення навчального матеріалу. Починати слід з найпростіших елементів техніки, поступово переходячи до більш складних комбінацій. Важливо забезпечити міцне засвоєння базових навичок перед переходом до наступного етапу навчання.

Індивідуальний підхід є надзвичайно важливим принципом у роботі з юними футболістами. Кожна дитина має свої особливості фізичного розвитку, темперамент, здібності до навчання. Тренер повинен враховувати ці індивідуальні характеристики при плануванні тренувального процесу та виборі методів навчання [32].

Ігровий метод займає центральне місце в системі навчання футболу дітей молодшого шкільного віку. Через гру діти краще засвоюють технічні елементи, розвивають тактичне мислення та отримують позитивні емоції від занять. Ігрові завдання повинні бути різноманітними та відповідати віковим можливостям учнів [42].

Метод показу та пояснення використовується для формування правильного уявлення про технічні елементи. Демонстрація повинна бути

чіткою та супроводжуватися доступним поясненням. Важливо акцентувати увагу дітей на ключових моментах виконання рухів.

Повторний метод застосовується для закріплення рухових навичок. Багаторазове повторення вправ сприяє формуванню стійких навичок, проте важливо уникати монотонності, чергуючи різні варіанти виконання завдань.

Змагальний метод стимулює інтерес до занять та сприяє розвитку вольових якостей. Однак його застосування повинно бути дозованим, щоб уникнути надмірного психологічного навантаження на дітей [13].

Технічна підготовка є пріоритетним напрямком у навчанні футболу дітей молодшого шкільного віку. Основна увага приділяється освоєнню базових технічних елементів: ведення м'яча, передачі, удари по воротах, зупинки м'яча. Навчання техніці повинно проводитися в полегшених умовах, з поступовим переходом до виконання прийомів у більш складних ситуаціях [43].

Важливим аспектом технічної підготовки є формування "почуття м'яча". Для цього використовуються різноманітні вправи з м'ячем, жонглювання, ведення м'яча різними способами. Особлива увага приділяється роботі з обома ногами, щоб забезпечити гармонійний розвиток технічних навичок.

Тактична підготовка на початковому етапі навчання футболу повинна бути спрямована на розвиток ігрового мислення та розуміння простих тактичних взаємодій. Діти навчаються орієнтуватися на полі, взаємодіяти з партнерами, обирати позицію для отримання м'яча [18].

Фізична підготовка юних футболістів повинна бути різнобічною та враховувати сенситивні періоди розвитку рухових якостей. У молодшому шкільному віці особливу увагу слід приділяти розвитку координації, швидкості та гнучкості. Силові вправи повинні бути спрямовані на зміцнення м'язового корсету та виконуватися переважно з власною вагою.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною навчального процесу. Важливо формувати у дітей стійкий інтерес до занять футболом, розвивати вольові якості, навчати долати труднощі. Позитивний емоційний фон занять сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу [43].

Методика навчання технічним елементам футболу базується на дидактичних принципах від простого до складного, від відомого до невідомого. Кожний технічний прийом спочатку вивчається в простих умовах, потім ускладнюється за рахунок зміни швидкості виконання, додавання супротивника, обмеження простору [43].

При навчанні ведення м'яча спочатку освоюється техніка ведення по прямій, потім додаються повороти та зміни напрямку. Важливо навчити дітей контролювати м'яч обома ногами, використовувати різні частини стопи. Поступово вводяться вправи з обведенням фішок, пасивним, а потім активним опором партнера.

Навчання передачам м'яча починається з коротких передач внутрішньою стороною стопи. Особлива увага приділяється правильній постановці опорної ноги, положенню тулуба, своєчасному перенесенню ваги тіла. Поступово збільшується відстань передач, вводяться передачі в русі та після ведення м'яча.

Техніка ударів по воротах вивчається спочатку з місця, потім у русі та після різних підготовчих дій. Важливо навчити дітей правильно обирати спосіб удару залежно від ігрової ситуації та положення воріт. Особлива увага приділяється точності ударів [7].

Навчання зупинкам м'яча починається з найпростіших способів – внутрішньою стороною стопи та підошвою. Поступово освоюються більш складні способи зупинок – стегном, грудьми. Важливо навчити дітей правильно вибирати спосіб зупинки залежно від швидкості та траєкторії польоту м'яча.

Розвиток координаційних здібностей здійснюється через систему спеціальних вправ: різноманітні стрибки, повороти, перекиди, вправи на рівновагу. Важливо включати в заняття вправи на розвиток просторової орієнтації та відчуття ритму.

Швидкісні здібності розвиваються за допомогою коротких прискорень, естафет, рухливих ігор. Тривалість швидкісних вправ не повинна перевищувати 10-15 секунд, а інтервали відпочинку повинні забезпечувати повне відновлення.

Гнучкість розвивається через систему стретчингових вправ, які виконуються як у підготовчій, так і в заключній частині заняття. Особлива увага приділяється розвитку рухливості в тазостегнових суглобах та хребті [8].

Важливим компонентом навчання футболу є формування правильної постави та зміцнення м'язового корсету. Для цього використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи з власною вагою, елементи гімнастики.

Ігрові форми роботи, зокрема рухливі ігри та естафети, доцільно використовувати як інструмент поєднання фізичного розвитку та оволодіння елементарними технічними діями. Їх зміст варто адаптувати до рівня підготовленості дітей: гра має залишатися динамічною, емоційно привабливою та спрямованою на розв'язання конкретного тренувального завдання [11].

Міні-ігри з обмеженою кількістю гравців та зменшеним ігровим полем дають змогу забезпечити максимальну залученість кожної дитини в ігрову діяльність. Адаптація правил — спрощення введення м'яча, обмеження часу на прийняття рішень чи зміна кількості дотиків — сприяє розвитку тактичного мислення. Тривалість таких епізодів визначається динамікою навантаження та зазвичай становить кілька коротких ігрових блоків із паузами для відновлення [16].

Виховний компонент тренувального процесу передбачає розвиток у дітей уміння співпрацювати, дотримуватися спільних правил і проявляти відповідальність за власні дії у грі. Формування норм спортивної поведінки здійснюється через групові завдання, взаємодопомогу та персональні рефлексії після виконання вправ.

Ефективність занять значною мірою залежить від узгоджених дій тренера та батьків. Важливо підтримувати регулярний інформаційний обмін щодо навчального прогресу дитини, особливостей її поведінки й рекомендацій щодо режиму та відновлення. Така комунікація створює цілісне виховне середовище й позитивно впливає на мотивацію юних спортсменів.

Результативність тренувального процесу визначають на основі регулярного спостереження за динамікою рухових умінь та технічних дій.

Контроль може включати короткі тестові вправи, відеоаналіз чи оцінювання прогресу за індивідуальними картками розвитку, що дозволяє своєчасно коригувати навчальні акценти.

Таким чином, навчання футболу в молодшому шкільному віці є складним педагогічним процесом, який вимагає врахування багатьох факторів. Успішність навчання залежить від правильного вибору методів та засобів, відповідності навантаження віковим можливостям дітей, створення позитивного емоційного фону занять. Дотримання основних принципів та методів навчання дозволяє забезпечити гармонійний розвиток юних футболістів та створити міцний фундамент для подальшого спортивного вдосконалення [10].

Організація тренувального процесу на етапі початкової підготовки базується на загальнопедагогічних принципах та специфічних принципах спортивного тренування. Принцип доступності та індивідуалізації передбачає врахування вікових особливостей, рівня підготовленості та здібностей кожного юного спортсмена. Тренувальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму дітей [16].

Принцип систематичності та послідовності реалізується через регулярність занять та логічну послідовність навчального матеріалу. Важливо забезпечити поступове збільшення навантажень та ускладнення завдань. Тренувальний процес повинен бути безперервним, але з урахуванням необхідності повноцінного відновлення.

Принцип наочності реалізується через показ вправ, використання навчальних відеоматеріалів, схем, малюнків. На етапі початкової підготовки наочність має особливе значення, оскільки діти краще сприймають та засвоюють інформацію через зоровий аналізатор. Важливо забезпечити правильний показ технічних елементів та створити чітке уявлення про правильне виконання рухів.

1.3 Світові та національні тенденції розвитку дитячого футболу

Міжнародні тенденції розвитку дитячого футболу в 2025 році демонструють еволюцію від традиційних змагальних моделей до комплексних

екосистем, що інтегрують цифровізація, соціальну інклюзивність та економічну доступність, з метою не лише виховання елітних гравців, але й масового залучення молоді до спорту [25].

У розвинених країнах, зокрема в Сполучених Штатах, спостерігається стратегічний перехід до реформ, спрямованих на зниження фінансових бар'єрів та підвищення участі дітей у футболі. Федерація футболу США запустила нову стратегію зростання, яка передбачає створення доступніших шляхів для молоді, зменшення витрат на подорожі, посилення підтримки гравців різного рівня майстерності та використання цифрових технологій для моніторингу прогресу, з метою перетворити футбол на спорт з найвищою масовістю в країні та виховати гравців світового класу. Аналогічні ініціативи, як-от реформи в молодіжному футболі, акцентують на інклюзивності, зменшенні транспортних витрат та інтеграції гравців з різними здібностями, що протидіє стагнації участі, зафіксованій у попередніх роках. Це відображає глобальний тренд на холистичний розвиток, де спорт сприяє не тільки фізичному, але й соціальному та психологічному прогресу дітей, з акцентом на запобігання вигоранню через баланс змагань та рекреаційних елементів [26].

Наукові дослідження в галузі дитячого футболу також демонструють стрімке зростання: бібліометричний аналіз публікацій вказує на збільшення обсягу робіт, що охоплюють психофізіологічні аспекти розвитку, соціальний вплив спорту на молодь та інтеграцію сенсорних технологій у тренування для персоналізованого вдосконалення навичок. У Європі, Південній Америці та Африці акцент робиться на регіональних академіях, які фокусуються на ранньому виявленні талантів та адаптації методик до локальних соціально-економічних умов, включаючи інфраструктурні виклики в менш розвинених регіонах. Наприклад, зростання ринку футбольного обладнання, такого як портативні ворота з інтегрованими сенсорами, на 6,2% щорічно, підтримується попитом з боку шкіл та академій, де понад 58% інвестицій спрямовані на молодіжні програми [41].

Національні тенденції розвитку дитячого футболу в Україні в 2025 році розвиваються в умовах геополітичних викликів, але демонструють стійкість завдяки реформам та міжнародній співпраці, з акцентом на відновлення інфраструктури та психологічну підтримку молоді. Асоціація футболу України (УАФ) активно впроваджує зміни в дитячо-юнацьких змаганнях, включаючи оновлення структури Прем'єр-ліги та молодіжних турнірів, таких як чемпіонат U-21 на Євро-2025, де квитки вже в продажу, а також участь у міжнародних змаганнях, як-от плей-офф U-20 проти Іспанії на Чемпіонаті світу 2025. Ці ініціативи спрямовані на підвищення конкурентоспроможності, масовості та інклюзивності, з розширенням мережі академій професійних клубів у регіонах для виявлення талантів та відновлення спортивних об'єктів після конфліктів [48].

Дослідження впливу війни на молодь України, проведені в 2024 році, підкреслюють необхідність адаптації програм до психологічних потреб дітей, з фокусом на соціалізацію, патріотизм та громадянську активність, де футбол виступає як інструмент для єдності та відновлення. Національні проекти, такі як фестивалі масового футболу в партнерстві з освітніми установами, вже понад десять років сприяють популяризації спорту, залучаючи тисячі дітей до базових тренувань, командної взаємодії та ігрових форматів, з акцентом на гігієну, харчування та теоретичну підготовку.

Історично, футбол в Україні зародився наприкінці XIX століття в містах, таких як Львів та Одеса, і сучасні програми відновлення, як-от ініціативи Cross Cultures Project, фокусуються на використанні спорту для соціальних змін у конфліктних регіонах, з вимірюваними ефектами на участь та психологічне благополуччя дітей. Святкування подій, як Всесвітній день дитячого футболу, посилюють культурну популяризацію, нагадуючи про традиції та сприяючи національній єдності [16].

Загалом, як світові, так і національні тенденції спрямовані на створення стійких систем, де дитячий футбол стає інструментом для всебічного розвитку, з урахуванням глобальних трендів цифризації та інклюзії, а також локальних потреб відновлення після криз. Цей процес вимагає постійного моніторингу,

адаптації стратегій та інвестицій для підвищення спортивних досягнень, суспільного здоров'я та єдності.

Висновки до 1 розділу

Аналіз теоретичних основ підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки свідчить про необхідність комплексного врахування психофізіологічних особливостей дітей віком 6-8 років, які визначають специфіку організації тренувального процесу. У цьому віковому періоді інтенсивний розвиток центральної нервової системи, підвищена рухливість опорно-рухового апарату та швидке нарощування м'язової маси поєднуються з обмеженою працездатністю та швидкою стомлюваністю, що вимагає адаптації методик до морфофункціональних характеристик організму. Такий підхід забезпечує запобігання перевантаженням, сприяючи гармонійному фізичному та психологічному прогресу, де пріоритет надається ігровим елементам для підтримки мотивації та уникнення ранньої спеціалізації.

Методика навчання базовим технічним елементам гри, таким як ведення м'яча, удари, передачі та зупинки, базується на послідовних етапах освоєння – від статичних вправ до динамічних ситуацій з елементами втоми, з інтеграцією фізичних навантажень. Це дозволяє закладати фундаментальні навички через ігрові та змагальні методи, з використанням полегшеного обладнання, що відповідає віковим можливостям і сприяє підвищенню зацікавленості. Структура та зміст тренувального процесу організуються за циклічним принципом, охоплюючи макро-, мезо- та мікроцикли з балансом загальної та спеціальної фізичної підготовки (близько 24% та 16-18% відповідно), технічної (30-40%) та ігрової практики (20-30%), з індивідуалізацією на основі біологічного віку та природних задатків.

Контроль та оцінка підготовленості початківців реалізуються через регулярні тести фізичних якостей (наприклад, біг на 30 м з приростом 0,15 с) та технічних показників (ведення м'яча з приростом 0,52 с), що дозволяють коригувати програми та забезпечувати зростання на 10-20% за цикл. Основні

принципи навчання, такі як доступність, послідовність та позитивне підкріплення, доповнюються методами, орієнтованими на комплексний розвиток, включаючи психологічну та теоретичну складові (5-10% часу), з акцентом на гігієну, харчування та правила гри.

У 2025 році спостерігається значне зростання ринку молодіжного спорту, і дитячий футбол продовжує розвиватися в усьому світі. Національні тенденції в Україні розвиваються в умовах геополітичних викликів, з реформами УАФ для підвищення конкурентоспроможності юнацьких змагань, розширенням академій та фестивалями масового футболу, що залучають тисячі дітей щорічно. Дослідження впливу війни на молодь акцентують адаптацію програм до психологічних потреб, з інтеграцією цифрових платформ та міжнародної співпраці, як з FIFA та UEFA, для відновлення інфраструктури та соціалізації.

Загалом, теоретичні основи підкреслюють важливість інтегрованого підходу до підготовки юних футболістів, де вікові особливості, методичні принципи та глобальні тенденції формують основу для ефективних практичних стратегій, сприяючи не лише спортивним досягненням, але й всебічному розвитку особистості в контексті сучасних викликів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У дослідженні для вивчення підготовки футболістів 6-8 років на етапі початкової підготовки застосовувався комплексний підхід, що поєднував теоретичні та емпіричні методи. Загалом, методи дослідження були спрямовані на збір, аналіз та узагальнення даних щодо фізіологічних, психологічних і педагогічних аспектів тренувального процесу. Використовувалися такі методи: аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет, програмно-методичного забезпечення; педагогічне спостереження; анкетування; тестування фізичних якостей та технічної підготовленості; оцінка психологічного настрою спортсменів; порівняння та зіставлення, синтез та узагальнення; а також методи математичної статистики для обробки результатів. Цей набір методів дозволив забезпечити об'єктивність, надійність і всебічність дослідження, поєднуючи якісний та кількісний аналіз. Теоретичні методи допомогли сформуванню наукової бази, а емпіричні – зібрати практичні дані з реального тренувального середовища. Загалом, вибір методів ґрунтувався на принципах системності, послідовності та етичності, з урахуванням вікових особливостей дітей, щоб уникнути перевантажень і забезпечити мотивацію учасників.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі «Інтернет»

Цей метод дозволив систематизувати знання про витривалість, її види (загальну, спеціальну, швидкісну, силову, координаційну), фізіологічні основи розвитку та методики тренування юних футболістів 6–8 років. Проаналізовано особливості вікового розвитку дітей, принципи організації тренувального процесу, методи навчання технічним елементам футболу та розвитку фізичних якостей. Вивчено сучасні літературні джерела та бази даних мережі Інтернет, що

дало змогу узагальнити підходи до формування витривалості та її значення для початкової підготовки у футболі.

2.1.2 Педагогічне спостереження

Метод педагогічного спостереження застосовано для збору даних про вплив тренувального процесу на розвиток витривалості юних футболістів. Спостерігалися поведінкові реакції дітей під час тренувань і змагань, зокрема їхня здатність витримувати фізичні навантаження, мотивація до занять, а також вплив стилю комунікації тренера та підтримки батьків на емоційний стан і стійкість до стресових ситуацій. Це дозволило оцінити ефективність ігрових і змагальних методів, а також зміни у фізичній підготовленості та технічних навичках дітей.

2.1.3 Анкетування

Метод анкетування використано для оцінки рівня мотивації юних футболістів за методикою «Мотивація до успіху та уникнення невдач» (Т. Елерс, TLRS), яка, заснована на теорії Дж. Аткинсона, оцінює домінуючі мотиви через внутрішню установку на подолання труднощів, наполегливість і впевненість; у дослідженні взяли участь 25 футболістів 6–8 років, опитування проведено індивідуально в затишній атмосфері залу як спрощена бесіда з грою (Додаток А), що виявило психологічні установки щодо ризику, страху, захисної поведінки та їх зв'язок з віком і наслідками в тренуваннях.

2.1.4 Тестування фізичних якостей та технічної підготовленості

Тестування проводилося для оцінки рівня фізичних якостей (загальної та спеціальної витривалості, швидкості, сили, координації) та технічної підготовленості юних футболістів (ведення м'яча, короткі передачі, зупинки м'яча). Результати тестів дозволили кількісно оцінити прогрес у фізичній і технічній підготовці та визначити ефективність застосованих методик.

2.1.5 Методи математичної статистики

Методи математичної статистики застосовано для обробки даних, отриманих із тестувань і анкетувань. Використано кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між рівнем витривалості та технічними навичками, а

також порівняльний аналіз для оцінки ефективності різних методик тренувань. Це дозволило зробити обґрунтовані висновки про оптимальні підходи до розвитку витривалості.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в чотири етапи:

Перший етап (вересень 2024 – грудень 2024). На першому етапі здійснено теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань витривалості, її видів, фізіологічних основ і методик тренування футболістів. Проаналізовано вікові особливості фізичного та психічного розвитку дітей, принципи організації тренувального процесу, методи навчання технічним елементам футболу та сучасні тенденції дитячого футболу. Особливу увагу приділено акценту на ігрові методи, поступове ускладнення вправ і врахування сенситивних періодів для розвитку координаційних здібностей і швидкості. Вивчено праці вітчизняних і зарубіжних авторів, а також бази даних мережі Інтернет.

Другий етап (жовтень 2024 – грудень 2024). На другому етапі застосовано методи педагогічного спостереження, анкетування спортсменів, а також порівняльний аналіз. Спостереження проводилися під час тренувань у спортивних школах, що дозволило зібрати дані про фізичну підготовленість юних футболістів, їхню мотивацію, реакцію на різні методи навчання та вплив стилю комунікації тренера. Порівняльний аналіз літературних джерел допоміг зіставити сучасні підходи до розвитку витривалості з традиційними, орієнтованими на одноманітні вправи. На основі отриманих даних підготовлено зміст роботи та написано перший розділ.

Третій етап (січень 2025 – червень 2025). Третій етап передбачав використання методів аналізу, синтезу, тестування фізичних якостей і технічної підготовленості, а також анкетування. Проведено тестування рівня загальної та спеціальної витривалості, швидкості, сили, координації, а також технічних навичок за стандартизованими протоколами. Аналіз методик навчання базувався

на принципі «від простого до складного», що враховував вікові особливості дітей. Спостереження за тренувальним процесом і анкетування дозволили оцінити ефективність ігрових методів для розвитку координаційної та швидкісної витривалості, а також вплив позитивного емоційного фону на мотивацію та залученість дітей. Порівняльний аналіз підтвердив оптимальне співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Синтез даних сприяв формуванню попередніх висновків про оптимальну структуру тренувального процесу, включаючи дозування навантажень і використання різноманітних вправ.

Четвертий етап (липень 2025 – листопад 2025). На четвертому етапі застосовано методи аналізу, синтезу та математичної статистики для обробки даних і завершення другого розділу реферату, присвяченого методиці розвитку витривалості. Результати тестувань і анкетувань оброблено за допомогою кореляційного та порівняльного аналізу для оцінки ефективності сучасних і традиційних методик. Сформовано практичні рекомендації та проведено порівняльний аналіз, який підкреслив переваги сучасних методик, таких як різноманітність вправ і акцент на ігровий формат, над традиційними одноманітними підходами.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

3.1 Розвиток фізичних якостей у юних футболістів через призму вікових особливостей

Розвиток фізичних якостей є важливою складовою підготовки юних футболістів. На етапі початкової підготовки закладається фундамент загальної фізичної підготовленості, який є основою для подальшого спортивного вдосконалення. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів обумовлені віковими закономірностями розвитку організму та специфікою футболу як виду спорту (табл 3.1).

Таблиця 3.1 – Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей юних футболістів

Фізичні якості	Вік, роки
Швидкість	7-9
Сила	13-15
Витривалість	11-14
Гнучкість	6-10
Координаційні здібності	6-12

Фізична підготовка юних футболістів охоплює цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей – з обов’язковим урахуванням сенситивних періодів їх природного приросту. Оптимізація тренувального процесу відповідно до вікових меж дозволяє досягти максимального довготривалого ефекту при мінімальному ризику перевантаження чи травматизму.

Швидкісні здібності, що проявляються у швидкості одиночного руху, частоті рухів та реакції, інтенсивно розвиваються у віці 7–9 років. У цей період пріоритетними засобами є рухливі ігри, естафети, короткі прискорення та вправи

з м'ячем, виконувані на максимальній швидкості, що одночасно сприяють формуванню техніки та підтримують високий емоційний фон.

Витривалість у дітей 6–8 років формується переважно через ігрові форми – рухливі ігри, естафети, багаторазові вправи з м'ячем, що забезпечують тривалу активність при зміні інтенсивності. Гнучкість, як фактор профілактики травм і підвищення ефективності технічних прийомів, найбільш інтенсивно розвивається у 6–8 років завдяки високій еластичності м'язів і зв'язок; регулярні вправи на розтягування повинні стати обов'язковим компонентом кожного заняття. Ефективними засобами координаційної здібності є акробатичні елементи, вправи на рівновагу, різноманітні маніпуляції з м'ячем та складні рухливі ігри, які стимулюють швидке засвоєння та перебудову рухових навичок у мінливих умовах (табл 3.2).

Таблиця 3.2 – Основні засоби розвитку фізичних якостей юних футболістів

Фізичні якості	Основні засоби розвитку
Швидкість	Рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячем на максимальній швидкості
Сила	Вправи з власною вагою, з партнером, з легкими обтяженнями, рухливі ігри
Витривалість	Рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячем, поступове збільшення тривалості та інтенсивності навантажень
Гнучкість	Вправи на розтягування, стретчинг
Координаційні здібності	Вправи на рівновагу, акробатичні вправи, вправи з м'ячем, рухливі ігри

Розвиток фізичних якостей юних футболістів повинен здійснюватися комплексно з урахуванням вікових особливостей та сенситивних періодів. Важливо забезпечити оптимальне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. На етапі початкової підготовки перевага надається засобам загальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка юних футболістів має бути тісно інтегрованою з технічною підготовкою. Розвиток фізичних якостей повинен відбуватися одночасно з оволодінням технічними елементами гри, що забезпечує формування стійких рухових навичок на високому функціональному фоні. Важливим принципом є варіативність тренувальних засобів і методів: регулярна зміна вправ, форм організації занять і характеру навантажень запобігає монотонності, підтримує мотивацію та сприяє кращій адаптації організму до різноманітних ігрових ситуацій.

Систематичний контроль рівня розвитку фізичних якостей є невід'ємною частиною тренувального процесу. Для об'єктивної оцінки фізичної підготовленості застосовуються стандартизовані тести та контрольні нормативи, які дозволяють кількісно визначити рівень розвитку основних фізичних якостей та відстежувати динаміку їх змін під впливом тренувальних програм.

Провідну роль у розвитку координаційних здібностей відіграють вправи, які вимагають одночасного або послідовного поєднання різних рухових дій. До таких вправ можна віднести жонглювання м'ячем, обведення стійок, вправи зі зміною способів переміщень та напрямків руху. Вправи відносно схожі за стилістикою виконання, головне баланс та коректне співвідношення в залежності від тренувального заняття в мікроциклі плану підготовки юних футболістів.

Таким чином, розвиток фізичних якостей юних футболістів є важливою складовою їх підготовки на етапі початкової підготовки. Він повинен здійснюватися комплексно, з урахуванням вікових особливостей та сенситивних періодів розвитку окремих фізичних якостей. Ефективність розвитку фізичних якостей залежить від правильного вибору засобів та методів тренування, раціонального планування навантажень, індивідуалізації підготовки, створення відповідних матеріально-технічних умов та кваліфікації тренера. Розвиток фізичних якостей повинен поєднуватися з технічною підготовкою та вихованням морально-вольових якостей юних футболістів. Дотримання цих умов дозволяє

закласти міцний фундамент фізичної підготовленості юних футболістів та створити передумови для їх подальшого спортивного вдосконалення.

3.2 Формування психологічної готовності юних футболістів

Важливою складовою цілісної системи підготовки юних спортсменів є формування їхньої психологічної готовності до занять футболом. Адже навіть за високого рівня розвитку фізичних якостей та технічної майстерності відсутність належної психологічної стійкості, впевненості у власних силах чи емоційної зрівноваженості може стати серйозною перешкодою на шляху до спортивного вдосконалення.

Психологічна підготовка є спеціалізованим процесом, який спрямований на розвиток у спортсменів таких важливих якостей, як самоконтроль, впевненість, мотивація до досягнення, вміння долати труднощі, емоційна стабільність, колективна взаємодія та вольові якості. У дитячому віці (6-8 років) психічна сфера активно розвивається, тому важливо, щоб процес навчання був побудований структуровано та формував позитивне відношення до тренувань та різних аспектів тренувальних процесів. В цьому віці дуже багато залежить від підходу тренера та його комунікації з юними футболістами.

Для визначення рівня психологічної готовності юних футболістів, проведено діагностичне опитування, за методикою «Мотивація до успіху та уникнення невдач» (Т. Елерс, TLRS). Методика оцінює домінуючі мотиви поведінки спортсмена у процесі досягнення мети – прагнення до успіху чи уникнення невдач. Вона заснована на теорії мотивації досягнення Дж. Аткинсона і показує оцінку внутрішньої установки дитини на подолання труднощів, готовність приймати виклики, рівень наполегливості та впевненості у власних силах. Високий рівень мотивації досягнень вказує на позитивне ставлення до тренувань, прагнення до результатів, задоволення від виконання завдань та бажання розвиватись. Замість цього, домінування мотивації уникнення провалу проявляється у схильність до тривоги, невпевненості, страху помилок та прагненні уникати ситуацій, де можлива оцінка.

Опитування було проведено в індивідуальному формі, в затишній атмосфері тренувального залу, у вигляді спрощеної бесіди з елементами гри, що добре підходило дітям віком 6-8 років (Додаток А). Отримані результати були систематизовані та узагальнені в таблиці, що дало змогу визначити загальний рівень мотивації юних футболістів і зробити висновки щодо їхньої психологічної готовності до тренувальної та змагальної діяльності (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Результати рівня мотивації до уникнення невдач

Гравець	Вік (роки)	Сума балів	Рівень мотивації до уникнення невдач
А. Арсеній	7	25	Високий рівень
А. Олександр	7	12	Середній рівень
Т. Іван	8	10	Низький рівень
М. Іван	8	23	Високий рівень
М. Роман	7	13	Середній рівень
С. Роман	8	11	Середній рівень
З. Маркус	6	9	Низький рівень
Л. Степан	7	23	Високий рівень
Б. Тарас	8	10	Низький рівень
С. Микита	7	14	Середній рівень
Т. Михайло	6	12	Середній рівень
С. Савелій	8	21	Високий рівень
Ш. Вероніка	7	15	Середній рівень
Б. Владислав	6	11	Середній рівень
Л. Станіслав	8	9	Низький рівень
К. Захар	7	12	Середній рівень
Л. Артем	6	24	Високий рівень
В. Артем	8	10	Низький рівень

Аналіз даних охоплює групу з 18 дітей віком від 6 до 8 років, де середній вік становить приблизно 7 років, з переважанням хлопчиків (16 учасників) та лише однією дівчинкою (Ш. Вероніка). Загальна середня сума балів по групі – 14,17, що дорівнює середньому рівню мотивації до уникнення невдач. Більшість дітей демонструє балансовану обережність, не надто схильну до ризику, але й не паралізовану страхом невдач, що є типовим для раннього шкільного віку, коли

досвід ще обмежений, а мотивація формується під впливом батьківського виховання, шкільних ситуацій чи ігор.

Розподіл за рівнями мотивації показує домінування середнього рівня у восьми дітей (44,4%) з середньою сумою 12,5 балів, наприклад, у А. Олександра (12 балів) чи Ш. Вероніки (15 балів), де така мотивація показує помірний баланс між прагненням до успіху та уникненням ризиків, що сприяє адаптивній поведінці в повсякденних ситуаціях, як-от у спорті чи навчанні, без надмірної тривоги. Низький рівень зафіксовано у п'яти дітей (27,8%) з середньою сумою 9,8 балів, зокрема у Т. Івана (10 балів) чи З. Маркуса (9 балів), що свідчить про орієнтацію на успіх і готовність до помірних ризиків, наприклад, у грі, де такі діти можуть бути більш ініціативними, але ризикують недооцінити небезпеки, як зазначає теорія Елерса про парадокс невдач. Високий рівень є лише в одного учасника (5,6%) – С. Савелія (21 бал), де це вказує на сильну захисну мотивацію, потенційно через досвід попередніх невдач, що може призводити до вибору або мінімальних, або екстремальних ризиків, уникаючи середніх, де престиж під загрозою. Нарешті, дуже високий рівень у чотирьох дітей (22,2%) з середньою сумою 23,75 балів, як у А. Арсенія (25 балів) чи Л. Артема (24 бали), що є сигналом про гіперобережність, яка, за дослідженнями, частіше призводить до нещасних випадків, бо такі діти уникають помірних викликів, але можуть «вибухнути» в екстремальних ситуаціях, наприклад, у командній грі, де страх програшу блокує участь.

За віковими групами, шестирічні діти (4 учасники) мають середню суму 14 балів з широким розкидом: від низького у З. Маркуса (9 балів, орієнтація на сміливість) до дуже високого у Л. Артема (24 бали, сильний страх), що ілюструє унікальні відмінності на початковій стадії, де мотивація ще не затьмарена досвідом. Наприклад, дитина з низькою самооцінкою може виявляти більшу схильність до експериментів під час ігор, тоді як дитина з високою самооцінкою буде обережнішою і уникатиме нових ігор через страх зробити помилку. Семилітні (8 учасників) демонструють вищу середню 16 балів, з акцентом на середній і дуже високий рівні, як у Л. Степана (23 бали), що може бути пов'язано

з початком шкільного досвіду, де невдачі (наприклад, погані оцінки) посилюють захист, призводячи до обережної поведінки в групових активностях. Восьмирічні (6 учасників) мають середню 14 балів з переважанням низького рівня у половини, наприклад, у В. Артема (10 балів), що припускає, як накопичений досвід послаблює мотивацію до уникнення через успішні ризики. Варто зазначити, що за твердженням Елерса: дитина, яка ризикнула і досягла успіху, стає менш захисною.

Індивідуальні екстремальні значення підкреслюють потенційні ризики: максимум 25 балів у А. Арсенія (7 років) вказує на дуже високий захист, де, за теорією, така дитина частіше потрапляє в неприємні ситуації через уникнення помірних ризиків, наприклад, уникаючи гри в м'яч, але раптом ризикнувши в небезпечній ситуації; навпаки, мінімум 9 балів у Л. Станіслава чи З. Маркуса свідчить про низьку мотивацію до захисту, що корисно для креативності, але може призводити до необачних дій, як-от ігнорування правил безпеки. Щодо статі, єдиний приклад дівчинки – Ш. Вероніка (15 балів, середній рівень) – не дозволяє широких узагальнень, але в теорії Елерса статеві відмінності не домінують, натомість ключовими є фактори ризику, мотивації та досвіду.

Аналізуючи отримані данні вихованців, ми маємо змогу виявити взаємозв'язок між фізичною та психологічною підготовленістю, визначити сильні та слабкі сторони групи та формулювання практичних рекомендацій.

Середній бал групи – 14,67, що відповідає середньому рівню мотивації до уникнення невдач і є нормативним для віку 6-8 років (чим вищий бал – тим сильніше виражена захисна мотивація).

Результати за рівнем мотивації, розділимо на такі рівні:

- Низький (9–11 балів)
- Середній (12–15 балів)
- Високий (16–20 балів)
- Дуже високий (більше 21 балів)

Такий розподіл показує кількість дітей за кожним рівнем та дає змогу визначити наочно в відсотковому співвідношенні (рис. 3.1).

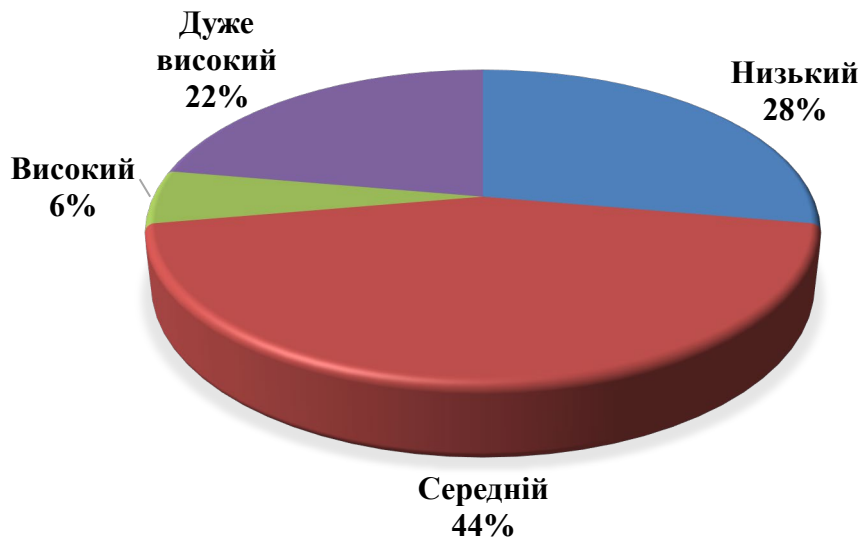


Рисунок 3.1 – Рівень мотивації уникнення невдач

Аналізуючи діаграму, можна помітити, що 28 % дітей мають низький рівень мотивації, 44 % - середній, 6 % - високий і 22 % - дуже високий. Отже, середній бал групи з низьким рівнем становить 9,8, у групі із середнім - 12,8, у групі з високим рівнем - 21, а в підгрупі з дуже високим рівнем - 23,7.

Отримані показники дозволяють побачити, що більшість дітей перебувають на середньому рівні мотивації, тоді як частка спортсменів із високими мотиваційними характеристиками є суттєво меншою. Це означає, що мотиваційна сфера дітей 6-8 років перебуває на етапі формування та потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Крім того, отримані результати мають важливе значення для розуміння психологічних механізмів, що впливають на тренувальну діяльність дітей 6-8 років. Оскільки рівень мотивації уникнення невдач пов'язаний із готовністю юних спортсменів виконувати тренувальні завдання, долати труднощі та вміти реагувати на неприємні ситуації. Діти з вищими показниками демонструють більш стабільну увагу, кращу саморегуляцію та більшу наполегливість, що позитивно позначається на засвоєнні фізичних вправ і формуванні базових рухових якостей.

У свою чергу, низький та середній рівні мотивації свідчать про недостатню психологічну готовність до змагальної та навчально-тренувальної діяльності.

Для цієї підгрупи, критично важливо створювати умови, які сприятимуть формуванню позитивного ставлення до рухової активності, розвитку впевненості у власних можливостях та поступовому підвищенню внутрішньої мотивації. Оптимальний рівень мотивації виступає важливим чинником, що забезпечує ефективність розвитку фізичних якостей, оскільки саме мотиваційно налаштовані діти охочіше виконують завдання, активніше включаються у тренувальний процес і демонструють кращу динаміку фізичної підготовленості.

Проаналізувавши загальні данні показників дітей, та дізнавшись яка частка учасників належить до кожної з чотирьох представлених груп, можна перейти до більш детального аналізу за віковим показником. Це дозволить не лише відобразити загальну структуру мотивації гравців, а й забезпечує підґрунтя для подальшого аналізу досягнень, тренувальної активності та особливостей психічного розвитку дітей у різних вікових підгрупах (6-8).

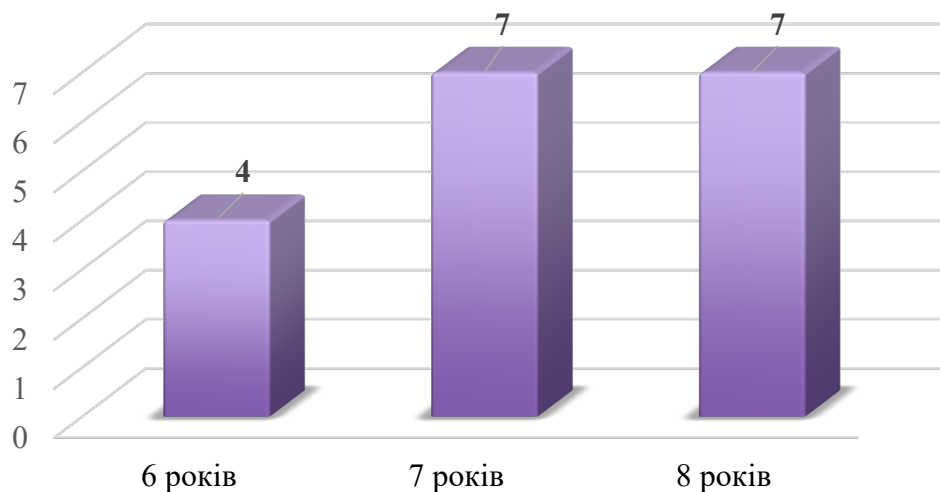


Рисунок 3.2 – Оцінка мотивації дітей за віковими групами

Аналіз отриманих даних показує, що показник результатів не є стабільним, а демонструє певні коливання, що свідчить про різну ступінь психологічної готовності дітей у залежності від їх віку. Такі відмінності цілком закономірні, оскільки саме в різних періодах відбувається формування ключових психічних функцій, розвиток саморегуляції та ставлення до успіхів і помилок.

У групі дітей 6 років середній бал становить 14, і цей показник розцінюється як помірний стартовий рівень мотивації. Водночас велике стандартне відхилення (6,6) свідчить про те, що шестирічні діти дуже різняться між собою: одні проявляють інтерес і готовність долати труднощі, інші ж реагують менш стабільно. Для цього віку це цілком природно, оскільки багато процесів лише формуються, і діти лише навчаються розуміти, як поводитись у ситуаціях невдачі та що від них очікується під час тренувань.

Серед дітей 7 років спостерігається найбільш позитивна динаміка: середній показник підвищується до 16,5, і саме цю групу можна назвати найбільш збалансованою. Їхні результати свідчать про те, що діти стають більш стійкими до помилок, краще контролюють свою поведінку і демонструють щире бажання досягти успіху. Зниження стандартного відхилення до 5,1 лише підкріплює цю думку: різниця між дітьми тут менш виражена, а загальний рівень психологічної готовності виглядає найстабільнішим порівняно з іншими віковими групами.

У групі восьмирічних дітей середній бал мотивації знижується до 12,8. Таке зменшення пов'язане з тим, що у 8 років діти вже більш критично оцінюють свої дії, сильніше реагують на невдачі й порівнюють себе з іншими. Вони краще розуміють вимоги тренувального процесу, але іноді можуть відчувати певний тиск або невпевненість щодо власних здібностей. Стандартне відхилення 5,6 свідчить, що група також не є однорідною, проте різниця між дітьми більш помірна, ніж у шестирічних.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що найбільш оптимальні мотиваційні характеристики спостерігаються саме у дітей 7 років, тоді як шестирічні потребують додаткової педагогічної підтримки, а восьмирічні – більш ретельного психологічного супроводу. Це підтверджує важливість вікового підходу в роботі з юними спортсменами і демонструє, що мотивація уникнення невдач є важливим показником, який варто враховувати при плануванні навчально-тренувального процесу.

3.3 Планування та побудова тренувальних занять у підготовці дітей 6-8 років

Планування навчально-тренувального процесу є фундаментальною основою досягнення високих спортивних результатів та ефективного розвитку фізичних якостей спортсменів. Раціональна організація тренувального процесу вимагає глибокого розуміння принципів періодизації, методичних основ побудови тренувальних занять та врахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Структура річного циклу підготовки традиційно поділяється на три основні періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Кожен з цих періодів має свої специфічні завдання та особливості побудови тренувального процесу.

Змагальний період характеризується досягненням та утриманням високого рівня тренуваності, безпосередньою підготовкою до змагань та участю в них. Основне завдання цього періоду полягає в забезпеченні оптимальної готовності спортсмена до головних стартів сезону. Перехідний період служить для активного відпочинку, відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після напружених тренувань та змагань.

У сучасній практиці спортивного тренування широко використовується мікроциклове планування. Мікроцикл представляє собою серію тренувальних занять, об'єднаних спільними завданнями та логікою чергування навантажень і відпочинку. Тривалість мікроциклу зазвичай становить 5-7 днів, що відповідає природному тижневому ритму життєдіяльності людини.

Структура мікроциклу залежить від етапу підготовки, рівня підготовленості спортсмена та специфіки виду спорту. Розрізняють втягуючі, ударні, відновлювальні та змагальні мікроцикли.

Втягуючі мікроцикли характеризуються поступовим підвищенням навантаження, особливістю їх використання є адаптація та закріплення оптимальних можливостей організму для подальшої тривалої роботи.

Ударні мікроцикли відрізняються великим сумарним обсягом роботи та високою інтенсивністю навантажень. Вони спрямовані на стимуляцію

адаптаційних процесів в організмі спортсмена та розвиток специфічних тренувальних ефектів. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантаження та призначені для забезпечення оптимальних умов протікання відновлювальних та адаптаційних процесів.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань та спрямовані на забезпечення оптимальної готовності спортсмена до стартів. Їх структура визначається специфікою змагальної діяльності та індивідуальними особливостями спортсмена.

Важливим елементом планування є систематичний контроль за станом спортсмена та його реакцією на тренувальні навантаження. Це дозволяє своєчасно вносити корективи в тренувальний процес, оптимізувати співвідношення роботи та відпочинку, запобігати перевтомі та перетренованості.

Значну роль у плануванні відіграє правильна організація контролю та обліку тренувальної роботи. Це дозволяє оцінювати ефективність застосовуваних засобів та методів тренування, своєчасно вносити необхідні корективи в тренувальний процес.

Сучасна система планування передбачає використання різноманітних форм документації: перспективних планів, річних планів-графіків, робочих планів, індивідуальних планів підготовки спортсменів. Ця документація повинна відображати всі основні параметри тренувального процесу та забезпечувати можливість контролю за їх виконанням.

Значну роль у плануванні відіграє правильна організація системи контролю. Це дозволяє своєчасно оцінювати стан спортсмена, ефективність тренувального процесу та вносити необхідні корективи в планування. При цьому використовуються різні види контролю: етапний, поточний та оперативний.

3.3.1 Ключові форми та засоби навчання в дитячому футболі

Основними формами навчання в дитячому футболі є групові тренувальні заняття, індивідуальні заняття, теоретичні заняття, навчальні та товариські ігри,

участь у змаганнях, навчально-тренувальні збори, а також перегляд та аналіз навчальних відеоматеріалів.

Групові тренувальні заняття становлять основну форму організації навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі та проводяться відповідно до віково-адаптованих програм, які враховують рівень підготовленості спортсменів. Класична структура заняття включає підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких має чітко визначені завдання.

Підготовча частина забезпечує поступове функціональне входження організму в активну роботу та сприяє ефективному прогресу в основній частині тренувального процесу.

Основна частина є центральним елементом заняття і спрямована на вирішення завдань технічної, тактичної, фізичної та інтегральної підготовки. Для юних футболістів важливо дотримуватися оптимального балансу між видами підготовки.

Заключна частина сприяє поступовому зниженню фізіологічного навантаження та активному відновленню. Доповненням до групових занять є індивідуальні тренування, які дозволяють враховувати особливості розвитку кожного гравця і здійснити акцент направленості завдань тренування індивідуальних якостей юного футболіста.

Теоретичні заняття є невід'ємною частиною навчального процесу в дитячому футболі. Вони спрямовані на формування у юних спортсменів розуміння основ техніки та тактики гри, правил змагань, принципів спортивного тренування. Теоретична підготовка здійснюється як у формі спеціальних занять, так і в процесі практичних тренувань.

Навчальні та товариські ігри є важливим засобом підготовки юних футболістів. Вони дозволяють закріплювати технічні навички в умовах, наближених до змагальних, розвивати тактичне мислення, формувати ігровий досвід та психологічну стійкість. При організації ігор необхідно враховувати рівень підготовленості гравців та забезпечувати відповідність складності завдань їх можливостям.

Організація навчально-тренувального процесу в дитячому футболі вимагає обов'язкового індивідуального підходу, що враховує рівень фізичного й технічного розвитку, темпи дозрівання та психологічні особливості кожного спортсмена, створюючи тим самим оптимальні умови для розкриття його потенціалу. Поступове й контрольоване збільшення обсягу та інтенсивності навантажень запобігає перевтомі, забезпечує планомірний прогрес фізичних якостей і технічної майстерності.

3.3.2 Педагогічний контроль у системі підготовки юних футболістів

Також, невід'ємною частиною системи підготовки юних футболістів є педагогічний контроль, який відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності навчально-тренувального процесу. Він представляє собою комплексну систему заходів, спрямованих на отримання об'єктивної інформації про стан підготовленості спортсменів, особливості протікання тренувального процесу та його результативність.

Контроль технічної підготовленості передбачає оцінку рівня володіння основними технічними прийомами гри. Для цього використовуються спеціальні контрольні вправи, що дозволяють оцінити якість виконання технічних елементів: ударів по м'ячу, ведення м'яча, прийому м'яча, обведення тощо.

Важливим напрямком педагогічного контролю є оцінка тактичної підготовленості юних футболістів. Вона здійснюється шляхом спостереження за діями гравців у тренувальних іграх та змаганнях, аналізу прийнятих рішень у різних ігрових ситуаціях, оцінки ефективності взаємодії з партнерами по команді.

У системі педагогічного контролю значна увага приділяється оцінці координаційних здібностей юних футболістів. Це включає тестування різних видів координації: здатності до орієнтування в просторі, збереження рівноваги, ритмічності рухів, координації рухів з м'ячем тощо.

Таким чином, педагогічний контроль у системі підготовки юних футболістів є комплексним процесом, що охоплює всі сторони підготовленості

спортсменів та дозволяє ефективно управляти тренувальним процесом, вносити корективи в навчально-тренувальний процес. Але у практиці підготовки юних футболістів важливо поєднувати систематичне спостереження з регулярним тестуванням, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про поточний стан спортсменів.

З метою здійснення експертного педагогічного контролю було проведено тестування юних футболістів футбольного клубу «Лівий берег», де я особисто виступав в ролі тренера. Дослідження проведене на основі моєї команди дозволило мені можливість безпосередньо спостерігати за покращенням фізичних показників спортсменів, здійснювати систематичний контроль за динамікою їхніх показників та аналізувати ефективність використаних тренувальних засобів. Досвід роботи у реального тренувального процесу допоміг краще зрозуміти особливості підготовки молодих футболістів і дала змогу поєднати теоретичні знання з практичним досвідом.

У період із вересня 2024 по травень 2025 року було впроваджено авторську річну програму фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки для групи юних футболістів віком 6-8 років футбольного клубу «Лівий берег» (м. Київ). На основі власного досвіду, було реалізовано власну програму підготовки, яка включала групові тренувальні заняття (по 3-4 заняття на тиждень) та додаткові індивідуальні заняття для гравців. Тренувальний процес будувався з урахуванням сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей, гнучкості, швидкості та загальної витривалості, що характерні саме для віку 6-8 років, з дотриманням принципів поступовості, максимальної варіативності та домінування ігрового методу, що забезпечило гармонійний розвиток основних фізичних якостей і базових технічних навичок у максимально природній та мотиваційно привабливій формі.

Для полегшення аналізу та порівняння результатів було зібрано дані тестування за два періоди – 2024 та 2025 роки – в одну узагальнену таблицю. Такий підхід дозволив відстежити індивідуальний розвиток фізичної підготовленості кожного футболіста, визначити рівень їхнього прогресу або

регресу, а також оцінити ефективність тренувальної програми, реалізованої під моїм керівництвом. Порівнюючи результати впродовж певного часу, можна більш точно оцінити фізичний розвиток спортсменів і визначити напрямки для подальшого вдосконалення тренувального процесу (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Результати тестування гравців футбольного клубу «Лівий берег» за 2024–2025 роки

Гравець	Ведення (с)		Дельта ведення	Біг 20м (с)		Дельта бігу	Удари (/10)		Дельта ударів
	2024	2025		2024	2025		2024	2025	
А. Арсеній	28.68	23.54	-5.14	4.02	3.87	-0.15	2	7	+5
А.Олександр	28.54	23.31	-5.23	4.15	3.95	-0.20	6	7	+1
Т. Іван	24.74	19.28	-5.46	4.03	3.84	-0.19	5	7	+2
М. Іван	32.27	23.50	-8.77	4.53	4.03	-0.50	6	3	-3
М. Роман	28.94	20.52	-8.42	4.20	3.99	-0.21	4	8	+4
С. Роман	40.01	25.13	-14.88	4.47	4.14	-0.33	2	5	+3
З.Маркус	32.34	23.69	-8.65	3.67	3.64	-0.03	3	6	+3
Л. Степан	38.30	25.41	-12.89	4.42	4.11	-0.31	3	6	+3
Б. Тарас	34.49	26.02	-8.47	4.69	4.37	-0.32	6	6	0
С. Микита	27.54	21.78	-5.76	3.96	3.82	-0.14	5	10	+5
Т.Михайло	29.64	21.14	-8.50	3.99	3.64	-0.35	6	8	+2
С. Савелій	27.85	20.82	-7.03	3.94	3.13	-0.81	4	7	+3
Ш.Вероніка	40.29	28.37	-11.92	4.34	4.32	-0.02	4	8	+4
Б.Владислав	25.53	23.27	-2.26	3.82	3.81	-0.01	6	7	+1
Л.Станіслав	31.17	24.38	-6.79	4.46	4.49	+0.03	5	6	+1
К. Захар	24.82	19.33	-5.49	4.17	3.88	-0.29	5	4	-1
Л.Артем	32.84	24.89	-7.95	4.19	3.98	-0.21	0	8	+8
В.Артем	56.96	27.36	-29.60	4.63	4.28	-0.35	1	4	+3

У таблиці результати представлені із використанням кольорової індикації, що дає змогу візуально оцінити рівень змін показників. Зелений колір позначає позитивну динаміку та високий рівень результатів, помаранчевий – середній, червоний – низький рівень або незадовільні показники.

Для оцінки змін у показниках фізичної та технічної підготовки гравців ФК «Лівий Берег» 2017 р.н. введено поняття дельти (Δ), яке відображає різницю між результатами 2025 та 2024 років ($\Delta = \text{Результат } 2025 - 2024$). Це поняття використовується для кількісної оцінки розвитку кожного гравця, що дозволяє

визначити прогрес, стабільність або регрес у ключових параметрах (ведення м'яча, біг 20 м та удари на точність). Застосування дельти полегшує візуалізацію змін, робить аналіз більш об'єктивним і допомагає тренерам виявляти сильні та слабкі сторони для коригування навчального процесу.

Результати, які наведено в таблиці, демонструють загальну позитивну тенденцію: середня дельта для ведення м'яча становить -9.07 с (покращення швидкості дриблінгу), для бігу 20 м $= -0.24$ с (зростання швидкості), а для ударів на точність $= +2.44$ бали (підвищення точності). Найбільші покращення спостерігаються у гравців з низькими базовими показниками 2024 року, тоді як деякі стабільні результати вказують на плато в розвитку.

Аналіз цих результатів підкреслює ефективність тренувальної програми, зокрема, у покращенні навичок дриблінгу, наприклад, час дриблінгу А. Ватоліна значно зменшився на 29,60 секунди, з 56,96 секунди до 27,36 секунди, ймовірно, завдяки цілеспрямованим вправам з дриблінгу, що покращують його координацію та контроль м'яча. Час дриблінгу С. Савелія також зменшився на 0,81 секунди, з 3,94 секунди до 3,13 секунди. Крім того, його час дриблінгу зменшився з 4,46 секунди до 4,49 секунди, що може бути пов'язано з втомою або травмою.

Удари на точність покращилися в більшості гравців, із максимумом у Л. Артема, який підвищив результат на 8 балів із 0 до 8, що вказує на вдосконалення техніки, тоді як регрес у М. Івана на 3 бали з 6 до 3 може свідчити про потребу в додатковій практиці чи коригуванні стилю удару. Порівняння з протоколом 2024 року, де часи ведення м'яча були вищими, наприклад, 28.68 секунди у А. Арсенія проти 23.54 секунди в 2025 році, а біг на 20 метрів сягав 4-5 секунд проти 3.13-4.49 секунд у 2025 році, підтверджує довгостроковий ріст команди.

Обов'язково потрібно звернути увагу на індивідуальні відмінності серед гравців, адже не всі мають змогу демонструвати однаковий прогрес – регрес у бігу Л. Станіслава пов'язаний із фізичними факторами, такими як швидкий ріст чи вага, яка в 2024 році становила 24 кг при зрості 128 см, що є в межах норми, але впливає на швидкість. Фізіологічні фактори, такі як втома, травми чи

мотивація, відіграють важливу роль, особливо в тих, хто показав мінімальні зміни, як З. Маркус із дельтою -0.03 секунди, де вестибулярний тест у 2024 році (14.16 секунд) може вказувати на слабкі місця в рівновазі. Довгострокова динаміка, якщо порівнювати з 2017 роком, коли тести демонстрували вищі результати, підкреслює важливість моніторингу нових учасників. У 2025 році до програми приєдналися ще вісім гравців, і їх слід адаптувати відповідно до вимог.

Загальні тенденції свідчать про сильніший прогрес у дриблінгу порівняно зі швидкістю та точністю, що вимагає балансування тренувань. Зовнішні фактори, такі як харчування, відпочинок і психологічний стан, також впливають, і регрес у М. Івана може бути пов'язаний зі стресом чи зміною техніки.

Для досягнення кращих результатів слід використовувати індивідуальний підхід та включати спеціалізовані вправи, які відповідають віку 8-9 років. Вправи з дриблінгу повинні бути зосереджені на техніці. Наприклад, розміщуючи конуси на відстані 1,5 метра один від одного та якщо вести 5-10 разів кожною ногою зигзагоподібно, підкреслюються м'які дотики. Або практикувати дриблінг у формі вісімки навколо двох конусів, щоб покращити спритність. Рекомендується проводити такі вправи 3 рази на тиждень по 1-2 хвилини щоразу, з повторенням по 3-5 разів. Починати треба повільно, поступово збільшуючи швидкість, а потім поступово зменшувати її. Наприклад, швидкість В.Артема можна покращити з 34 очок до 50 очок або навіть вище. Крім того, включення ігор може мотивувати гравців.

Для 20-метрових спринтів основна увага повинна бути зосереджена на бігових та стрибкових вправах, таких як прямі пробіжки (відпочинок 1:3), Т-подібні пробіжки (зі зміною напрямку) або 10-20-метрові зигзагоподібні пробіжки між конусами (4-6 підходів за заняття, 2-3 рази на тиждень).

Можна збільшувати кількість пробіжок угору або легких тренувань з опором та звертати увагу на травми, щоб запобігти регресу. Для покращення точності влучань можна вдосконалити такі методики: відпрацювати 5 ударів кожною ногою з 15 метрів; тримати опорну ногу фіксованою та робити акцент на обертанні стегна; практикувати 10-15 повторень за сеанс; тренуватися 3 рази

на тиждень; аналізувати відео, щоб запобігти технічному регресу; починати тренуватися з поступовим; зміцненням коротших груп м'язів для покращення стабільності; та включати елементи матчу. Впровадження 1-2 нових вправ щотижня, включення елементів матчу, проведення регулярного тестування та запису кожні 6 місяців, а також забезпечення достатнього відпочинку допомагають уникнути перетренованості та сприяти загальному розвитку команди. За ці роки загальний рівень команди значно прогресував.

На основі цих результатів виявляються загальні тенденції розвитку фізичних і технічних навичок дітей, а також простежуються ефективність застосованої системи тренувань.

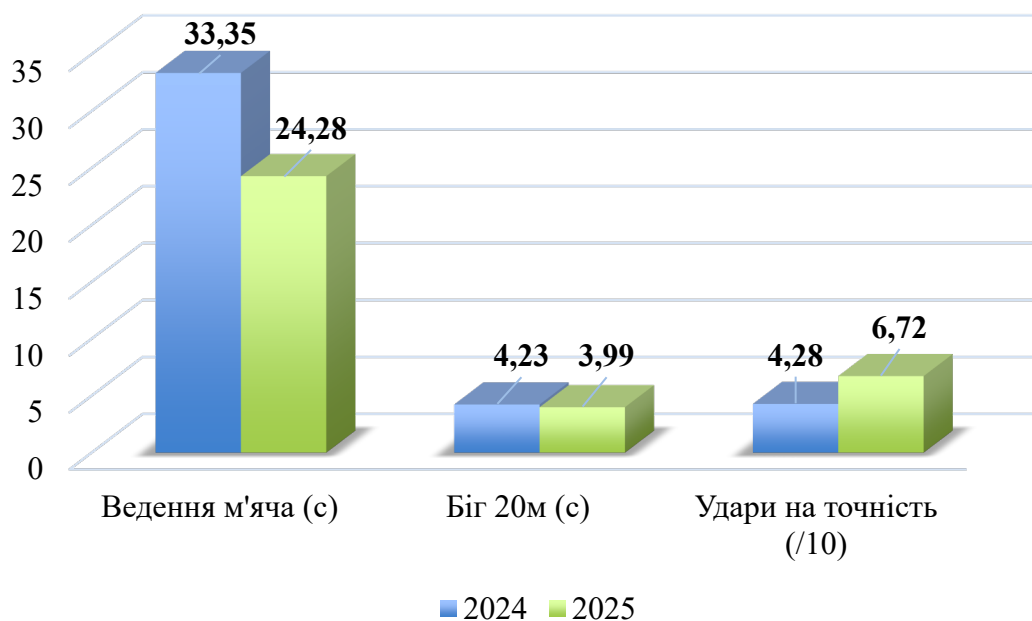


Рисунок 3.3 – Середня динаміка показників групи

Аналізуючи діаграму, можна побачити, що середній час пробігу на 20 метрів знизився з 4,23 секунд у 2024 році до 3,99 секунд у 2025 році, що свідчить про покращення швидкісних якостей дітей. Середнє значення цього показника становить -0,24 секунд, а відносне покращення складає 5,7 %, що вказує на позитивну динаміку розвитку швидкісної витривалості у віковій групі 6-8 років.

Що стосується технічної підготовки, середній бал за точність ударів значно підвищився з 4,28 у 2024 році до 6,72 у 2025 році. Середнє значення у цій

категорії становить +2,44, а відсоткове збільшення - 57 %, що демонструє високу ефективність тренувальних вправ, спрямованих на розвиток техніки удару та координації рухів. Такий результат свідчить про те, що діти краще освоїли навички, що безпосередньо впливають на успішність гри та точність виконання технічних елементів.

Окремо слід відзначити показники тесту введенням м'яча, які також демонструють значне покращення. Середній результат зменшився на 9,07 секунд, що відповідає 27,02 % покращенню порівняно з попереднім роком. Це свідчить про зростання загальної фізичної підготовки, витривалості та швидко-силових можливостей дітей, що безпосередньо впливає на їх ефективність під час тренувального процесу та ігрової діяльності.

В цілому, отримані дані дозволяють простежити чітку тенденцію до підвищення як фізичних, так і технічних показників серед юних футболістів. Середні значення та відсоткове зростання результатів демонструють, що система тренувань є ефективною, а застосовані методи розвитку швидкісної витривалості, координації та точності ударів забезпечують помітний прогрес у віковій групі 6-8 років.

Проаналізувавши загальні данні показників дітей, можна співставити та більш детально та проаналізувати з віковим показником. Це дозволить не лише відобразити загальну структуру тренуваності гравців, а й забезпечує підґрунтя для подальшого аналізу досягнень, тренувальної активності та особливостей фізичного розвитку дітей у різних вікових підгрупах (6-8 років).

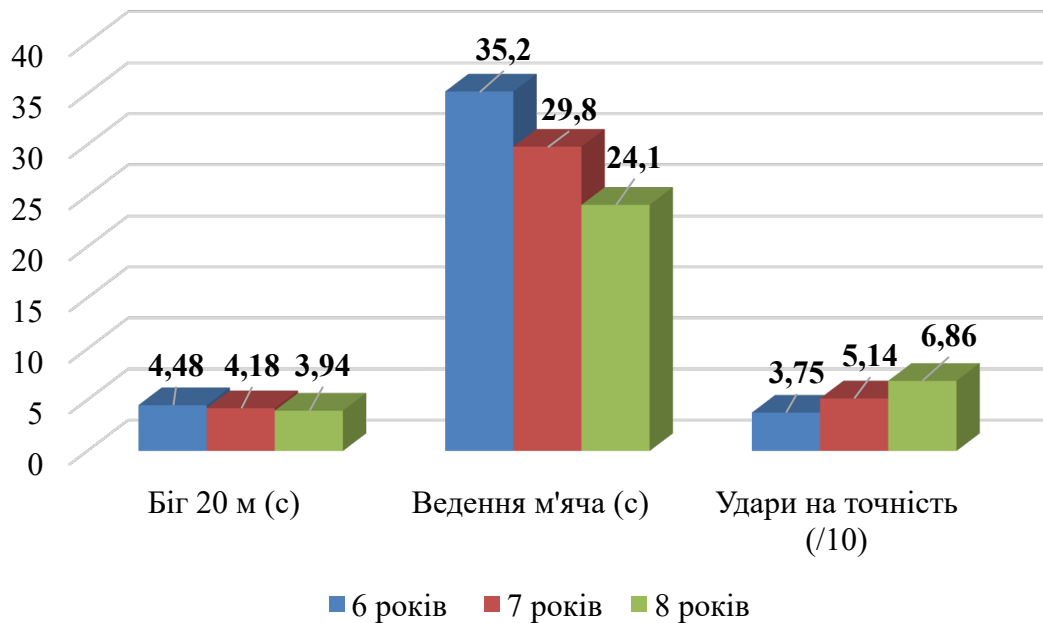


Рисунок 3.4 – Вікова динаміка середніх фізичних та технічних показників (6-8 років)

Аналіз діаграми дозволяє простежити, як змінюються фізичні та технічні навички юних футболістів у процесі тренувань і розвитку. У цілому можна проаналізувати позитивну тенденцію: із віком діти демонструють покращення як швидко-силових показників, так і технічної майстерності. Такий прогрес підтверджує ефективність системи тренувальної роботи, що був застосований в клубі «Лівий берег», а також свідчить про поступове формування необхідних для футболу фізичних і координаційних здібностей.

У групі шестирічних дітей середній результат пробігу на 20 метрів становить 4,58 секунд, показник введенням м'яча - 35,2 секунд, а середній бал за точність ударів - 3,75. Ці результати свідчать про початковий рівень розвитку фізичних якостей і технічних навичок, що є типовим для цього віку. Біг на 20 м демонструє базовий рівень швидкісних можливостей, введення м'яча вказує на необхідність подальшого розвитку витривалості та координаційної стійкості, а удари на точність відображають базові навички технічної підготовки.

Аналізуючи індивідуальні показники шестирічних дітей, можна помітити значну різницю між окремими учасниками: одні демонструють відносно високі результати, інші - суттєво нижчі. Це є природною особливістю даного віку, коли

діти лише починають освоювати базові рухові ігрові завдання, навчатися самоконтролю та реагувати на помилки. На цьому етапі важливо застосовувати адаптовані та ігрові вправи, які стимулюють розвиток фізичних якостей і технічної майстерності, не створюючи перевантаження.

У групі семирічних дітей спостерігається відчутне покращення показників: біг на 20 м - 4,18 секунд, введенням м'яча - 29,8 секунд, удари на точність - 51,14 балів. Це свідчить про підвищення швидкісних можливостей, розвиток витривалості та зростання технічної майстерності. Поліпшення результатів вказує на більш свідоме ставлення дітей до тренувального процесу та кращу координацію рухів під час виконання завдань.

Індивідуальний аналіз семирічних показників демонструє меншу розбіжність у групі порівняно з шестирічними дітьми. Більшість учасників демонструє стабільний прогрес, що свідчить про формування рівня фізичної та технічної готовності. На цьому етапі важливо підтримувати мотивацію дітей, поступово ускладнювати вправи та включати елементи гри, щоб стимулювати інтерес до тренувань і підтримувати позитивну динаміку розвитку.

У групі восьмирічних дітей результати є найвищими серед усіх вікових груп: біг на 20 м - 3,94 секунд, введенням м'яча - 24,1 секунд, удари на точність - 6,6 балів. Це свідчить про сформовані фізичні якості, високу координацію рухів та значний рівень технічної майстерності. Зниження часу бігу та показника введенням м'яча відображає підвищену ефективність рухів та покращення витривалості, а високий результат за точністю ударів демонструє значний прогрес у технічній підготовці.

Восьмирічні діти також характеризуються відносно малою варіабельністю результатів, що свідчить про більш рівномірний розвиток фізичних і технічних якостей у групі. Це підтверджує ефективність системи підготовки та вказує на те, що до цього віку більшість дітей набувають достатнього рівня психологічної і фізичної готовності до тренувальної та ігрової діяльності. Надалі важливо підтримувати мотивацію та пропонувати нові складні завдання, щоб зберегти динаміку прогресу та підвищувати компетентність кожного учасника.

Загалом, детальний аналіз вікової динаміки показує чітку тенденцію: із віком фізичні та технічні показники покращуються, причому найбільш значне зростання спостерігається між 6 і 7 роками, а також між 7 і 8 роками. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до тренувань, врахування індивідуальних особливостей дітей та поступове ускладнення завдань для забезпечення оптимального розвитку фізичних і технічних навичок на кожному етапі підготовки.

Висновки до 3 розділу

Організація навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки вимагає комплексного підходу, що охоплює розвиток фізичних якостей, формування психологічної готовності та раціональне планування занять з урахуванням вікових особливостей дітей 6–8 років. Розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей закладає фундамент для спортивного вдосконалення, з акцентом на сенситивні періоди (наприклад, 6–12 років для координації) та використання рухливих ігор, естафет і вправ з м'ячем, забезпечуючи співвідношення загальної та спеціальної підготовки 80% до 20%.

Психологічна готовність, оцінена за методикою «Мотивація до успіху та уникнення невдач» (Т. Елерс) серед 18 дітей (середній бал 14,17, переважно середній рівень), підкреслює необхідність розвитку впевненості, наполегливості та емоційної стійкості, з піком стабільності у 7-річних і потребою в педагогічному впливі для подолання тривоги та страху невдач. Планування річного циклу (підготовчий, змагальний, перехідний) з мікроциклами забезпечує хвилеподібність навантажень, а форми навчання (групові заняття, індивідуальні, ігри) та педагогічний контроль (тести на техніку, тактику, функціональний стан) оптимізують процес.

Результати тестування гравців ФК «Лівий берег» (2024–2025 рр.) демонструють прогрес: дельта ведення м'яча $-9,07$ с (27% покращення), бігу 20 м $-0,24$ с (5,7%), ударів $+2,44$ бали (57%), з максимальною динамікою у 8-річних,

підтверджуючи ефективність програми, але вказуючи на індивідуальний підхід для усунення регресу.

Загалом, поєднання фізичної, психологічної та технічної підготовки з постійним моніторингом і адаптацією методів забезпечує гармонійний розвиток і створює основу для високих результатів.

РОЗДІЛ 4

ПРОБЛЕМИ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФУТБОЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ

4.1 Сучасні вітчизняні та закордонні програми підготовки юних футболістів

В Україні сьогодні підготовка молодих футболістів організована Українською асоціацією футболу (УАФ). Ця організація реалізує різні програми, які мають на меті розвиток як масового спорту, так і елітного серед дітей. Однією з ключових ініціатив є «Відкриті футбольні уроки» – щорічний фестиваль, який проводиться в різних областях, включаючи Київську, Херсонську та Тернопільську області, з метою популяризації футболу та надання психологічної підтримки дітям, особливо в умовах воєнного часу. Цей проєкт, що отримав підтримку від UEFA Foundation for Children, залучає більше 100 учасників на кожному етапі. Також надає необхідне обладнання та тренування професіоналами, зокрема психологами і саперами для гарантії безпеки футболістів. УАФ активно розвиває «Шкільний футбол» шляхом проведення семінарів та конкурсів, як-от всеукраїнський семінар «Розвиток шкільного футболу» у Києві, де вчителі та тренери вивчають модулі UEFA GROW, «Шкіряний м'яч» та програми для дівчат, що сприяє залученню тисяч школярів до гри. Ці програми акцентують на доступності, безпеці та інтеграції футболу в освітній процес, дозволяючи виявляти таланти на ранніх етапах.

Один із важливих напрямків у вітчизняній системі є Юнацька ліга України та турніри, присвячені видатним тренерам, такі як Турнір В. Баннікова, Кубок «Нескорених» та Турнір В. Лобановського. Ці змагання поєднуються з програмами FIFA, спрямованими для виявлення талантів, реалізуючись регіональними асоціаціями, такі як Івано-Франківська та Рівненська область. УАФ виготовила онлайн-платформу для футбольних шкіл, що полегшує організацію тренувань та моніторинг прогресу, а нова дипломна програма для тренерів дитячого футболу надається безкоштовно онлайн, знижуючи бар'єри

для входу. З 2016 року, основна стратегія УАФ зосереджена на розвитку інфраструктури, освіти та гендерної рівності.

За кордоном, підготовка молодих футболістів характеризується системним підходом, при якому основні федерації та клуби вкладають ресурси у комплексний розвиток. У Європі програма розвитку елітної молоді УЄФА охоплює всі 55 національних футбольних асоціацій, щорічно виділяючи 100 000 євро на створення найкращого середовища для розвитку талантів: від низових програм, які залучають дітей за допомогою цікавих ігор, до елітних академій, зосереджених на розвитку технічних, тактичних та розумових навичок. Програма також включає розвивальні турніри, запущені як пілотний проект у 2012 році, які допомогли тисячам гравців розпочати свою міжнародну кар'єру. У Великій Британії Elite Player Performance Plan (EPPP) Прем'єр-ліги координаційно змінила методи навчання, зосередившись на всебічному розвитку, ідентифікації талантів та переході до старших команд, що сприяло постачання домашніх гравців у топ-клуби. Подібно діють академії таких клубів як «Барселона», «Арсенал» чи «Манчестер Сіті», які поєднують освіту програми з інтеграцією освіти, харчування та медичне обслуговування.

Міжнародні табори та академії, такі як International Development Academy (IDA), збирають учасників з 30 країн у таких країнах як Іспанія, Італія та США, пропонуючи елітні тренування для віку 15–22 роки з акцентом на культурний обмін та професійний ріст.

Щоб провести аналіз сучасних методів до підготовки юних футболістів, варто звернути увагу на програму «Манчестер Сіті» та «Лівого берега», які ілюструють різницю між професійною адаптивною моделлю та більш структурованою базовою системою.

Програма «Манчестер Сіті» базується на принципі контролю м'яча і агресивного стилю гри, що відповідає сучасним тактичним концепціям, викладеним у роботах Гвардіоли та інших фахівців. Програма реалізується шляхом зонального маркування, високого пресингу та створення чисельної переваги в ключових зонах поля, забезпечення стратегічної гнучкості, такої як

прорив, обхід або уникнення захисту суперника, з урахуванням тактичних планів суперника та використання простору як основного ресурсу. Тактична підготовка інтегрується з фізичною, що зосереджує увагу на динаміці переміщення м'яча та гравців, з обов'язковим акцентом на швидке відновлення володіння протягом шести секунд після втрати м'яча, що відповідає вимогам аеробної та анаеробної витривалості. Психологічна підготовка орієнтована на удосконалення командної взаємодії та навичок ухвалення рішень гравцями в умовах змін, застосовуючи підходи до всіх вікових груп. Методика виконання є гнучкою, оскільки враховує індивідуальні особливості суперника та рівень підготовки команд, який відповідає принципам диференційованого навчання у спорті. Часові рамки не є чітким щоденним графіком, а скоріше представляють собою довгострокову стратегію, яка охоплює весь сезонний цикл.

Опис програми «Лівого берега» ґрунтується на графіку тренувань, який демонструє системний підхід до підготовки з чітким розподілом часу між теоретичними знаннями, практичними знаннями та фізичною підготовкою. Теоретична підготовка включає теоретичні та тактичні модулі, розроблені для аналізу ігрових моделей та стратегій, і може включати дослідження суперника. Практична підготовка включає вправи, спрямовані на покращення технічних навичок, таких як атака та захист. Фізична підготовка проводиться через модулі фізичної підготовки, зосереджуючись на покращенні витривалості, сили та швидкості. Психологічна підготовка проводиться через модулі розумового розвитку та може включати розумову підготовку або аналіз гри для розвитку зосередженості та мотивації. Методика виконання зосереджена на чітко визначеній часовій структурі, що свідчить про лінійний підхід до тренувань із меншою гнучкістю порівнюючи з адаптивними моделями. Часові межі створюють інтенсивний щоденний цикл, який, ймовірно, є частиною тижневого мікроциклу.

Порівняльний аналіз дав змогу виявити, що «Манчестер Сіті» характеризується великою тактичною складністю та чіткою футбольною філософією, натомість «Лівий берег» опирається на простішу тактичну основу,

без конкретних моментів у стилі гри. Фізична підготовка присутня в обох програмах, проте «Манчестер Сіті» впроваджує її в контекст ігор, тоді як «Лівий берег» акцентує увагу на окремому блоці кондиції. Психологічний зріз у «Манчестер Сіті» підкреслює важливість командної взаємодії та здатності до адаптації, в той час як «Лівий берег» акцентує увагу на індивідуальному ментальному розвитку. Гнучкість стратегій «Манчестер Сіті» сприяє до адаптації суперника, на відміну від фіксованого підходу «Лівого берега», що може обмежувати здатність реагування на змінні ситуації. Виконання «Манчестер Сіті» відображає професійне ставлення та довгострокову стратегію, тоді як «Лівий берег» виглядає як команда, зосереджена на аматорських або молодіжних проектах, що робить акцент на дисципліні.

Результати дослідження показують, що тренувальний план команди «Манчестер Сіті» є моделлю сучасного спортивного тренування, що інтегрує тактичні, фізичні та психологічні елементи, а також дозволяє гнучке коригування залежно від умов матчу. Натомість тренувальний план команди «Лівий берег» втілює базову, але структуровану модель, що робить акцент на систематичних тренуваннях, дисципліні та фізичному розвитку.

4.2 Проблеми та виклики забезпечення тренувальної та змагальної діяльності на етапі початкової підготовки

Для юних футболістів віком 6-8 років початковий етап тренувань є вирішальним для базових навичок, мотивації та загального фізичного розвитку. На цьому етапі увага зосереджена на практичності навчальної програми, розвитку координації, базових технік (ведення м'яча, передачі, кидки) та соціальній взаємодії через командні ігри, мінімізуючи тиск щодо результатів матчів. Однак розробка навчального змісту (тренувальні вправи, фізична адаптація) та змагальної діяльності (міні-турніри, матчі 3 на 3 або 4 на 4) стикається з численними труднощами, що призводить до неефективності, високого рівня відсіву (до 50% у перші кілька років) та нерівномірного розвитку талантів. Ці проблеми загострюються в усьому світі, в тому числі в Україні, через

поєднання таких факторів, як фізичні характеристики дітей (нерівномірний ріст і розвиток, недостатня витривалість), організаційні недоліки (недостатня інфраструктура) та соціально-економічні фактори (моделі платної участі). Дослідження показують, що крах радянської системи підготовки резерву в Україні, що призвів до нестачі тренувальних ресурсів та кваліфікованих тренерів, ще більше загострив ці проблеми.

Однією з ключових проблем є фізичний та психологічний розвиток дітей; вони ще не є повністю зрілими і не є «маленькими дорослими». Спортивні результати: під навантаженням частота серцевих скорочень може досягати 200 ударів на хвилину, ефективність дихання низька (частота дихання збільшується, але глибина ні), а розвиток м'язів і кісток ще не завершений, що збільшує ризик травм під час розминочних вправ (стрибки, удари ногами). Монотонні тренування: тренери обирають примітивні методи тренувань, не враховуючи фенотипічні особливості розвитку дітей (сенситивний період для координації – 7-11 років, тоді як сенситивний період для сили – пізніше), що призводить до зниження рівня тренувань та втрати інтересу. В Україні надмірний акцент на короткострокових результатах без переходу до професійних команд (тренувальні заняття не довше 45-60 хвилин) у поєднанні з тиском батьків призводить до зниження інтенсивності тренувань.

Організаційні та соціально-економічні проблеми включають брак доступності та якості. Економічні бар'єри є найпомітнішими: середня вартість навчання на одну дитину становить від 693 до 1188 доларів США за квартал (реєстраційний внесок; беруть участь лише 43% дітей із сімей з річним доходом понад 100 000 доларів США, порівняно з лише 22% із сімей з річним доходом нижче 25 000 доларів США). В Україні ці витрати в основному несуть недофінансовані дитячо-юнацькі спортивні школи та клуби.

Щоб подолати ці виклики, потрібна системна перебудова: від впровадження безкоштовних програм (таких як програма розвитку молоді УЄФА) до контролю тренувальних навантажень та інтеграції зі школами. Коротше кажучи, ігнорування цього питання призведе до нашого подальшого

відставання від світових стандартів, де основна увага приділяється рекреаційним та різноманітним видам спорту (що може знизити ризик травм на 50%) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1 – Проблеми та виклики забезпечення тренувальної та змагальної діяльності на етапі початкової підготовки

Категорія проблеми	Опис	Виклики	Можливі рішення
Фізичний розвиток	Низька витривалість, ризик травм від незавершеного скелета, стомлюваність (ЧСС до 220 уд/хв).	Гетерохронність якостей; одноманітні вправи призводять до перевантажень.	Індивідуалізовані навантаження (24% загальна ФП, 17% швидкість); тести (біг 30 м, стрибки) для моніторингу.
Психологічний тиск	Страх невдачі, коротка увага, тиск батьків/тренерів; рання спеціалізація викликає вигорання.	Втрата мотивації (відтік 43%); фокус на перемогах замість fun.	Ігрові методи (Sharks and Minnows, 3x3); психологічна підтримка, multi-sport.
Тренувальна діяльність	Однобічні методи, брак технологій; низький рівень техніки (лише 10% високий у 8-річних).	Низька кваліфікація тренерів (29% оновлюють знання); відсутність послідовності етапів.	Онлайн-курси для тренерів; ігри з полегшеним м'ячем (250 г); 45-хв заняття з відпочинком.
Змагальна діяльність	Надмірна конкуренція, хаотичні турніри без стандартів; фокус на результатах.	Тиск FOMO, травми від overuse (50% інцидентів).	Малі формати (4x4), нерейтингові ігри; критерії U8 від УАФ.
Фінансовий та доступний	Pay-to-play (\$693+ на сезон); обмежена інфраструктура, розрив за доходами (22% vs 43%).	Еквізити (нижча участь у меншин); брак полів у містах.	Безкоштовні програми (Шкільний футбол); інвестиції в парки (\$900 млн/рік глобально).
Організаційний	Суб'єктивний відбір, руйнування методичної бази в Україні.	Відсутність наукових тестів; криза резерву.	Багатоступінчастий відбір (ігрові+тестові); державне фінансування ДЮСШ.

Аналізуючи зазначені проблеми, зрозуміло, що успішне вирішення викликів на етапі первинної підготовки потребує комплексного підходу, що включає поєднання науково обґрунтованих методик, індивідуалізацію тренувань та акцент на психологічному комфорті дитини. У багатьох державах, зокрема в

Україні, програми підготовки юних футболістів зазнають змін, інтегруючи рекомендації міжнародних організацій, таких як UEFA та FIFA, щоб зменшити ризики травм і вигорання. Це передбачає перехід від традиційних, часто жорстких систем до гнучких моделей, де гра стає основним інструментом навчання, змагальна діяльність поступово впроваджується, а основна увага приділяється розпалюванню ентузіазму дітей та розвитку їхніх соціальних навичок. Такі заняття не лише підвищують мотивацію дітей до участі в спорті, але й допомагають їм закласти міцну основу для майбутнього розвитку, дозволяючи їм розкривати свої таланти без надмірного тиску.

Для демонстрації практичного використання цих принципів важливо розглянути конкретні програми, які ефективно вирішують проблеми на початковому етапі. Дослідження як національних, так і міжнародних моделей вказує на те, що місцеві клуби мають можливість пристосувати світові стандарти, враховуючи специфіку свого регіону, наприклад обмеженість ресурсів або соціальні фактори. Порівняння програми академії ФК «Лівий Берег» для групи U-9 з grassroots-ініціативами UEFA для гравців 2018/2019 років народження показує баланс між індивідуальним розвитком і масовою доступністю, це може слугувати моделлю для інших організацій.

4.2.1 Аналіз програм початкової підготовки: «Лівий берег» (U-9) та UEFA (2018/2019 р.н.)

Обидві програми дотримуються основних принципів тренувань, встановлених ФІФА та УЄФА для дітей віком 6-8 років: тренування мають бути цікавими та захопливими, зосередженими на фундаментальних навичках, координації та соціальних здібностях, а не орієнтованими на результат. Однак між футбольним клубом «Лівий берег» та УЄФА існують відмінності у складності, структурі та спрямованості їхніх тренувальних програм, що може вплинути на їх впровадження з молодшими дітьми. Програма «Лівий берег» має більш структурований і системний підхід, з прогресією від індивідуальних технічних навичок до групових тактичних взаємодій. Вона включає складніші

вправи, які вимагають кращої координації та розуміння простору, що може бути викликом для 6–7-річних, але ідеально підходить для 8-річних, які вже мають базові навички. Наприклад, у тренуванні діти виконують вправу, де гравець А передає м'яч гравцеві Б, який веде його навколо конусів, використовуючи праву та ліву ногу, а потім передає гравцеві С. Ця вправа не лише розвиває техніку ведення, а й вимагає синхронності та орієнтації в просторі, що для 6-річної дитини може бути складним без адаптації (наприклад, зменшення кількості конусів чи спрощення траєкторії).

UEFA, навпаки, пропонує простіший і більш ігровий підхід, зосереджений на індивідуальній креативності, швидкості та залученні всіх дітей. Її вправи менш вимогливі до координації та тактичного мислення, що ідеально для 6–7 років, але може бути дещо обмеженим для 8-річних, які готові до складніших завдань. Наприклад, у «Зоні навичок» UEFA діти ведуть м'яч у квадраті, уникаючи зіткнень і виконуючи хибні рухи за сигналом тренера. Це проста вправа, яка розвиває контроль м'яча та реакцію, але не вимагає складної взаємодії чи планування, що робить її доступною для всіх дітей 6–8 років.

Технічні та тактичні акценти. «Лівий берег» робить сильний акцент на технічній універсальності та поступовому введенні тактичних елементів. У тренуванні понеділка (індивідуальна майстерність) діти відпрацьовують ведення м'яча різними частинами стопи, обіграють конуси чи манекени, а потім наносять удар по воротах. Наприклад, у вправі, де гравець А обіграє конуси, передає м'яч гравцеві Б, який обводить манекен і б'є по воротах, акцент робиться на ритмічності, правильній постановці опорної ноги та симетричному розвитку (права/ліва нога). Це допомагає дітям 6–8 років не лише опанувати базову техніку, а й почати думати про послідовність дій. Програма вводить групові взаємодії, наприклад, вправу 2x1, де пара гравців грає «стіночку» проти конуса чи пасивного захисника. Для 6-річної дитини це може бути складно, але для 8-річної — хороший спосіб почати розуміти комбінаційну гру.

UEFA зосереджується на базовій техніці та індивідуальній ініціативі, що ідеально для молодшого віку. У вправі «Рондо 4x1» діти грають у квадраті,

утримуючи м'яч у два дотики, називаючи ім'я партнера, якому передають. Це вчить швидкому прийняттю рішень і комунікації, але не вимагає складних тактичних схем. У грі 1x1 гравець після спринту до фішки отримує м'яч і атакує, що розвиває швидкість і сміливість у дуелях. Для 6–7 років це ідеально, адже діти зосереджуються на власних діях, а не на командній взаємодії. Для 8 років програма UEFA може здаватися дещо простою, але бонус за гол після обіграшу 1x1 (2 очки) мотивує навіть старших дітей експериментувати з фінтами.

У «Лівому березі» зональна гра (понеділок) вимагає від гравця пройти кілька зон, уникаючи захисника за допомогою дриблінгу чи фінтів, і набрати очки залежно від пройденої зони. Це складна справа, яка вчить дітей планувати свої дії та оцінювати ситуацію, але для 6-річних може бути перевантажувальною. У UEFA гра 2x2 на два ворота з простим правилом (без воротаря, бонус за обіграш) дозволяє дітям зосередитися на індивідуальній креативності, що легше для всіх у віці 6–8 років.

Ігрові формати та креативність. Обидві програми використовують малі ігри, які є основою початкової підготовки, але їхні формати та цілі відрізняються. У «Лівому березі» гра 4x4 на чотири ворота (понеділок) створює динамічне середовище, де діти мають лише дві передачі перед швидкісним дриблінгом до воріт. Наприклад, команда атакує, обігруючи суперника, і «заводить» м'яч у ворота, що зараховується як гол. Це змушує дітей швидко переключатися між захистом і атакою, а також вибирати оптимальний напрямок атаки з чотирьох варіантів. Для 8-річних це чудовий спосіб розвинути просторове мислення, але для 6-річних може бути складно через потребу в концентрації та швидкому прийнятті рішень. У середу гра з поділом на нападників і захисників, де нападники діють лише на половині суперника, вчить дітей зональній грі та ролям, що є кроком до тактичного розуміння.

UEFA використовує простіші ігрові формати, які максимально залучають усіх дітей. У грі 1x1 гравець біжить до фішки, отримує м'яч і атакує, а після втрати м'яча захисник одразу стає нападником. Це швидкий цикл, де кожна дитина постійно активна. У грі 2x2 на два ворота без воротаря поле поділене

навпіл, щоб стимулювати дуелі 1x1, а бонус за гол після обіграшу заохочує ризикувати. Наприклад, якщо 7-річна дитина обводить суперника і забиває, вона отримує два очки, що мотивує її пробувати фінти. Цей формат ідеально підходить для 6–8 років, адже він простий, веселий і не вимагає складного розуміння командної гри.

Гра 4x4 у «Лівому березі» з чотирма воротами змушує дітей думати, які ворота атакувати, і швидко реагувати на зміну володіння м'ячем, що розвиває тактичну гнучкість, але може бути складним для 6-річних. У UEFA гра 2x2 з бонусом за обіграш 1x1 дозволяє навіть наймолодшим дітям відчувати успіх, коли вони обводять суперника і забивають, що ідеально для розвитку впевненості.

Психологічний і соціальний аспекти. UEFA робить сильний акцент на психологічній підтримці та соціалізації, що критично для дітей 6–8 років. Зони відпочинку між вправами дозволяють тренеру пояснювати важливість навичок (наприклад, контроль м'яча чи хибні рухи) і хвалити дітей за конкретні дії. Наприклад, після гри 1x1 тренер може відзначити дитину, яка найкраще виконала обіграш, що підвищує мотивацію та впевненість. Називання імені партнера під час рондо 4x1 також розвиває комунікацію, що важливо для соціальних навичок у цьому віці.

«Лівий берег» також включає мотиваційні елементи, але вони менш виражені. Підсумки наприкінці (5 хвилин) фокусуються на технічних аспектах, таких як правильна постава чи синхронність. Наприклад, тренер може наголосити на важливості відтягування носка при ударі чи підтримці трикутника в грі 3x1. Це корисно для 8-річних, які вже можуть сприймати технічні вказівки, але для 6–7 років може бути менш ефективним без додаткових пояснень чи похвали.

У UEFA після рондо тренер у зоні відпочинку говорить про важливість комунікації (називання імені партнера), що вчить дітей працювати разом. У «Лівому березі» тренер у вправі 3x1 наголошує на підтримці трикутника, що більше про тактику, ніж про соціальну взаємодію, і може бути складніше для наймолодших.

Фізична підготовка. Обидві програми включають координацію, але «Лівий берег» використовує складніші інструменти, як-от координаційні драбини чи кільця. У понеділковому тренуванні діти виконують вправи на драбині зі зміною напрямку, що розвиває баланс і моторику. Наприклад, група ділиться на підгрупи по 6–8 осіб, і кожна виконує завдання на драбині, а потім стартує до точки, що вимагає концентрації та точності. У середу спеціальна координація включає «стіночку» з ударом по воротах, що поєднує техніку та фізичну підготовку. Для 8-річних це ідеально, але для 6-річних може потребувати спрощення (наприклад, повільнішого темпу).

UEFA акцентує швидкість і простіші координаційні вправи. Естафета на швидкість (7 хвилин) мотивує дітей через змагальний елемент, а «Зона навичок» з веденням м'яча в квадраті розвиває реакцію та контроль. Наприклад, діти уникають зіткнень у квадраті, виконуючи хибні рухи за сигналом, що просто, але ефективно для всіх у віці 6–8 років. Координаційна драбина в «Лівому березі» з подальшим стартом до точки вимагає від дітей 6–8 років високої концентрації, що може бути складно для наймолодших. Естафета UEFA простіша і веселіша, що краще мотивує 6–7-річних (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Порівняльна таблиця програм початкової підготовки «Лівий берег» та UEFA

Аспект	«Лівий берег» (U-9, адаптовано)	UEFA (2018/2019 р.н.)
Підхід	Структурований, від індивідуальних до групових навичок.	Простий, ігровий, акцент на креативності.
Тривалість	80 хв (підготовка: 20 хв, основна: 55 хв).	~60 хв (підготовка: 17 хв, основна: 34 хв).
Техніка	Симетрія (права/ліва нога), ведення, фінти, паси.	Контроль м'яча, хибні рухи, паси в 2 дотики.
Тактика	1x1, 2x1, 3x1, чисельна перевага.	1x1 в атаці, володіння (рондо).
Ігри	4x4 на 4 ворота, зональні ігри.	1x1, 2x2 на 2 ворота.
Психологічна готовність	Підсумки з технічними вказівками.	Зони відпочинку, похвала, комунікація.
Фіз. вправи	Координація (драбини, кільця).	Швидкість (естафети), проста координація.

Для дітей 6–8 років програма «Лівий берег» пропонує структурований і системний підхід, який ідеально підходить для 8-річних або дітей із базовими навичками, але може бути складним для 6–7-річних без спрощення. Наприклад, зональна гра чи 4x4 на чотири ворота розвивають тактичне мислення, але потребують адаптації (менше зон чи воріт) для молодших. UEFA, навпаки, ідеально адаптована для всіх у цьому віці завдяки простим і веселим форматам, як-от 1x1 чи 2x2 із бонусом за обіграш, що мотивує дітей ризикувати та експериментувати. Її акцент на зонах відпочинку та похвалі робить тренування більш інклюзивними.

Для гібридного підходу можна взяти простоту UEFA (коротші сесії, ігри 1x1/2x2, мотивацію) і додати елементи «Лівого берега» (зональні ігри, симетричну техніку) зі спрощеними правилами для 6–8 років. Наприклад, замість складної зональної гри можна провести вправу, де діти проходять одну зону з дриблінгом, отримуючи очки за фінт.

Розглянувши та проаналізувавши програми початкової підготовки ФК «Лівий Берег» (U-9) та UEFA для дітей 2018/2019 років народження, можна виділити три основні проблеми та виклики забезпечення тренувальної діяльності юних футболістів віком 6-8 років.

Перша проблема пов'язана з фізичними та психологічними обмеженнями дітей цього віку. У 6-8 років організм має низьку витривалість, з частотою серцевих скорочень до 200-220 ударів за хвилину під навантаженням, незавершеним розвитком скелета і м'язів, а також слабкою концентрацією уваги, що обмежує тривалість занять до 45-60 хвилин. У програмі ФК «Лівий Берег» (U-9) використовуються ігрові методи для розвитку базових навичок, але недостатня індивідуалізація вправ може викликати стомлення чи втрату інтересу. Програми UEFA для дітей 2018/2019 років народження пропонують короткі сесії та малі формати гри, як 3x3 або 4x4, щоб знизити ризик перевантажень, однак у регіонах з обмеженими ресурсами брак кваліфікованих тренерів ускладнює адаптацію навантажень.

Друга проблема стосується організаційних недоліків і низької кваліфікації тренерів. У «Лівому Березі» тренувальний процес підтримується фахівцями з фізичної підготовки та воротарів, але брак системної методичної бази, характерний для України, обмежує якість занять. Лише 39% тренерів оновлюють знання з профілактики травм, що знижує ефективність тренувань. Програми UEFA надають освітні курси, як UEFA C diploma, але їх доступність у регіонах з обмеженими ресурсами залишається низькою, що призводить до використання застарілих методик. Хаотичне планування тренувань і недостатнє використання технологій, як трекерів для моніторингу навантажень, ускладнюють прогрес. Для подолання цього варто впровадити онлайн-курси для тренерів, як у ініціативах УАФ, стандартизувати тренувальні плани на основі UEFA Grassroots Framework і ширше застосовувати технології для відстеження розвитку гравців.

Третя проблема – соціально-економічні бар'єри та обмежена доступність тренувань. У «Лівому Березі» участь у тренуваннях передбачає витрати на екіпірування та заняття, які в середньому становлять \$693-1188 на сезон у глобальному контексті, що обмежує доступ для сімей із низькими доходами. Програми UEFA Grassroots прагнуть інклюзивності через безкоштовні ініціативи, але в Україні брак інфраструктури, як поля чи манежі, та недостатнє фінансування ДЮСШ ускладнюють масовість. У сільських регіонах доступ до полів обмежений, а в містах вони часто зайняті професійними клубами. Для вирішення цього потрібні безкоштовні програми, як «Шкільний футбол» УАФ, державні інвестиції в інфраструктуру, що глобально сягають \$900 мільйонів на рік, а також стипендії для талановитих дітей у клубах на кшталт «Лівого Берега» та гранти UEFA для локальних ініціатив.

Аналіз програм ФК «Лівий Берег» (U-9) та UEFA (2018/2019 р.н.) підкреслює, що ключові проблеми тренувальної діяльності на етапі 6-8 років – фізичні та психологічні обмеження, організаційні недоліки та соціально-економічні бар'єри – вимагають комплексного підходу. Поєднання індивідуалізованих ігрових методик, підвищення кваліфікації тренерів через доступні освітні програми та розширення інклюзивних ініціатив із державною

підтримкою може значно підвищити ефективність підготовки юних футболістів. Інтеграція локальних програм, як у «Лівому Березі», із міжнародними стандартами UEFA створює перспективу для створення стійкої системи розвитку талантів, що враховує як фізичний, так і психологічний добробут дітей, забезпечуючи їхню мотивацію та довгострокову залученість у футбол.

4.3 Рекомендації щодо удосконалення організації навчально-тренувального процесу юних футболістів

Удосконалення організації навчально-тренувального процесу юних футболістів віком 6-18 років є ключовим для забезпечення їхнього всебічного розвитку, зниження ризиків травм, підвищення мотивації та ефективного виявлення талантів. На основі аналізу сучасних програм, таких як UEFA Grassroots, ініціативи Української асоціації футболу (УАФ) та FIFA Talent Coach Programme, рекомендації зосереджені на створенні структурованого, індивідуалізованого та інклюзивного процесу, який враховує фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти. Нижче наведено детальні рекомендації з прикладами реалізації, адаптованими до локального та міжнародного досвіду, включаючи програми ФК «Лівий Берег» (U-9) та UEFA Grassroots (2018/2019 р.н.).

Структуризація тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей. Тренування мають бути адаптовані до віку та фізіологічного розвитку. Для дітей 6-8 років сесії тривають 45-60 хвилин, з акцентом на ігрові форми, як 3x3 або 4x4, для розвитку координації та базової техніки (ведення, пас). У програмі «Лівий Берег» (U-9) діти виконують вправу, де гравець А передає м'яч гравцеві Б, який обводить конуси обома ногами, що розвиває симетричність і моторику, але для 6-річних може потребувати спрощення (менше конусів). UEFA Grassroots використовує «Sharks and Minnows», де діти уникають захисника в квадраті, що ідеально для всіх у цьому віці через веселий формат. Для дітей 6-8 років, слід впроваджувати періодизацію: підготовчий

період (4-8 тижнів, 40% на фізичну базу), змагальний (8-10 місяців, підтримка форми) та перехідний (4-6 тижнів, активний відпочинок).

Підвищення кваліфікації тренерів. Тренери повинні регулярно проходити навчання через курси UEFA C Diploma чи онлайн-програми УАФ, зосереджені на дитячій психології, профілактиці травм (лише 29% тренерів оновлюють знання) та ігрових методах. У «Лівому Березі» команда тренерів включає фахівців із фізпідготовки та воротарів, але брак системних курсів обмежує якість.

Інтеграція ігрових методів для техніки та мотивації. Технічна підготовка базується на ігрових вправах, що займають 70-80% часу. Для молодших (6-12 років) використовувати small-sided games, як 1x1 чи 2x2. У «Лівому Березі» діти відпрацьовують дриблінг через конуси з ударом по воротах, що розвиває ритмічність і симетрію, але для 6-річних потребує спрощення (менше манекенів). UEFA Grassroots застосовує «Рондо 4x1», де діти передають м'яч у два дотики, називаючи ім'я партнера, що вчить комунікації та контролю. Для старших (13-18 років) вводити 2x1 чи 4x4 для тактичного мислення, як у Юнацькій лізі УАФ, де зональна гра вчить пресингу. Наприклад, у грі 4x4 на чотири ворота «Лівого Берега» діти обирають напрямок атаки, що розвиває просторове мислення, але для наймолодших слід зменшити кількість воріт.

Фізична підготовка та профілактика травм. Фізична підготовка має бути комплексною: координація та гнучкість для молодших, швидкість і сила для старших. У «Лівому Березі» використовують координаційні драбини, де діти змінюють напрямок, що розвиває баланс, але для 6-річних потрібен повільніший темп. UEFA Grassroots пропонує естафети на швидкість, як у «Зоні навичок», що мотивує дітей 6-8 років через змагальність.

Психологічна підготовка та командний дух. Розвивати впевненість і концентрацію через візуалізацію та командні «місії». У «Лівому Березі» тренери ставлять індивідуальні цілі (10 точних пасів за гру), що мотивує 8-річних, але для 6-7 років потрібна додаткова похвала. UEFA Grassroots використовує зони

відпочинку, де тренери хвалять за конкретні дії, як обіграш у грі 1x1, що підвищує впевненість.

Інклюзивність та доступність. Для подолання pay-to-play (\$693-1188 на сезон) впроваджувати безкоштовні програми, як «Шкільний футбол» УАФ, що залучає тисячі дітей. «Лівий Берег» може пропонувати стипендії для малозабезпечених сімей, а UEFA – гранти для локальних ініціатив, як у «Beyond Goals».

Використання технологій для моніторингу. Трекери ЧСС і відеоаналіз, як у FIFA Training Centre, підвищують технічну точність на 15-20%. У «Лівому Березі» тести УАФ (біг, стрибки) можна доповнити додатками для планування. Регулярні оцінки (біометрія, ТТД) з 10-бальною шкалою для самопочуття коригують плани.

Інтеграція з освітою. Поєднувати тренування з навчанням, як у «Football in Schools» УАФ, де діти виконують «football homework» для holistic розвитку.

Системне впровадження цих рекомендацій, з інтеграцією локальних ініціатив, як «Лівий Берег», та стандартів UEFA і FIFA, підвищить ефективність тренувального процесу, зменшить травматизм і відтік, створивши міцну базу для розвитку талантів від grassroots до професійного рівня.

Висновки до 4 розділу

Аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних програм підготовки юних футболістів свідчить про динамічний розвиток систем, орієнтованих на поєднання масового залучення та елітного виховання талантів, з акцентом на адаптацію до локальних викликів, таких як геополітична нестабільність в Україні. Українська асоціація футболу (УАФ) реалізує ініціативи на кшталт «Відкритих футбольних уроків» та «Open Fun Football Schools», які у 2025 році продовжують підтримувати психосоціальний розвиток дітей через футбольні фестивалі в регіонах, залучаючи понад 100 учасників на етап і співпрацюючи з UEFA Foundation for Children для забезпечення безпеки та обладнання.

Порівняльний аналіз програм «Манчестер Сіті» та «Лівий Берег» ілюструє відмінності між адаптивними професійними моделями, орієнтованими на контроль м'яча, високий пресинг та психологічну стійкість, та структурованими базовими системами з чітким розподілом на теоретичні, практичні й фізичні модулі. Це підкреслює необхідність гнучкості в тактичній підготовці для врахування індивідуальних особливостей суперників, тоді як фіксовані підходи можуть обмежувати реакцію на динамічні ситуації. Проблеми та виклики забезпечення тренувальної та змагальної діяльності на етапі початкової підготовки для дітей 6-8 років пов'язані з фізичними обмеженнями (низька витривалість, ризик травм через незавершений розвиток скелета), психологічним тиском (вигорання від ранньої спеціалізації, відтік до 50%), організаційними недоліками (брак кваліфікованих тренерів, лише 29% оновлюють знання).

Детальний аналіз програм початкової підготовки ФК «Лівий Берег» (U-9) та UEFA (2018/2019 р.н.) розкриває ключові відмінності: структурований підхід «Лівого Берега» з прогресією від індивідуальних вправ (ведення з обведенням конусів) до групових взаємодій (4x4 на чотири ворота) ідеально підходить для 8-річних, але потребує спрощення для молодших через високі вимоги до координації та тактики, тоді як UEFA акцентує прості ігрові формати (1x1 з бонусами за обіграш, рондо 4x1) для розвитку креативності та мотивації у всіх вікових групах 6-8 років. Психологічні аспекти в UEFA, з зонами відпочинку та похвалою, переважають над технічними підсумками «Лівого Берега», тоді як фізична підготовка в обох програмах включає координацію, але з більшим акцентом на драбини в українській моделі. Гібридний підхід, поєднуючи простоту UEFA з елементами «Лівого Берега», може оптимізувати тренування, враховуючи гетерохронність розвитку та знижуючи відтік на 23%. Три основні проблеми – фізичні/психологічні обмеження, організаційні недоліки та соціально-економічні бар'єри – вимагають індивідуалізації, онлайн-курсів для тренерів та безкоштовних ініціатив для доступності.

Рекомендації щодо удосконалення організації навчально-тренувального процесу передбачають структурування з періодизацією, підвищення кваліфікації

тренерів через UEFA C Diploma та УАФ програми, інтеграцію ігрових методів (70-80% часу на small-sided games), профілактику травм моніторингом ЧСС, психологічну підтримку візуалізацією та інклюзивністю через стипендії. Технології, як трекери та відеоаналіз, підвищують ефективність на 15-20%, а інтеграція з освітою, як у «Football in Schools», забезпечує holistic розвиток. У 2025 році, з урахуванням оновлень grassroots у Англії (FutureFit framework) та глобальних тенденцій FIFA Training Centre, ці заходи можуть зменшити травматизм і вигорання, створивши стійку систему від масового рівня до професійного.

Загалом, розділ підкреслює, що проблеми в підготовці юних футболістів 6-8 років можна подолати через комплексний підхід, інтегруючи національні ініціативи УАФ з міжнародними стандартами UEFA та FIFA, що не лише підвищить ефективність тренувального процесу, але й сприятиме всебічному розвитку особистості, мотивації та соціальній єдності в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході написання 1 розділу було систематизовано ключові висновки з аналізу наукових джерел та теоретичних розробок у галузі дитячого футболу. Аналіз літературних джерел та матеріалів мережі «Інтернет» дозволив виокремити базові стратегії структурування тренувань для дітей віком 6–8 років, враховуючи специфіку їхнього фізичного, психічного та технічного зростання. Особливий акцент зроблено на загальних рекомендаціях міжнародних та національних організацій, а також на універсальних практичних підходах клубних систем, які визначають загальну архітектуру та наповнення початкового етапу спортивної підготовки. Крім того, тут узагальнено емпіричні дані з вивчення психологічної та мотиваційної зрілості групи юних спортсменів цього віку. Аналіз розподілу індикаторів за шкалою рівнів допоміг ідентифікувати типові патерни становлення мотивації до футбольних занять та розкрити відмінності між віковими підгрупами. Ці узагальнення формують наукову основу для оцінки результативності практичних методів підготовки атлетів.

Теоретичні аспекти підготовки юних футболістів ґрунтуються на комплексному розумінні етапу початкової підготовки, як це описано в розділі 1. Зокрема, організація тренувального процесу передбачає адаптацію до вікових характеристик дітей 6–8 років, коли відбувається інтенсивне формування рухових навичок, координації та емоційної стабільності. У цей період діти демонструють високу пластичність нервової системи, але обмежену витривалість, тому навантаження мають бути дозованими, з акцентом на ігрові форми для підтримки інтересу. Методика освоєння базових технічних елементів гри, таких як ведення м'яча, передачі та зупинки, базується на поступовому переході від простих вправ до складніших комбінацій, інтегруючи елементи гри для кращого засвоєння. Структура тренувань включає розминку, основну частину з фокусом на розвиток якостей та заключну фазу відновлення, з загальною тривалістю занять не більше 60 хвилин 2–3 рази на тиждень. Контроль

підготовленості здійснюється через регулярні тести фізичних параметрів (швидкість, координація) та техніки, з використанням простих метрик для моніторингу прогресу.

Основні принципи навчання на цьому етапі підкреслюють індивідуалізацію, послідовність та поєднання фізичної з технічною підготовкою, з пріоритетом на мотивацію через успіх та командну взаємодію. Світові тенденції акцентують на довгостроковому розвитку без ранньої спеціалізації, тоді як національні підходи фокусуються на масовості та інтеграції з шкільною освітою, але потребують посилення психологічного компонента. Загальні рекомендації наголошують на грі без тиску, з використанням спрощених форматів для стимулювання креативності, а також на стандартизованих циклах тренувань та оцінці прогресу. Клубні моделі інтегрують психологічну підтримку, розглядаючи мотивацію як ключ до утримання талановитих дітей.

Емпіричні дані з дослідження фізичних якостей підкреслюють необхідність врахування закономірностей онтогенезу, сенситивних фаз та адаптаційних резервів юних атлетів. Навантаження мають зростати поступово, уникаючи перевантажень, з фокусом на швидкісно-силові якості, спеціальну витривалість та координацію, паралельно з загальною фізичною базою [40].. Роль тренера як педагога та психолога є критичною для планування процесу, а розвиток якостей розглядається як частина holistic системи, що включає техніку, тактику та морально-вольові аспекти для максимальної реалізації потенціалу.

Формування психологічної готовності є невід'ємним елементом підготовки, оскільки брак стійкості може нівелювати фізичні та технічні досягнення. Цей процес спрямований на виховання самоконтролю, впевненості, мотивації до прогресу, подолання бар'єрів, емоційної рівноваги та командної синергії. У віці 6–8 років психіка динамічно еволюціонує, тому тренування мають сприяти позитивним емоціям, інтересу до діяльності та відчуттю колективу.

Для оцінки психологічної зрілості застосовано методику «Мотивація до успіху та уникнення невдач» (Т. Елерс, TLRS), яка базується на теорії Дж.

Аткінсона та вимірює домінуючі мотиви: орієнтацію на досягнення чи уникнення провалів. Висока мотивація до успіху відображає ентузіазм, наполегливість та задоволення від завдань, тоді як акцент на уникненні проявляється в тривозі, невпевненості та униканні ризиків. Опитування проводилося індивідуально в ігровій формі, адаптованій для дітей, з подальшим узагальненням у таблиці 3.3, що дозволило оцінити загальну мотивацію групи та її вплив на тренувальну ефективність.

Віковий аналіз (рисунок 3.2) показує варіативність: 6-річні (4 дитини, середній бал 14, відхилення 6,6) – різноманітні, від сміливості до страху; 7-річні (8 дітей, 16,5 бали, відхилення 5,1) – найбільш стабільні та мотивовані; 8-річні (6 дітей, 12,8 бали, відхилення 5,6) – критичніші, з послабленням уникнення завдяки досвіду. Діаграма (рисунок 3.1) візуалізує розподіл: 28% низький, 44% середній, 6% високий, 22% дуже високий, з відповідними середніми балами.

Ці дані підкреслюють зв'язок психологічної готовності з фізичним розвитком: вищі мотиваційні рівні сприяють кращій увазі та динаміці прогресу, тоді як нижчі вимагають підтримки для підвищення впевненості. Загалом, мотивація на етапі формування потребує педагогічного втручання, з урахуванням віку для оптимізації тренувань. Це створює основу для аналізу практичної ефективності, інтегруючи теоретичні принципи з емпіричними інсайтами.

У цьому підрозділі систематизовано емпіричні дані з тестування юних спортсменів футбольного клубу «Лівий Берег» за період 2024–2025 років, з акцентом на ключові індикатори технічної та фізичної готовності, такі як ведення м'яча, спринт на 20 м та точність ударів. Обробка середньогрупових показників і візуалізація через діаграми дозволила виявити патерни еволюції моторних здібностей у дітей віком 6–8 років, а також окреслити пріоритети для оптимізації тренувальної практики. Додатково виконано порівняльну оцінку елементів програм клубу «Лівий Берег», загальних настанов УЄФА та тренувальних стратегій академії «Манчестер Сіті». Це порівняння висвітлило збіги та розбіжності між базовою клубною моделлю, європейськими grassroots-

ініціативами та елітною академічною системою. Результати підкріплюють тезу про те, що інтеграція фундаментальних методів з інноваційними елементами провідних академій створює оптимальні умови для прогресу на стартовому етапі спортивного зростання.

Експериментальний контроль проводився в рамках реальної тренувальної діяльності команди, де автор дослідження виконував роль наставника, що забезпечило безпосереднє спостереження за змінами фізичних параметрів, регулярний моніторинг та оцінку впливу застосованих засобів. Дані з двох періодів консолідовано в таблиці для полегшення порівняння, дозволяючи відстежити індивідуальний ріст кожного учасника, ідентифікувати зони прогресу чи стагнації, а також підтвердити загальну результативність програми. Введення показника дельти ($\Delta = \text{значення 2025} - \text{значення 2024}$) слугувало інструментом для кількісного виміру змін, сприяючи об'єктивній інтерпретації та корекції методик.

Результати тестування демонструють позитивну тенденцію до покращення: середня дельта для ведення м'яча склала -9.07 с (зниження часу, тобто зростання ефективності), для спринту на 20 м – -0.24 с (підвищення швидкості), а для точності ударів – $+2.44$ бали (збільшення влучності). Найвиразніші досягнення помітні у гравців з початково слабкими показниками, тоді як стабільні значення вказують на потенційні плато, що вимагає диференціації вправ. Наприклад, значне скорочення часу ведення м'яча у В. Артема (-29.60 с, з 56.96 до 27.36 с) ймовірно пов'язане з targeted дриблінговими сесіями, що посилюють координацію, тоді як мінімальні зрушення у З. Маркуса (-0.03 с у бігу) можуть свідчити про необхідність акценту на балансі. Удари на точність зросли в переважній більшості, з піковим прогресом у Л. Артема ($+8$ балів, з 0 до 8), що відображає вдосконалення техніки, хоча регрес у М. Івана (-3 бали) сигналізує про потребу в додаткових корекціях. Порівняння з базовими даними 2024 року (вищі часи ведення та бігу) підтверджує стійкий командний розвиток, з урахуванням приєднання нових учасників у 2025 році, яких слід інтегрувати з адаптаційними заходами. Індивідуальні варіації підкреслюють

вплив фізіологічних (зріст, вага, відновлення) та зовнішніх факторів (харчування, мотивація), наприклад, регрес у бігу Л. Станіслава (+0.03 с) може бути зумовлений швидким соматичним ростом. Загалом, сильніший прогрес у дриблінгу порівняно з швидкістю та влучністю вказує на потребу в балансі тренувань. Для посилення результатів рекомендуються персоналізовані вправи: для дриблінгу – зигзаг навколо конусів (1.5 м відстань, 3–5 повторів, 2–3 рази на тиждень, з поступовим прискоренням); для спринту – Т-подібні пробіжки чи зигзаги (4–6 підходів, співвідношення роботи/відпочинку 1:3); для ударів – серії з 15 м (5 ударів кожною ногою, фокус на ротації стегна, 10–15 повторів, 3 рази на тиждень, з відеоаналізом). Інтеграція ігрових елементів та регулярні тести (кожні 6 місяців) допоможуть уникнути перевантажень і підтримати мотивацію. Рисунок 3.3 ілюструє середньогрупову динаміку: час спринту зменшився з 4.23 с до 3.99 с (дельта -0.24 с, +5.7% ефективності), точність ударів зросла з 4.28 до 6.72 балів (+2.44, +57%), а ведення м'яча скоротилося на 9.07 с (+27.02%). Ці індикатори підтверджують позитивний вплив програми на швидкісну витривалість, координацію та техніку, що є критичним для віку 6–8 років. Віковий аналіз (рисунок 3.4) розкриває прогресивну тенденцію: у 6-річних середні значення – 4.58 с (біг), 35.2 с (ведення), 37.75 балів (удари), з високою варіативністю, що типово для початкового рівня; у 7-річних – 4.18 с, 29.8 с, 51.14 балів, з меншою розбіжністю та стабільним ростом; у 8-річних – 3.94 с, 24.1 с, 6.6 балів, з рівномірністю, що свідчить про сформованість якостей. Найінтенсивніший стрибок між 6–7 та 7–8 роками підкреслює важливість диференційованого підходу, з ігровими вправами для молодших та ускладненнями для старших.

В ході вирішення третього завдання було здійснено порівняльний аналіз програм клубу «Лівий Берег», УЄФА та академії «Манчестер Сіті», який виявив спільні риси в акценті на ігрових формах і всебічному розвитку, але з відмінностями в структурі та фокусі. Програма «Лівий Берег» (U-9) є структурованою, з прогресією від індивідуальних вправ (ведення різними частинами стопи, симетрія ніг) до групових (2x1, 4x4 на чотири ворота),

тривалістю 80 хв, що інтегрує техніку, тактику та фізичну підготовку (координаційні драбини). Вона адаптована до локальних умов, з акцентом на дисципліну та базові навички, але менш гнучка, що може обмежувати адаптацію до індивідуальних потреб. УЄФА наголошує на доступності та радості гри, з короткими сесіями (~60 хв), простими іграми (1x1, 2x2 з бонусами за обіграш) та зонами відпочинку для похвали, залучаючи мільйони дітей через шкільні ініціативи. Вона інклюзивна, з фокусом на креативність і комунікацію (рондо 4x1), але менш тактично глибока, ідеальна для масового рівня без тиску. Академія «Манчестер Сіті» поєднує елітний розвиток з веселими елементами, базуючись на володінні м'ячем і пресингу (за стилем Гвардіоли), з warm-up drills (ротація навичок: дриблінг, паси, фінти) та SSGs для agility, balance, coordination. Вона гнучка, з інтеграцією освіти, харчування та технологій (відеоаналіз), довгостроковою стратегією (мікроцикли) та акцентом на командну взаємодію, що робить її моделлю для переходу до професіоналізму. Подібності: всі програми використовують малі ігри для мотивації, фокус на базовій техніці та уникнення перевантажень. Відмінності: «Лівий Берег» – лінійна структура для аматорського рівня; УЄФА – масова інклюзивність з простотою; «Манчестер Сіті» – тактична глибина з елітними ресурсами. Поєднання цих підходів (структура «Лівий Берег» + ігрова радість УЄФА + гнучкість «Манчестер Сіті») забезпечує ефективність, зменшуючи відтік і ризики, як показано в емпіричних даних. Це формує основу для рекомендацій: індивідуалізація, онлайн-курси для тренерів та інтеграцію з освітою для стійкого розвитку.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження організаційно-методичних аспектів роботи з юними футболістами на етапі початкової підготовки можна зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що підготовка юних футболістів 6-8 років є складним педагогічним процесом, який вимагає врахування вікових особливостей дітей та специфіки етапу початкової підготовки. У цьому віці відбувається інтенсивний фізичний та психічний розвиток, формуються основні рухові навички, закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності. Можна зазначити, що сучасні вітчизняні та зарубіжні програми підготовки юних футболістів 6–8 років базуються на ігровій спрямованості занять та поетапному формуванні рухових і технічних навичок. Аналіз програм показав перевагу комплексного підходу, за якого розвиток фізичних якостей поєднується з навчанням базових елементів техніки у доступній формі та підході до юних футболістів. Узагальнення науково-методичних джерел підтвердило доцільність адаптації навчально-тренувального процесу до вікових і психофізіологічних особливостей дітей 6-8 років.

2. Дослідження вікових особливостей розвитку дітей 6-8 років дозволило встановити, що цей період характеризується високою пластичністю нервової системи, що створює сприятливі умови для навчання новим рухам. Основними принципами навчання футболу в молодшому шкільному віці є доступність, послідовність, систематичність та індивідуалізація. Встановлено, що найбільш ефективними методами навчання на цьому етапі є ігровий та змагальний методи.

Навчання техніці футболу повинно починатися з найпростіших елементів - ведення м'яча, коротких передач, зупинок м'яча, поступово переходячи до більш складних технічних прийомів. Важливим компонентом підготовки юних футболістів є педагогічний контроль, який дозволяє оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу та вносити необхідні корективи. Контроль

повинен охоплювати всі сторони підготовленості спортсменів: фізичну, технічну, тактичну та психологічну.

3. У процесі виконання було досліджено специфіку організації навчально-тренувального процесу юних футболістів віком 6–8 років з урахуванням їх вікових, психофізіологічних та рухових особливостей. Отримані результати свідчать, що для даної вікової категорії дітей 6-8 років найбільш ефективними є ігрові та варіативні форми тренувань, які забезпечують компактний та щільний підхід до тренування та підтримують стабільний інтерес, цікавість та залученість дітей до тренувань. За результатами педагогічних спостережень встановлено, що використання ігрових вправ дозволяє підвищити активну рухову діяльність дітей упродовж тренування в середньому до 70–80 % від загального часу, тоді як при переважанні статичних або одноманітних вправ цей показник знижується до 55–60 %. Також можна відмітити, що вправи з частою зміною умов виконання сприяють покращенню показників координаційних здібностей у дітей в середньому на 15–20 % протягом навчального циклу тренувань.

Аналіз структури тренувальних занять показав, що оптимальна тривалість окремих вправ для дітей 6–8 років становить 3–6 хвилин, після чого доцільною є зміна виду діяльності окремої вправи. При такій організації рівень втоми у юних футболістів наприкінці тренування зменшується приблизно на 10–15 %, порівняно з тренуваннями, де вправи мають більшу тривалість та однотипний характер. Отже, специфіка навчально-тренувального процесу юних футболістів 6–8 років полягає у домінуванні ігрових форм навчання, дозованих за обсягом та інтенсивністю навантажень, а також у необхідності постійної варіативності вправ. Дотримання зазначених підходів створює передумови для ефективного формування базових технічних навичок, розвитку фізичних якостей та збереження позитивного емоційного ставлення юних футболістів.

4. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних програм підготовки юних футболістів, а також результатів педагогічних спостережень, розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації організації навчально-тренувального процесу для дітей 6–8 років. Зокрема, пропонується акцентувати на ігрових

формах занять як ключовому засобі навчання, дотримуватися принципів поступовості та індивідуалізації в дозуванні навантажень, а також поєднувати розвиток фізичних якостей з освоєнням базових технічних навичок. Доцільно обмежувати обсяг змагальної діяльності, приділяючи більше уваги формуванню координаційних здібностей, посиленню мотивації до тренувань та створенню позитивного емоційного клімату на заняттях.

Для ефективного планування тренувальних занять рекомендується скласти щотижневі цикли з акцентом на різноманітність вправ, включаючи 2–3 заняття на тиждень тривалістю 45–60 хвилин кожне. Починати з легкої розминки (10–15 хвилин), переходити до основної частини з ігровими елементами для розвитку техніки та фізичних якостей, і завершувати заминкою для відновлення. Важливо інтегрувати елементи теоретичної підготовки, такі як прості пояснення правил гри, щоб стимулювати когнітивний розвиток дітей, а також регулярно адаптувати план під індивідуальні потреби, враховуючи рівень підготовки кожного спортсмена. Рекомендується впроваджувати комбінований підхід: тести на фізичні якості та якісні спостереження за технікою під час ігор. Використовувати прості інструменти, як журнали тренувань або відеоаналіз, для фіксації прогресу, і залучати батьків до зворотного зв'язку для підтримки мотивації. Це дозволить своєчасно коригувати процес, уникати перевантажень і забезпечувати гармонійний розвиток, з фокусом на довгостроковій перспективі спортивного зростання. Результати дослідження показали, що ефективність підготовки юних футболістів значною мірою залежить від кваліфікації тренера, його вміння створити позитивний емоційний фон на заняттях, підтримувати інтерес дітей до тренувань, забезпечувати індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Таким чином, організація навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки вимагає комплексного підходу, що враховує закономірності вікового розвитку, принципи спортивного тренування, специфіку футболу як виду спорту. Тільки при дотриманні цих умов можливе створення міцного фундаменту для подальшого спортивного вдосконалення та виховання гармонійно розвинених спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина, А, Бичук, О., Родіоненко, М., Грицай, В., Бичук, І. (2018). Інформаційні технології в спортивній діяльності (на прикладі футболу). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, Вип. 31. 68-72.
2. Артим'юк Н. Фізична підготовка футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Н., Пітин М. П. // Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Перший крок у науку». Т. 1. – Луганськ : Поліграф ресурс, 2010.
3. Бабенко, Д. (2019). Обґрунтованість використання технології VAR під час змагань з футболу. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали II Все-укр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 18 квіт. 2019 р.). Київ. 12–13.
4. Баламутова Н. М., Ширяєва С. В. До питання вдосконалення методології навчання плавання студентів з острахом води. Наука та освіта. 2016. № 4. С. 96-100.
5. Бондаренко Л.М. Розвиток координаційних здібностей у дітей: Методи та вправи. Одеса: Астропринт, 2024. с. 76.
6. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. 2022. Вип.10 (155). С.44-47.
7. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навч. посіб. / Васильчук А. Г. – Чернівці : Технодрук, 2009. – 232 с.
8. Васьков Ю. В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
9. Віхров К. Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник. – Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.

10. Годік М. А. Командні, групові та індивідуальні футбольні вправи та їх співвідношення у тренуваннях юних футболістів / М. А. Годік, А. І. Шамардін, І. Халіль // Теорія та практика фіз. культури. - 1995. - №5-6.
11. Гринь А. Р., Залойло В. В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ. 2013. Вип. 1(27). С. 18–24. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20864>
12. Григоренко В.К. Безпека та здоров'я у дитячому футболі. Запоріжжя: Просвіта, 2024. с. 98.
13. Джус О. Індивідуальне тренування. Футбол/О. Джус. - Київ, 2004. - 86 с.
14. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З. Діхтяренко // Фізичне виховання у школі. – 2005. – №3 – с. 16-22.
15. Дмитренко Н.І. Виховна робота в спортивних секціях для дітей. Одеса: Друк, 2024. с. 88.
16. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес // Методичний посібник. – К. : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61 с.
17. Зінченко О. О. Уроки з футболу в школі : [навч. посіб.]. / Зінченко О. О., Васильчук А. Г. – Київ; Чернівці : [б. в.], 2002. – 213 с.
18. Іваненко А.С. Тактичні основи футболу для початківців. Дніпро: Ліра, 2024. с. 134.
19. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб. / [Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В.].. – Львів : [б. в.], 1998. – 111 с.
20. Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / За заг. редакцією Г.Л. Єфремової. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020.

21. Кекін М. Використання спеціальних засобів для формування фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Магістерська робота. Суми. 2023. 57 с.
22. Ковальчук О.П. Основи початкової спортивної підготовки юних атлетів. Київ: Видавництво "Спорт", 2024. с. 150.
23. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. С.86–92.
24. Коштур Я. Є. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 4 (78). С. 293-303.
25. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, 2015. 189 с.
26. Навчальна програма з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (етап початкової підготовки 6–9 років). – Київ, 2003. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/navchalna-prohrama-z-futbolu.pdf>.
27. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2017. Вип.9 (91). С. 70–73.
28. Ображей О. Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії. Спец.: 014 – Середня освіта (Фізична культура). Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2021. 312 с.
29. П'ятничук, Д.В., П'ятничук, Г.О. (2021). Сучасні інформаційні технології, які вплинули на прогрес у спортивній діяльності. International

scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovation and development prospects» : conference proceeding, March 5-6. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 152-155.

30. Петренко, Ю.І., Петренко, Ю.М. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології в організації та проведенні матчів кубку Харківської області з футболу: Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць – Харків : ХДАФК. 2021. В.5. 106-113.

31. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України. Вип. 14: у 4 т. Львів, 2010. Т. 1. С. 215–220.

32. Побудова тренувальних занять з футболу. Підручник з фізичної культури. Вінниця: ОЦ ВНАУ. 2013. 145с.

33. Полька Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. Довкілля та здоров'я. 2019. № 1 (48). С. 52–54.

34. Регламент Чемпіонату ДЮФЛУ сезону 2024/2025 років (включає вимоги до етапу початкової підготовки та співвідношення ЗФП/СФП). – Київ: ДЮФЛУ, 2024. – 78 с. – URL: <https://duflu.org.ua/wp-content/uploads/2024/09/reglament-dyuflu-2024-2025-rokiv.pdf>.

35. Ріпак І. М. Футбол: навч. посіб. / Ріпак І. М. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.

36. Савченко Г.П. Контроль і тестування в дитячому спорті. Харків: Фактор, 2024. с. 142.

37. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). С.166–170.

38. Соломонко В. В. Футбол у школі: посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – Київ : [б. в.], 2014. – 293 с.
39. Соломонко В. В. Футбол: навч.-метод. посіб. / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
40. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Є. В. Столітенко, Т. П. Черевко. – К., 2003. – 304 с.
41. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський, В. Я. Махов. – К. : Освіта, 2006. – 212 с.
42. Фалес Й. Г., Васильчук А. Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу / Й. Г. Фалес, А. Г. Васильчук // Наукові записки ТДПУ. Сер. : Педагогіка. – Т., 2003. – №2. – С.18-22.
43. Федоренко П. М. Методи навчання технічним елементам футболу для дітей. Харків: Ранок, 2024. с. 121.
44. Франков А. В. Футбол / А. В. Франков. – Харків : Фактор, 2009. – 192 с.
45. Фролов Ю. М. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. – Київ : Основа, 2010. – 240 с.
46. Чопілко, Т. Г., Абдула, А. Б., Лісенчук, С. Г., Проць, Р. О. (2021). Особливості використання системи відеодопомоги арбітрам у сучасному футболі. Спорт як засіб формування здоров'я та працездатності студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 6 К (135) 21. 193-196.
47. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.-метод. реком. / І. М. Чорнобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.

48. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч 2 / Б. М. Шиян, І. О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 304 с.

49. Ajax Youth Development Scheme. – Amsterdam: AFC Ajax, 2023. – 36 с. – URL: <https://www.cbcdutchtouch.com/images/TheAjaxYouthDevelopmentScheme.pdf>.

50. Developing Elite Footballers Across Europe: UEFA Youth Development Report 2024. – Nyon: UEFA Academy, 2024. – 76 с. – URL: https://uefaacademy.com/wp-content/uploads/sites/2/2020/12/2025_Mueller-Kuechle-Kuebel_Final-report.pdf.

51. FC Bayern Youth Development Concept 2024 (Grassroots – U10). Munich: FC Bayern München, 2024. 56 с.

52. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.

53. George A. Ghristopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.

54. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 2018. P. 239–245.

55. Real Madrid Fundación Training Methodology – Youth Stages (La Fábrica methodology, U6–U10). – Madrid: Real Madrid Fundación, 2024. – 52 с. – URL: <https://static1.squarespace.com/static/55a86f5be4b04793ffcf2904/t/5f99d9bb82bd134775725d1d/1603918288143/REAL+MADRID+ACADEMY+PDF.pdf>.

56. UEFA Coaching Convention 2020. – Nyon: UEFA, 2020. – 72 с. – URL: https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f8430a3fa11-5122cbe26f9c-1000/uefa_coaching_convention_2020.pdf.

57. UEFA Grassroots Charter 2023 edition. – Nyon: UEFA, 2023. – 48 с. – URL: https://editorial.uefa.com/resources/028b-1a8000ab4813-8294900416bd-1000/uefa_grassroots_charter_2023_edition_en.pdf.

ДОДАТКИ

«Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач»

Т. Елерса

Інструкція для учасників дослідження. Вам пропонується перелік слів з 30 рядків по три слова в кожному. В кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно вас характеризує, і відмітьте його.

Бланк для відповідей

1	Сміливий	Пильний	Підприємливий
2	Покірливий	Боязкий	Упертий
3	Обережний	Рішучий	Песимістичний
4	Непостійний	Безцеремонний	Уважний
5	Нерозумний	Боягузливий	Бездумний
6	Спритний	Жвавий	Передбачливий
7	Холоднокровний	Нерішучий	Молодецький
8	Стрімкий	Легковажний	Боязкий
9	Невдумливий	Манірний	Непередбачливий
10	Оптимістичний	Сумлінний	Чуйний
11	Меланхолійний	Невпевнений	Нестійкий
12	Боязкий	Недбалий	Схвильований
13	Необачний	Тихий	Боязкий
14	Уважний	Нерозсудливий	Сміливий
15	Розсудливий	Швидкий	Мужній
16	Підприємливий	Обережний	Передбачливий
17	Схвильований	Неуважний	Боязкий
18	Малодушний	Необережний	Безцеремонний
19	Полохливий	Нерішучий	Нервовий
20	Старанний	Відданий	Авантюрний
21	Передбачливий	Жвавий	Відчайдушний

22	Приборканий	Байдужий	Недбалий
23	Обережний	Безтурботний	Терплячий
24	Розумний	Дбайливий	Хоробрий
25	Передбачливий	Безстрашний	Сумлінний
26	Поспішний	Полохливий	Безтурботний
27	Неуважний	Необачний	Песимістичний
28	Обачний	Розсудливий	Підприємливий
29	Тихий	Неорганізований	Боязкий
30	Оптимістичний	Пильний	Безтурботний

Ви одержуєте по одному балу за вибірки, наведені в «ключі» (перша цифра іде перед похилою лінією означає номер рядка, друга цифра після похилої лінії — номер стовпчика, в якому знаходиться потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку і в другому стовпчику — «пильний»). Інші вибірки балів не отримують.

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1, 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обробка та інтерпретація результатів:

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту:

Від 2 до 10 балів — *низький рівень мотивації до уникнення невдач.*

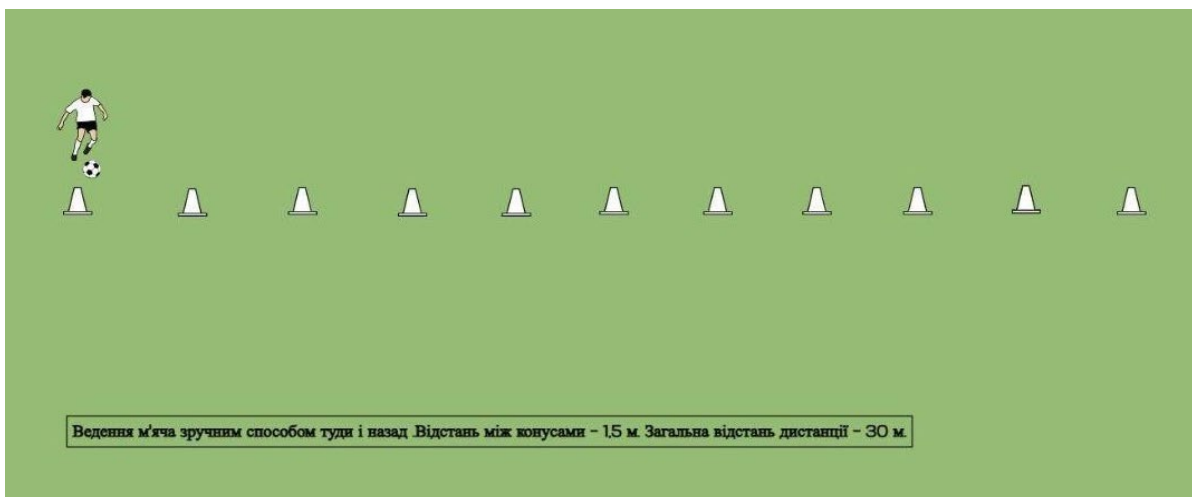
Від 11 до 16 балів — *середній рівень мотивації до уникнення невдач.*

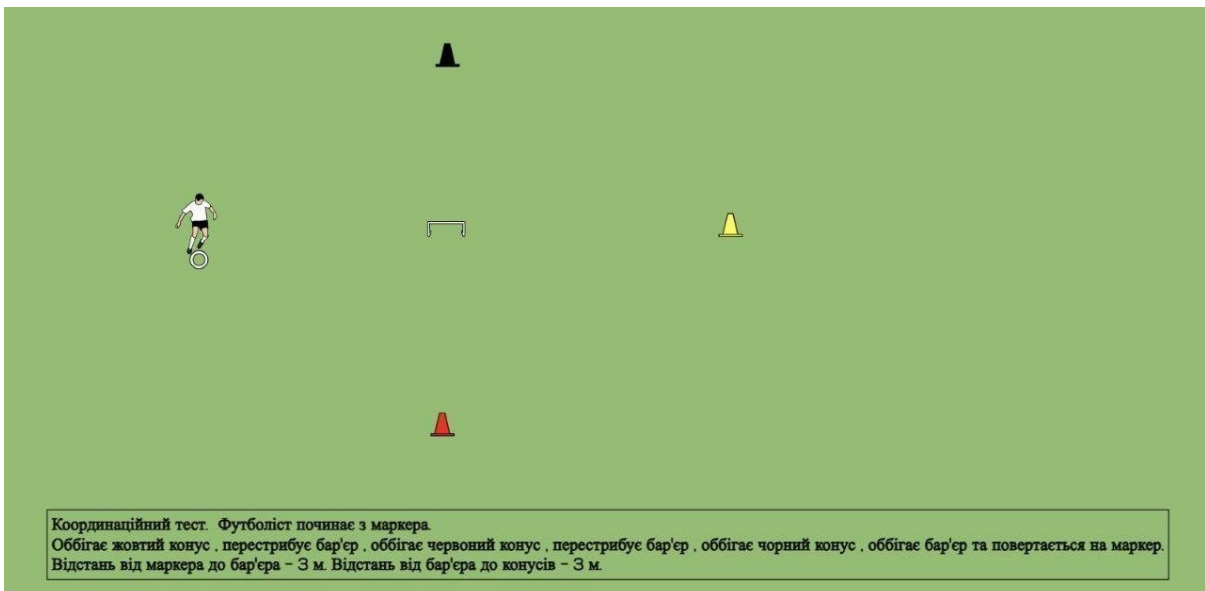
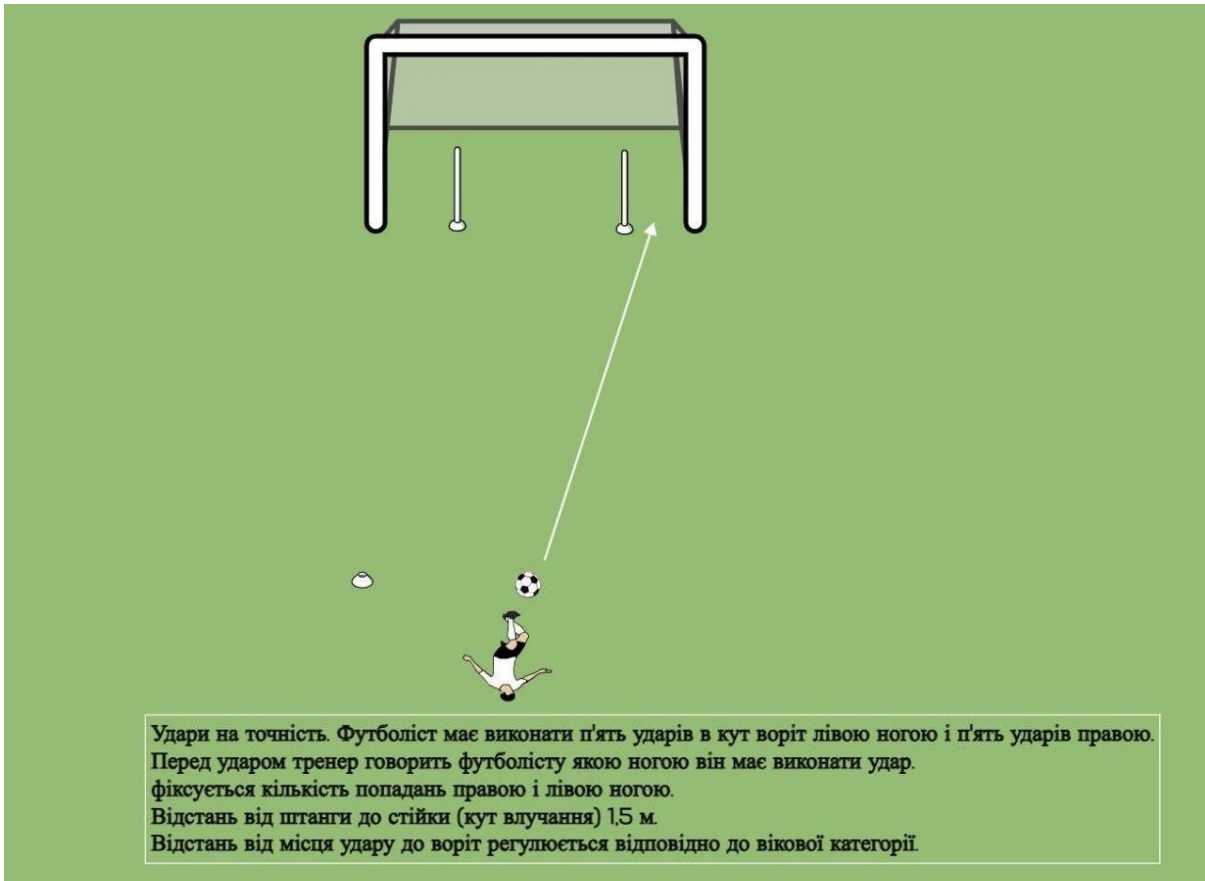
Від 17 до 20 балів — *високий рівень мотивації до уникнення невдач.*

Понад 20 балів — *дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.*

Протокол тестування ФК “Лівий Берег”

П І Б	Вага, кг	Зріст, см	Ведення м'яча 20м(1.5 м між конусами)	Координаційний тест	Передачі на точність(20 м)	Жонгливання на місці(з відскоком від землі)	Удари на точність(по 5 кожною ногою) П / Л





Аналіз сильних та слабких сторін футболіста ФК «Лівий берег»

шкала оцінки від 1 до 5.

Прізвище			
Ім'я			
Позиція			
Команда			
Дата оцінки			
Техніка	Оцінка	Тактика	Оцінка
1. Здатність до кінестетичного диференціювання рухів (відчуття м'яча)		1. Здатність до орієнтації в просторі.	
2. Передачі (ліва, права нога)		2. Швидкість прийняття рішень	
3. Обводка/дріблінг (ліва, права сторона).		3. Глибина бачення поля та глибина пошуку вільних зон	
4. Прийом м'яча.		4. Загальний рівень тактичної підготовки	
5. Вміння грати швидко на обмеженому просторі та часі.		5. Гра 1x1 в захисті (вибір позиції)	
6. Гра головою		6. Гра 1x2 в захисті(вибір позиції)	
7. Гра 1x1 в нападі		7. Гра без м'яча (розташування відносно м'яча та партнерів)	
8. Гра 1x1 в захисті (відбір, перехоплення)		8. Гольове відчуття	
		9. Ефективність дій	
Сума балів		Сума балів	
ВИСНОВКИ ТА ПОРАДИ			