

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

Прокопенко Ілля Володимирович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ
13-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

**кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис



здобувач Ілля ПРОКОПЕНКО

Науковий керівник



доктор філософії,
доцент Олена ШИНКАРЬОВА

Завідувач кафедри



кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент Олександр МІЩЕНКО

АНОТАЦІЯ

Прокопенко Ілля Володимирович. Удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом. У сучасному футболі успішність команди та індивідуальна майстерність гравців значною мірою залежать від комплексного розвитку їхніх фізичних, техніко-тактичних, психологічних та інтелектуальних якостей, особливо на віковому етапі 13-15 років, який є сенситивним для формування ключових ігрових навичок. У роботі проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до інтегральної підготовки юних футболістів.

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності розробленої методики інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом. Запропонована методика базується на принципах комплексності, індивідуалізації та послідовності, інтегруючи спеціальні фізичні вправи, ігрові вправи з акцентом на тактичне мислення, психологічні тренінги та теоретичні заняття.

За результатами проведеного дослідження обґрунтовано доцільність застосування комплексної методики, що дозволило оптимізувати тренувальний процес, підвищити рівень фізичної підготовленості, покращити техніко-тактичні показники, розвинути психологічну стійкість та ігровий інтелект юних футболістів.

Ключові слова: інтегральна підготовка, футбол, юнаки 13-15 років, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, психологічна підготовка, ігровий інтелект, тренувальний процес.

ABSTRACT

Illia Prokopenko. Improving the Integral Preparation of 13-15-Year-Old Male Adolescents in the Process of Playing Football. Qualification Scientific Paper as a Manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

This qualification paper is dedicated to the pressing issue of improving the integral preparation of 13-15-year-old male adolescents in the process of playing football. In modern football, the success of a team and the individual skill of players largely depend on the comprehensive development of their physical, technical-tactical, psychological, and intellectual qualities. This is particularly crucial at the 13-15 age stage, which is a sensitive period for forming key playing skills. The study analyzes contemporary scientific and methodological approaches to the integral preparation of young footballers.

The aim of the research was to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of a developed methodology for the integral preparation of 13-15-year-old male adolescents in the process of playing football. The proposed methodology is based on the principles of comprehensiveness, individualization, integrating special physical exercises, game-based drills with an emphasis on tactical thinking, psychological training sessions, and theoretical lessons.

The results of the conducted research substantiate the expediency of applying the complex methodology. This approach allowed for optimizing the training process, increasing the level of physical fitness, improving technical-tactical indicators, developing psychological resilience, and enhancing the game intelligence of young footballers.

Keywords: integral preparation, football, 13-15-year-old male adolescents, physical preparation, technical-tactical preparation, psychological preparation, game intelligence, training process.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	9
1.1. Аналіз науково-методичної літератури з проблем підготовки юних футболістів.....	9
1.2. Вікові особливості фізичного, психічного та інтелектуального розвитку юнаків 13-15 років.....	23
1.3. Поняття «інтегральна підготовка» у системі спортивного тренування та її компоненти у футболі.....	32
1.4. Значення та особливості техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки юних футболістів 13-15 років.....	35
1.5. Сучасні підходи до оцінки інтегральної підготовленості юних футболістів.....	41
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ 13-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	46
2.1. Організація та методи дослідження.....	46
2.2. Зміст та організація розробленої методики інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.....	48
2.3. Результати експериментальної перевірки ефективності розробленої методики, аналіз та обговорення отриманих результатів...	50
Висновки до розділу 2.....	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний футбол, як вид спорту високих навантажень і динамічної змагальності, висуває особливо високі вимоги до якості підготовки гравців на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення. У віці 13-15 років відбувається перехід від початкової підготовки до більш цілеспрямованого формування змагальної діяльності. Це період, коли юні спортсмени вже володіють базовими технічними навичками, і завдання тренера полягає у формуванні функціонально-технічної цілісності, що відповідає вимогам сучасного футбольного матчу (Малярчук, 2021).

Особливості цього вікового періоду визначаються не лише інтенсивними морфофункціональними змінами, а й активним розвитком когнітивних процесів, зростанням ролі стратегічного мислення, швидкості прийняття рішень та ігрової уяви. Усе це вимагає переходу від сегментарного підходу до підготовки (окремо фізична, технічна, тактична підготовка) до інтегральної моделі, що передбачає одночасний розвиток різних компонентів у межах єдиного тренувального простору (Reilly, 2005; Ford et al., 2012).

Інтегральна підготовка у футболі – це не просто сума окремих видів впливу, а системно-структурований процес, у межах якого кожна складова взаємопов'язана і підсилює іншу. У цьому контексті фізична підготовка має реалізовуватись не у відриві від техніко-тактичної чи психічної активності, а як засіб створення ігрових ситуацій, моделювання змагальних умов, розвитку функціональних можливостей спортсмена у контексті його рольової функції на полі (Герасименко, 2019; Бондаренко, 2020).

Окрім цього, потреба в інтеграції різних видів підготовки на цьому етапі обумовлена ще й тим, що окремі, ізольовані заняття (наприклад, лише силові або лише тактичні) часто викликають зниження інтересу в юних спортсменів, перевантажують одну систему організму та знижують ефективність адаптаційних процесів. Натомість поєднання динамічних, ігрових, стратегічних та фізично активних вправ сприяє всебічному розвитку

і підтримує високу мотивацію до занять.

Отже, актуальність теми зумовлена потребою в методичному переосмисленні тренувального процесу юнаків 13-15 років у футболі, у напрямі поєднання фізичної, техніко-тактичної, психологічної та когнітивної складових у єдиний інтегрований формат. Наукове обґрунтування та практична реалізація інтегральної моделі підготовки дозволяють значною мірою підвищити ефективність розвитку юних футболістів і створити умови для подальшого спортивного зростання.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт кафедри олімпійського та професійного спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та інтегрується в загальну проблематику оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до інтегральної підготовки юних футболістів та особливості розвитку юнаків 13-15 років.
2. Визначити провідні компоненти інтегральної підготовки та критерії їх оцінки для юнаків 13-15 років у футболі.
3. Розробити та обґрунтувати зміст методики удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики в умовах тренувального процесу.

Об'єкт дослідження – процес інтегральної підготовки юних футболістів.

Предмет дослідження – методика удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети

використовувався комплекс методів:

- теоретичні: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- емпіричні: педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість), педагогічний експеримент;
- математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що розроблено та експериментально обґрунтовано комплексну методику інтегральної підготовки, що системно поєднує засоби фізичної, техніко-тактичної, психологічної та ігрової підготовки для юних футболістів 13-15 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та обґрунтуванні методики інтегральної підготовки, яка може бути впроваджена в навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл, футбольних клубів та секцій для підвищення ефективності підготовки юних футболістів віком 13-15 років.

Апробація результатів дослідження. За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» за обсягом часу 15 годин/0,5 кредити (ECTS), сертифікат № 6/0644 (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції на тему «Інтегральна підготовка юнаків 13-15 років у процесі занять футболом» (Прокопенко І. В. Інтегральна підготовка юнаків 13-15 років у процесі занять футболом. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 166-169. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні основи проблеми, у другому – представлена організація, методика та результати дослідження, а також їх обговорення.

Робота викладена на 74 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 82 літературних джерела, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Аналіз науково-методичної літератури з проблем підготовки юних футболістів.

Як одностайно зазначають численні науковці у сфері футболу, серед яких Балан Б. А., Віхров К. Л., Галюза С. С., Костюкевич В. М., Соломонко В. В., Хоркавий Б. та ін. (2000-2017), підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу є найважливішою проблемою сьогодення. Цей факт прямо вказує на нагальну необхідність безперервного пошуку та впровадження нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів.

У системі підготовки юних футболістів віковий проміжок від 11 до 15 років, який охоплює етап спортивної спеціалізації та відповідає рівню навчально-тренувальних груп, вважається одним із найважливіших періодів для професійного становлення гравця. На цьому етапі виникає важливе завдання – всебічна підготовка юних спортсменів, яка має комплексний характер.

Процес комплексної підготовки передбачає системний розвиток і вдосконалення ключових фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей, а також поглиблення теоретичних знань, причому вся ця діяльність має базуватися на обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожного окремого спортсмена (Дрюков В. О., 2007).

Сучасні тенденції у спорті вищих досягнень зумовлюють безперервне зростання вимог до стратегічного планування та структурування тренувального циклу, що робить цю проблематику центральною в роботах як українських, так і іноземних дослідників. Особливий науковий інтерес у

цьому контексті зосереджений на комплексному аналізі змагальної діяльності, яка розглядається фахівцями як фундаментальний і цілісний об'єкт вивчення для оптимізації підготовки атлетів.

Незважаючи на велику кількість ґрунтовних наукових досліджень у сфері футболу (М. А. Годик, О. П. Базилевич, А. А. Сучилін, А. Шамардін та ін.) (1982-2003), фізична підготовка зберігає особливе значення у роботі з юними футболістами. Це зумовлено кількома чинниками:

– Рівень оволодіння технічними прийомами та ефективність тактичних дій безпосередньо залежать від рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсмена.

– На початковому етапі підготовки (приблизно 10-14 років), вплив спеціальних засобів (технічні та тактичні вправи, двостороння гра) на різнобічний фізичний розвиток та функціональний стан організму є незначним. Це пояснюється недостатнім рівнем володіння навичками гри.

Загальна фізична підготовка являє собою систему всебічного розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності разом із підвищенням функціональних можливостей організму, що забезпечує злагоджену роботу всіх його систем під час інтенсивних м'язових навантажень. У контексті сучасної спортивної науки такий підхід нерозривно пов'язаний із формуванням саме тих специфічних якостей і здібностей, які критично впливають на загальний спортивний результат та визначають підсумкову ефективність усього навчально-тренувального процесу (Долинний, 2020).

У системі підготовки юних футболістів віковий проміжок від 11 до 15 років, який охоплює етап спортивної спеціалізації та відповідає рівню навчально-тренувальних груп, вважається одним із найважливіших періодів для професійного становлення гравця. Процес комплексної підготовки передбачає системний розвиток і вдосконалення ключових фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей, а також поглиблення теоретичних знань, причому вся ця діяльність має базуватися на обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожного окремого

спортсмена.

Сучасні тенденції у спорті вищих досягнень зумовлюють безперервне зростання вимог до стратегічного планування та структурування тренувального циклу, що робить цю проблематику центральною в роботах як українських, так і іноземних дослідників. Особливий науковий інтерес у цьому контексті зосереджений на комплексному аналізі змагальної діяльності, яка розглядається фахівцями як фундаментальний і цілісний об'єкт вивчення для оптимізації підготовки атлетів. Загальна фізична підготовка являє собою систему всебічного розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності разом із підвищенням функціональних можливостей організму, що забезпечує злагоджену роботу всіх його систем під час інтенсивних м'язових навантажень.

У контексті сучасної спортивної науки такий підхід нерозривно пов'язаний із формуванням саме тих специфічних якостей і здібностей, які критично впливають на загальний спортивний результат та визначають підсумкову ефективність усього навчально-тренувального процесу. Разом із тим, спеціальна фізична підготовка у футболі характеризується цілеспрямованим розвитком тих функцій організму, що безпосередньо визначають успіх у цій грі, де особлива увага приділяється здатності футболіста мобілізувати свій потенціал і техніко-тактично реалізувати його в умовах реального матчу (Долинний, 2020).

Фізична підготовка спрямована на реалізацію двох фундаментальних завдань: комплексний розвиток рухової сфери гравця згідно зі специфічними вимогами футболу та вдосконалення професійно важливих моторних здібностей. Показники фізичної готовності кожного вихованця мають чітко корелювати з його віковою категорією та загальним атлетичним рівнем команди, базуючись на системі рухів, що складають основу ігрової діяльності. На початкових етапах навчання пріоритет надається всебічному фізичному зміцненню, що досягається шляхом залучення широкого спектра загальнорозвиваючих та підготовчих засобів, таких як гімнастика,

акробатика, легка атлетика, ігрові види спорту та вправи з обтяженнями для розвитку швидкості та вибухової сили. Варто враховувати, що хоча базовий фундамент закладається раніше, фізична кондиція починає домінантно впливати на змагальний результат лише з 15-16 років, набуваючи критичного значення у 17-18 років, коли інтенсивність турнірів вимагає здатності ефективно відновлюватися під час багатоденних серій матчів.

На етапі попередньої підготовки ключовою метою навчання стає формування стабільної зацікавленості футболом та ігровою діяльністю загалом. Основні завдання в цей період зосереджені на розвитку фундаментального вміння грати у футбол та інші рухливі ігри малими складами, виробленні «почуття м'яча», а також опануванні базових елементів техніки: ведення, прийому, передачі м'яча ногами та виконання ударів по воротах. Засоби і методи загальної фізичної підготовки на даному етапі спрямовані на всебічний розвиток рухових навичок і основних атлетичних якостей через тренувальні навантаження широкого спектра дії. При цьому структура річного циклу підготовки визначається головним педагогічним завданням відповідного етапу багаторічного вдосконалення, де кожен елемент тренувального процесу об'єднується в самостійну структуру, що має на меті досягнення оптимального рівня готовності спортсмена для успішного виступу в ключових змаганнях (Овчаренко, Матяш, Яковенко, 2019).

Тренувальний процес як цілісна система базується на стійкій структурі, що визначає порядок об'єднання його компонентів, їхнє закономірне співвідношення та загальну послідовність реалізації. Деталізація цієї структури розкриває доцільний взаємозв'язок між різними аспектами підготовки, зокрема поєднання загальної та спеціальної фізичної, а також фізичної та технічної підготовки. Важливими характеристиками тут виступають оптимальні пропорції параметрів тренувальних навантажень, включаючи співвідношення їхнього обсягу, інтенсивності та баланс між навчальною і змагальною діяльністю.

Крім того, структура передбачає чітку послідовність етапів і циклів, які

відображають закономірну динаміку процесу в часі через зміну фаз – від окремих занять до мезоциклів різної спрямованості, таких як втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та власне змагальні блоки (Овчаренко, Матяш, Яковенко, 2019).

Ключова мета втягувальних мезоциклів полягає у поступовій підготовці атлета до ефективного виконання подальшої спеціалізованої тренувальної роботи, що реалізується через широке залучення вправ загальної фізичної підготовки та помірне використання спеціально-підготовчих засобів, спрямованих на стимуляцію функціональних систем і розвиток різних видів витривалості. На відміну від них, базові мезоцикли зосереджені на виконанні основного обсягу навантажень для максимального підвищення функціональних можливостей організму, інтенсивного розвитку провідних фізичних якостей, а також фундаментального формування технічної, тактичної та психологічної готовності спортсмена.

Тренувальна програма цього періоду вирізняється різноманітністю засобів, великим обсягом і високою інтенсивністю роботи, а також широким використанням занять з великими навантаженнями.

Передзмагальні мезоцикли (останній етап підготовки перед змаганнями) призначені для одолання дрібних недоліків, які були виявлені протягом усього періоду підготовки; остаточного вдосконалення технічних можливостей спортсмена.

На цьому етапі особливе місце відводиться психологічній та тактичній підготовці, оскільки необхідно вивести спортсмена на пік готовності до змагального стресу та реалізації ігрового плану.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у футболі, як ігровому виді спорту, цілком визначаються особливостями спортивного календаря (графіком матчів).

Мікроциклами прийнято називати серію занять, які проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне рішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Мікроцикли можуть коливатися від 3-4 до

10-14 днів. Найбільш поширеними є семиденні мікроцикли, які збігаються за тривалістю з календарним тижнем. Такий формат зручний, оскільки добре узгоджується із загальним режимом життя людини (Овчаренко, Матяш, Яковенко, 2019).

Етап 13-15 років у багаторічній підготовці футболістів відповідає етапу поглибленої спортивної спеціалізації (або етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей).

Аналіз науково-методичної літератури (праці В. М. Платонова, А. Г. Воробйова, а також спеціалізовані програми з футболу) свідчить про принциповий перехід у співвідношенні загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) фізичної підготовки на цьому етапі (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Співвідношення ЗФП та СФП для юнаків 13-15 років

Етап підготовки	Вік	СФП (спеціальна фізична підготовка)	ЗФП (загальна фізична підготовка)
Поглиблена спеціалізація	13-15 років	60%-75%	25%-40%

На відміну від початкових етапів (до 12 років), де домінує загальна фізична підготовка для всебічного розвитку, у віці 13-15 років частка спеціальної фізичної підготовки повинна суттєво зростати. Цей зсув відображає необхідність максимальної адаптації організму до специфічних вимог футболу.

Зростання СФП відбувається не за рахунок ізольованих вправ, а через інтеграцію фізичних якостей (витривалість, швидкість, сила) безпосередньо у техніко-тактичні завдання.

Основний засіб інтегральної підготовки – це виконання змагальних та спеціальних вправ, що максимально наближені за структурою та особливостями діяльності функціональних систем до змагальних умов.

Науковці застерігають від надмірних монотонних та одноманітних

навантажень. Фізична підготовка повинна здійснюватися через широке застосування різноманітних засобів, включаючи рухливі та спортивні ігри з інших видів спорту (легка атлетика, плавання) та використання ігрового методу (навчальна програма ДЮСШ). Це важливо для розвитку координації та запобігання швидкій втомі, характерній для періоду активного росту.

Удосконалення техніки та тактики має орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ, які одночасно розвивають і необхідні фізичні якості.

Таким чином, важливо підкреслити, що удосконалення інтегральної підготовки полягає саме у правильному методичному наповненні цих 60-75% СФП, аби вони одночасно вирішували завдання всіх чотирьох сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психічної).

Розглянемо методи, спрямовані на удосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей (рис. 1.1).

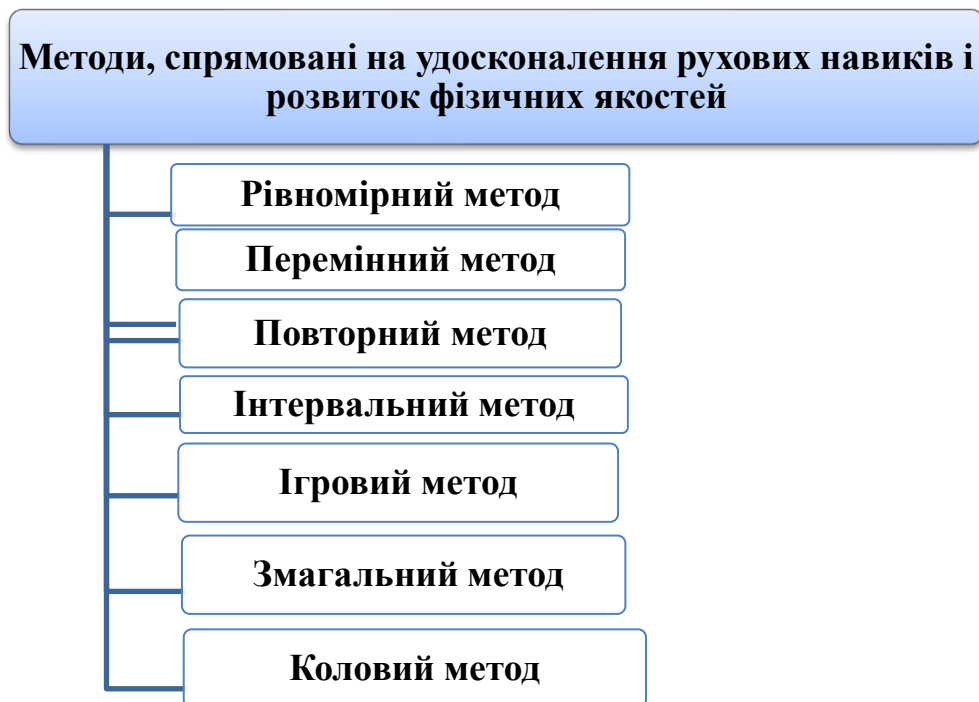


Рис. 1.1. Методи, спрямовані на удосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.

Метод фізичного виховання розглядається як специфічний спосіб

реалізації або варіювання параметрів виконання вправ, наприклад, через зміну темпу та інтенсивності, а також використання допоміжних засобів, зокрема словесних вказівок, що в сукупності забезпечують ефективне навчання, контроль і розвиток цільових фізичних якостей.

Рівномірний метод – це метод виконання фізичних вправ, що характеризується безперервною роботою зі відносно постійною (незмінною) швидкістю та інтенсивністю. Метод застосовується головним чином для виховання загальної витривалості. Робота є максимальною за тривалістю (часто до 40 хвилин і більше), виконується безперервно. Інтенсивність залишається постійною, з помірною ЧСС, яка, згідно з рекомендаціями для певних видів спорту (наприклад, боротьби), не повинна перевищувати 130 уд./хв. Робота вважається рівномірною, якщо коливання частоти пульсу протягом усього навантаження не перевищують 3-5%.

У результаті такого навантаження утворюється невеликий кисневий борг, який легко усувається (компенсується) під час самої роботи або одразу після неї.

Даний метод сприяє встановленню стійкого взаємозв'язку між усіма функціональними системами організму, забезпечуючи стабільну адаптацію до навантажень. Рівномірний метод переважно використовується в підготовчий період, зокрема під час навчальних сутичок, проте на інших етапах тренувального циклу він слугує ефективним засобом для збільшення загального обсягу роботи при одночасному зниженні інтенсивності. Найчастіше цей підхід застосовується в циклічних видах активності, таких як біг, веслування чи плавання, хоча його потенціал може бути реалізований і в ациклічних вправах, зокрема в гімнастиці або боксі (Гейтенко, 2020).

Під час застосування цього методу тренувальний вплив на організм спортсмена реалізується безпосередньо в процесі виконання вправи, де регулювання навантаження відбувається шляхом зміни тривалості або інтенсивності роботи. Існує закономірна зворотна залежність: підвищення інтенсивності вимагає скорочення часу виконання, тоді як зниження темпу

дозволяє збільшити тривалість заняття. Варто зауважити, що в циклічних вправах, зокрема в бігу, робота класифікується як рівномірна за умови, що коливання швидкості протягом усієї дистанції не виходять за межі 3% від середнього показника.

Недоліки рівномірного методу:

1. Швидка адаптація до нього організму, в зв'язку з чим знижується тренувальний ефект.

2. Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю призводить до того, що з часом виробляється певний звичний стандартний темп рухів.

3. Монотонність роботи (Гейтенко, 2020).

Перемінний метод характеризується послідовними варіаціями навантаження протягом безперервного виконання вправи. Це досягається шляхом спрямованої зміни таких параметрів, як швидкість пересування, темп і ритм, тривалість окремих відрізків, амплітуда рухів або величина зусиль, зміна техніки рухів тощо.

Метод застосовується для виховання як загальної, так і спеціальної витривалості. Тренування відбувається у безперервному режимі, але зі змінною інтенсивністю, досягаючи максимальної ЧСС до 180 уд./хв. Перемінний метод є більш специфічним для ігрових та єдиноборств (наприклад, боротьби), оскільки він забезпечує різнобічний вплив на спортсменів. Він змушує спортсменів виконувати частину роботи в анаеробних умовах м'язової діяльності, що впливає на формування здатності різко збільшувати інтенсивність виконуваної роботи та адаптуватися до змінних умов (Гейтенко, 2020).

Застосування перемінного методу дозволяє комплексно вирішувати низку критично важливих завдань, серед яких розвиток швидкісних характеристик разом із загальною та спеціальною витривалістю, а також суттєве розширення діапазону рухових навичок. Крім того, цей підхід сприяє вдосконаленню координації рухів, засвоєнню специфічних тактичних умінь,

необхідних для успішної змагальної діяльності, та вихованню стійких вольових якостей спортсмена (Тулайдан, 2017).

Перемінний метод ефективно застосовується як у циклічних, так і в ациклічних вправах.

Циклічні вправи (наприклад, біг, плавання). Навантаження регулюється головним чином за рахунок варіювання швидкості пересування, яка може змінюватися від помірної до змагальної. Характер фізіологічних змін в організмі (розвиток аеробних або аеробно-анаеробних можливостей) безпосередньо залежить від того, як варіюється швидкість і загальна тривалість виконання вправи.

Ациклічні вправи (наприклад, ігрові, єдиноборства). Перемінний метод реалізується шляхом безперервного виконання вправ, які змінюються не лише за інтенсивністю, але й за формою рухів. Це забезпечує більшу специфічність тренування, оскільки імітує постійну зміну діяльності, характерну для таких видів спорту.

Повторний метод – це метод, що характеризується багаторазовим виконанням однієї і тієї ж вправи з інтервалами відпочинку, які є достатніми для відносно повного відновлення працездатності спортсмена перед наступним повторенням.

Метод застосовується для підготовки спортсменів до виконання тренувального навантаження заданого обсягу та інтенсивності. Ключова особливість полягає в повторенні однакових вправ з інтервалами відпочинку, які дозволяють підтримувати високу якість роботи протягом усієї серії. У підготовчому періоді спочатку застосовують короткі відрізки тренувального навантаження (наприклад, трихвилинні відрізки у єдиноборствах), які потім послідовно об'єднуються. Багаторазове повторення повного навантаження (наприклад, повних сутичок або ігрових серій) сприяє подальшому підвищенню працездатності спортсменів та їхній адаптації до змагальних умов.

Застосування повторного методу забезпечує глибокий тренувальний вплив на організм не лише безпосередньо в момент активності, а й завдяки ефекту сумачії втоми від кожного наступного повторення. Цей підхід є надзвичайно ефективним для розвитку сили, швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості, а також дозволяє відпрацювати змагальний ритм, стабілізувати техніку виконання рухів на граничних швидкостях і загартувати психічну стійкість атлета. Метод є універсальним для циклічних та ациклічних вправ, а його головні переваги полягають у можливості прецизійного дозування навантаження, підвищенні економічності енерговитрат та інтенсифікації м'язового обміну, що якісно відрізняє його від методів, спрямованих переважно на серцево-судинну систему. Водночас суттєвим недоліком повторного методу є значне навантаження на нервову та ендокринну системи, що вимагає особливої обережності при роботі з початківцями, оскільки граничні зусилля можуть спровокувати перенапруження організму та закріплення помилок у техніці виконання (Кошелева, Михайленко, 2020).

Інтервальний метод характеризується багаторазовим повторенням вправи, розділеним визначеними інтервалами відпочинку. Ці інтервали є активною частиною тренувального процесу, оскільки саме вони чинять значний тренувальний вплив на організм, стимулюючи відновлювальні та адаптаційні процеси.

Інтервальний метод класифікується на дві ключові варіації, кожна з яких має свою специфіку впливу на організм спортсмена. Метод інтервальної рівномірної вправи передбачає суворе дотримання незмінності всіх параметрів – інтенсивності, часу роботи та періодів відпочинку – протягом усього тренувального циклу, що дозволяє підтримувати стабільно високу якість виконання кожного повторення для гармонійного розвитку фізичних якостей. Натомість метод інтервальної прогресуючої вправи базується на поступовому нарощуванні тренувального стимулу до завершення завдання, що реалізується шляхом збільшення інтенсивності чи тривалості робочих фаз

при сталих інтервалах відпочинку, або ж через планомірне скорочення часу на відновлення між серіями навантажень (Момот, 2023, с. 20).

Метод інтервальної регресуючої вправи передбачає задання максимальної інтенсивності навантаження на початку серії з її подальшим планомірним зниженням до завершення тренувального завдання.

Натомість метод інтервальної варіативної вправи базується на хвилеподібній динаміці тренувального впливу, де варіативність досягається шляхом ритмічної зміни тривалості чи інтенсивності робочих фаз або через чергування різних за часом інтервалів відпочинку між ними (Момот, 2023, с. 20).

Для інтервального методу характерні чітко визначені параметри навантаження, де інтенсивність роботи варіюється від 50 до 80% від максимальної потужності, що відповідає показнику ЧСС на рівні 160–180 ударів на хвилину при тривалості одного повторення від 30 секунд до 2–3 хвилин.

Тренувальна сесія зазвичай складається з 2–6 серій, кожна з яких містить 3–4 повторення, при цьому тривалість відпочинку між підходами становить від 45 секунд до 3 хвилин і контролюється за відновленням пульсу до 120–130 ударів на хвилину, тоді як паузи між серіями можуть тривати до 15–20 хвилин.

Характер відновлення між підходами має бути активним, а між серіями, пасивним або комбінованим, причому сам метод передбачає різні комбінації тривалості та інтенсивності. Зокрема, існують варіанти з поступовим нарощуванням або скороченням тривалості навантаження в кожному наступному повторенні, а також схема з хвилеподібним чергуванням, коли робота починається з коротких відрізків, досягає максимуму в середині серії та знову скорочується до її завершення (Момот, 2023, с. 20).

Фундамент ігрового методу становить впорядкована рухова активність, побудована на основі певного «сюжету», де досягнення мети реалізується

багатьма дозволеними способами в умовах непередбачуваної зміни ігрових ситуацій. Це поняття охоплює специфічні методичні особливості організації та керівництва процесом і не обмежується лише традиційними видами спорту, такими як футбол чи волейбол, оскільки його зміст можуть складати будь-які фізичні вправи. Як особливий спосіб взаємодії тренера та атлета, ігровий метод спрямований на ефективне вирішення дидактичних завдань через сюжетну організацію – цілісний план дій, запозичений із реального життя або створений штучно. Ключовою відмінністю цього підходу від стандартних фізичних вправ є багатогранність шляхів досягнення результату: попри встановлені правила та рівні вимоги до учасників, гравці отримують широку самостійність у виборі конкретних рішень для реалізації ігрового задуму (Гончаренко, Приймак, 2021).

Разом із тим, успішна реалізація ігрового методу навчання базується на чіткій системі знань, що охоплює усвідомлення кінцевих цілей для цілеспрямованості дій, розуміння способів і засобів досягнення мети, а також глибоке знання об'єкта діяльності та механізмів його перетворення під впливом тренувального процесу. Від традиційних підходів ігрові методи відрізняються використанням специфічних моделей ігрової діяльності, що активізують мислення й поведінку учня, забезпечують високий ступінь залученості та обов'язкову взаємодію між учасниками й тренером. Це посилює емоційне забарвлення занять, стимулює творчий підхід і самостійність у прийнятті рішень, дозволяючи опанувати необхідні навички у стислі терміни. Однак суттєвим недоліком даного методу є обмежена можливість прецизійного дозування навантаження: через постійну динаміку ігрових ситуацій та різноманітність засобів досягнення результату стає практично неможливим точно регулювати ступінь і спрямованість фізичного впливу на організм спортсмена.

Змагальний метод розглядається як ефективний інструмент стимулювання інтересу та активізації діяльності вихованців, орієнтований на досягнення перемоги або найвищого результату у конкретній вправі за умови

суворого дотримання встановлених правил. Його визначальною рисою є конкурентне зіставлення зусиль у межах упорядкованого суперництва, що створює особливий емоційний і фізіологічний фон, який інтенсифікує вплив фізичного навантаження та сприяє максимальному прояву функціональних резервів організму.

Цей підхід супроводжується значним психічним напруженням як на особистісному рівні, так і в контексті командної взаємодії, де зростає роль взаємної відповідальності перед колективом. Змагальний метод знаходить застосування як в елементарних формах для пожвавлення інтересу під час окремих вправ, так і в розгорнутих формах, включаючи контрольні-залікові та офіційні змагання з єдиними стандартами оцінювання.

Використання даного методу спрямоване на вирішення комплексних педагогічних завдань: від виховання вольових і моральних якостей до вдосконалення вмінь раціонально застосовувати навички в ускладнених ситуаціях. При цьому загальна ефективність методу безпосередньо залежить від професійної майстерності тренера, який повинен враховувати стать, вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та психофізіологічні особливості спортсменів.

Коловий метод тренування передбачає поточне та послідовне виконання спеціально підібраного комплексу вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, витривалості та їхніх комплексних форм – швидко-силових якостей і силової витривалості.

Характерною особливістю цього підходу є почергове дозоване проходження 6–10 «станцій», кожна з яких впливає на конкретну рухову якість або функціональну систему. Ефективне застосування методу вимагає ретельної підготовки: апробації програми з лідерами групи, обладнання станцій інструктивними картками та тренажерами, а також проведення спеціальної розминки.

Організація процесу дозволяє одночасно залучати велику кількість учасників (по 3–4 особи на станції) та забезпечувати індивідуалізацію

навантаження через зміну ваги обтяжень, темпу або кількості повторень. Важливою складовою є навчання учнів самоконтролю та веденню щоденників тренувань, що сприяє підтримці інтересу до власного розвитку. Особливу цінність коловий метод має для футболу, де специфіка гри вимагає від спортсмена не лише високої фізичної швидкості, а й здатності миттєво реагувати, оперативно мислити в динамічних ситуаціях та ефективно взаємодіяти з партнерами.

1.2. Вікові особливості фізичного, психічного та інтелектуального розвитку юнаків 13-15 років.

Ефективна побудова навчально-тренувального процесу вимагає глибокого розуміння вікової фізіології, оскільки розвиток енергетичних систем організму дитини відбувається гетерохронно (нерівномірно). На основі класифікації етапів розвитку енергетики м'язової діяльності у хлопчиків можна виділити ключові фази: від початкового домінування аеробних систем (7–10 років) до поступового включення анаеробних механізмів. Важливим переломом є вік 13–15 років, коли на тлі стабілізації аеробних можливостей відбувається різкий стрибок ємності анаеробно-гліколітичного процесу. Остаточне формування структури енергозабезпечення завершується до 17 років, коли розвиток фосфагенної енергопродукції та анаеробних систем досягає зрілих показників.

Загалом у розвитку енергетики скелетних м'язів чітко простежуються два макроперіоди: дитячий, де прогрес іде переважно за рахунок кисневого (аеробного) забезпечення, та підлітково-юнацький, де розширення можливостей атлета відбувається завдяки нарощуванню анаеробної потужності. Окрім енергетики, критично важливим є врахування сенситивних (сприятливих) періодів для розвитку кондиційних і координаційних здібностей, коли організм найбільш чутливий до специфічних тренувальних впливів (Єрмоєнко, 2021).

Аналіз сенситивних періодів дозволяє тренеру максимально ефективно використовувати природні цикли розвитку організму юного футболіста. Період від 7 до 12 років є критично важливим для фундаменту швидкісних якостей – швидкості реакції та частоти рухів. У подальші роки (з 13-14 років) акцент зміщується на здатність до швидкісного прискорення та підтримки максимального темпу на дистанції.

Щодо силової підготовки та витривалості, можна виділити наступні закономірності.

Вік 9 років: сприятливий для розвитку відносної сили та загальної витривалості, проте вправи мають базуватися на роботі з власною вагою для збереження швидкісного компонента.

Вік 13–14 років: пріоритет надається швидкісно-силовій підготовці (вибуховій силі), що збігається з початком статевого дозрівання.

З 15 років організм стає готовим до інтенсивних тренувань, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості та максимальних силових показників.

Аеробна витривалість – її розвиток є безперервним процесом, що може тривати з дошкільного віку, за умови використання навантажень помірної інтенсивності (Єрмоєнко, 2021).

Розвиток анаеробної витривалості досягає свого піку в період статевого дозрівання, проте цей етап вимагає від тренера особливої обережності. Гормональна перебудова, зокрема тимчасовий дисбаланс між рівнем тестостерону та активністю ферментів гліколізу, у поєднанні з підвищеним навантаженням на серцево-судинну систему, робить підлітковий організм вразливим до надмірних інтенсивних навантажень. Окрім фізіологічних обмежень, у цьому віці спостерігається і нижча психічна готовність до тривалої монотонної роботи.

Розвиток гнучкості, яку поділяють на активну та пасивну, має свою специфічну динаміку. Хоча ця якість прогресує до 15–17 років, найбільш ефективним періодом для її вдосконалення є вік від 9 до 14 років, коли

м'язово-зв'язковий апарат дитини має найвищу природну розтяжність. При цьому сенситивні періоди дещо різняться: для пасивної гнучкості це 9–10 років, а для активної – 10–14 років. Цілеспрямована робота над рухливістю суглобів повинна розпочинатися вже у 6–7 років, оскільки в молодшому та середньому шкільному віці ефективність вправ на розтягування майже вдвічі вища, ніж у старшокласників (Задворний, 2021).

Ефективність навчання спортивній техніці перебуває у прямій залежності від динаміки розвитку координаційних здібностей. Найбільш сприятливий час для опанування нових рухових дій припадає на вік 8–10 років у дівчат та 11–12 років у хлопчиків. Наступний важливий етап – вік 14-15 років – є періодом стабілізації та остаточного закріплення технічних навичок.

За умови системної та грамотної фізичної підготовки, вік 17–19 років стає золотим періодом для інтеграції всіх раніше розвинених фізичних якостей у досконалі, висококоординовані рухи. Для юних атлетів це час філігранного відпрацювання технічних нюансів та досягнення максимальної економічності зусиль. Проте варто враховувати, що вік 20–21 рік часто стає «критичною точкою», коли в розвитку потенціалу можуть виникати несподівані функціональні збої – тимчасове розладнання техніки передач чи втрата стабільності результатів, що вимагає особливої психологічної та методичної підтримки.

Отже, бурхливий розвиток кондиційних і координаційних якостей відбувається у чітко визначені біологічні та фізіологічні вікна. Хоча вдосконалення можливе протягом усього юнацького віку, найвищої результативності можна досягти лише за умови концентрації зусиль саме в ті періоди, коли організм є найбільш сприйнятливим до конкретного виду навантаження (Єрмоєнко, 2021).

Надзвичайно важливо враховувати закономірність, згідно з якою ефективність тренувальних впливів суттєво знижується, якщо вони не збігаються з природними темпами розвитку відповідних функцій організму.

Коли зміст тренування йде врозрід із біологічними ритмами прискореного розвитку конкретних систем, організм дитини не може повноцінно адаптуватися до навантаження, що призводить до неефективного витрачання зусиль та сповільнення спортивного прогресу (Єрмоєнко, 2021).

У науковій літературі виділяють два фундаментальні типи сенситивності, які визначають успішність тренувального процесу залежно від біологічних чинників (Малинський, 2019):

Генотипна сенситивність (першого порядку) зумовлена генетично закладеними ритмами розвитку рухових функцій. Вона тісно пов'язана з періодами природного прискорення або сповільнення росту морфофункціональних та нейрогуморальних систем дитини. Цей тип сенситивності відрізняється стабільністю та тривалістю: організм зберігає підвищену чутливість до певних навантажень протягом кількох тижнів або навіть місяців.

Фенотипна сенситивність (другого порядку) відображає поточну, «миттєву» готовність спортсмена сприймати конкретні навчальні чи тренувальні впливи. Вона надзвичайно лабільна і короткочасна (триває від годин до кількох днів), оскільки залежить від циркадних, місячних та сезонних біологічних ритмів. На неї суттєво впливають характер попередніх тренувань, психоемоційний стан, соціальні чинники та повсякденні життєві умови (Костюкевич, 2007).

Під час планування багаторічного тренувального процесу ключовим фактором успіху є врахування гетерохронності (нерівномірності) розвитку різних рухових якостей. Стратегія підготовки повинна базуватися на розумінні того, які системи організму є консервативними (важко піддаються змінам), а які – мінливими та пластичними на певних етапах. Важливо також враховувати фенотипну сенситивність систем до навантажень та компенсаторні механізми, коли недостатній розвиток однієї якості може бути тимчасово компенсований іншою.

Особлива увага має бути приділена пубертатному періоду, який є

критичним вікном можливостей для формування функціонального потенціалу. Саме в цей час організм здатний адекватно сприймати різке підвищення навантажень (інколи у 2–2,5 рази), що дає максимальний приріст кондиційних якостей. Важливо не пропустити цей момент: запізнення з інтенсифікацією тренувань у період статевого дозрівання неможливо компенсувати в майбутньому, що призведе до низького дефінітивного (остаточного) рівня фізичного розвитку та обмежить спортивні досягнення в дорослому віці (Єременко, 2021).

Початковий етап спортивної підготовки у молодшому шкільному віці має базуватися на систематичних заняттях у закладах освіти та спортивних секціях. Оскільки цей період є найсприятливішим для розвитку спритності та рухових здібностей, підготовку слід робити максимально різноманітною, використовуючи прості фізичні вправи з чітко визначеною спрямованістю.

Пріоритетними формами занять на цьому етапі виступають:

- Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами: використання малих складів команд та обмежених за розміром майданчиків або залів.
- Змагальний елемент: естафети та ігрові вправи, що стимулюють активність.
- Комплексний підхід: інтеграція елементів гімнастики, акробатики та легкої атлетики.

Центральним елементом та «сполучною ланкою» всіх вправ обов'язково має бути м'яч. Рекомендується дотримуватися пропорції розподілу часу: 80% заняття присвячується безпосередній роботі з м'ячем, і лише 20% – вправам іншого характеру. Це забезпечує формування специфічного «відчуття м'яча» та технічної бази в період найвищої чутливості організму до навчання новим рухам (Карасевич, 2019).

Основними завданнями на початковому етапі підготовки є:

1. Формування стійкої мотивації: Виховання активного та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом як основи

майбутньої майстерності.

2. Комплексна фізична підготовка: Одночасний розвиток загальних і спеціальних якостей, де обов'язковою умовою є постійне використання м'яча як головного тренувального засобу.

3. Опанування командної взаємодії: Навчання базовим навичкам колективної гри, розумінню партнерства та основних ігрових ролей.

4. Технічний фундамент: Ознайомлення з базовими елементами футбольної техніки (управління м'ячем, прийоми та передачі) у доступній ігровій формі (Карасевич, 2019).

Теоретико-методологічні засади підготовки юних футболістів 11–15 років

1. Біологічна детермінація та енергетика: Підготовка базується на гетерохронності розвитку. До 10 років панують аеробні системи. У 11–13 років спостерігається синхронний розвиток фосфагенного та гліколітичного механізмів. Пубертатний період (13–15 років) є критичним: він дозволяє збільшувати навантаження у 2–2,5 рази, забезпечуючи максимальний приріст анаеробної потужності. Запізнення з інтенсифікацією на цьому етапі неможливо компенсувати в майбутньому.

2. Сенситивні періоди та типи сенситивності: Ефективність залежить від генотипної (тривалої, генетичної) та фенотипної (лабільної, поточної) сенситивності. Швидкість найкраще розвивається до 12 років, гнучкість – у 9-14 років, а технічна майстерність проходить піки у 11-12 (навчання) та 14-15 років (закріплення).

3. Методологія та організація занять: Використовується широкий спектр методів: від рівномірного та інтервального (ЧСС 160–180 уд./хв) до ігрового та змагального. На початковому етапі 80% часу має відводитися роботі з м'ячем. Пріоритетом є рухливі ігри на малих майданчиках, естафети та елементи акробатики. Основна мета – поєднати всебічний фізичний розвиток із формуванням технічної бази та навичок колективної гри, створюючи фундамент для подальшого спортивного вдосконалення.

Процес навчання юних футболістів має базуватися на глибокому аналізі вихідної ситуації та поступовому ускладненні ігрових завдань. У міру професійного зростання акцент зміщується з індивідуального контролю над м'ячем до реалізації стратегічних цілей команди – від локальних успіхів у мікродуелях до перемоги у змаганнях. На цьому етапі гравці починають краще відчувати партнерів, а їхня робота над вправами стає більш усвідомленою та цілеспрямованою.

Важливою рисою цього вікового періоду є значне підвищення здатності до концентрації, що дозволяє тренеру подовжувати роботу над окремими елементами заняття без втрати якості. Розвивається ігровий інтелект: командна взаємодія стає пріоритетом, що проявляється у кращому розумінні тактичних ходів суперника, ефективному перекритті зон та вмінні своєчасно відкриватися у вільний простір. Роль тренера при цьому полягає у тонкій диференціації підходів, адже необхідно чітко бачити індивідуальні переваги та труднощі кожного вихованця для корекції загального тренувального плану.

У віковій групі 10–12 років перехід до ігрових форматів 7x7 та 9x9 (наприклад, за схемою 1-3-2-3) знаменує початок усвідомленого опанування колективних дій та роботи з простором. На зміну хаотичному руху за м'ячем приходять перші прояви ігрового інтелекту: гравці вчаться «розширювати» поле та відкриватися під передачу, хоча емоційне захоплення процесом усе ще може призводити до втрати позиційної структури. Головним завданням тренера на цьому етапі є закладення базисних навичок через задоволення від гри, де акцент робиться на техніку та елементарні тактичні принципи, як-от своєчасний пас партнеру, що перебуває у кращій позиції.

Важливою методичною особливістю є ставлення до помилок: гравцям надається право на хибні рішення, поки вони не стають системними. Замість тривалих теоретичних обговорень тренер має наочно

демонструвати правильні варіанти дій, стимулюючи гравців самостійно усвідомлювати переваги командної гри над егоцентричними діями на полі (Романовський, 2017).

Цей період є часом пубертатного стрибка росту (період «другого витягування»), що має вирішальний вплив на спортивну підготовку.

Спостерігається різке збільшення довжини тіла, особливо довгих трубчастих кісток кінцівок. Це може призводити до тимчасової диспропорції тіла. Через швидкий ріст і нерівномірний розвиток м'язової та кісткової систем може погіршуватися координація рухів, виникати відчуття незручності та незграбності.

Збільшується маса та сила м'язів, але цей розвиток відстає від росту кісток, що підвищує ризик травм сухожиль та зв'язок.

Вік 13-15 років є сенситивним (найбільш сприятливим) для розвитку ключових футбольних якостей.

Швидкість і швидкісно-силові якості. Триває активний розвиток, особливо стартова швидкість та швидкість бігу на короткі дистанції.

Координація та спритність. Це один із останніх та найбільш ефективних періодів для вдосконалення складних координаційних навичок, що є критичним для техніки футболу.

Витривалість: зростає функціональна спроможність серцево-судинної та дихальної систем, що дозволяє поступово збільшувати обсяги спеціальної витривалості.

Необхідність дозованого та обережного застосування вправ з обтяженнями (особливо осьових), щоб не сповільнити ріст кісток. Акцент на комплексних вправах та ігровому методі для інтеграції фізичних якостей та подолання тимчасових проблем з координацією.

Цей вік є періодом інтенсивного формування самосвідомості та соціалізації.

Юнаки прагнуть до самоствердження, часто через демонстрацію своєї спортивної майстерності. Мотивація переходить від «гри заради гри» до

усвідомленої мети досягнення високого результату.

Характерна емоційна нестійкість (різкі перепади настрою, підвищена збудливість). Це вимагає від тренера уважності та індивідуального підходу.

Підлітки вимагають поваги, довіри та самостійності у прийнятті рішень (наприклад, тактичних) на полі.

Різно зростає значення колективу (команди) та думки однолітків. Тренер повинен використовувати це для виховання командної відповідальності, взаємодопомоги та дисципліни.

Тренер перестає бути беззаперечним авторитетом; його вплив тепер ґрунтується на професіоналізмі, справедливості та здатності пояснити необхідність вимог.

Активно формуються світогляд та моральні переконання (чесність, повага до суперника, принципи fair play).

Інтелектуальний розвиток юнаків 13-15 років дозволяє їм перейти на новий рівень тактичної підготовки.

Підлітки здатні до абстрактного мислення, узагальнення та логічного аналізу. Це дає можливість вивчати складні командні тактичні схеми та принципи, а не лише конкретні ситуації.

Розвивається здатність прогнозувати розвиток ігрової ситуації на кілька ходів уперед і свідомо планувати свої дії.

На тренуваннях та в іграх необхідно максимально використовувати вправи, які вимагають швидкої обробки інформації та прийняття рішень в умовах дефіциту часу (основа інтегральної підготовки).

Таким чином, вік 13-15 років є ідеальним для інтеграції всіх видів підготовки, оскільки фізичні можливості активно зростають, а інтелектуальний розвиток дозволяє усвідомлено засвоювати складну тактику.

1.3. Поняття «інтегральна підготовка» у системі спортивного тренування та її компоненти у футболі.

Інтегральна підготовка (англ. *Integral Training*) – це принцип і метод організації навчально-тренувального процесу, який забезпечує одночасний та взаємопов'язаний розвиток усіх сторін підготовленості спортсмена (фізичної, технічної, тактичної та психічної) через виконання спеціальних вправ, максимально наближених до змагальних умов.

Інтегральна підготовка протиставляється аналітичному (ізолюваному) методу, де кожна якість тренується окремо (наприклад, тільки біг, тільки передачі або тільки тактична теорія). Вона ґрунтується на принципі комплексності та системності.

У системі спортивного тренування (за В.М. Платоновим), інтегральна підготовка є завершальною та найвищою формою спеціальної підготовки. Її частка значно зростає на етапах поглибленої спеціалізації (13-15 років) та спортивного вдосконалення.

Основна мета – навчити спортсмена ефективно використовувати свої фізичні, технічні та інтелектуальні ресурси під час максимального навантаження та психологічного тиску, характерних для змагальної діяльності.

Проаналізуємо основні засоби та методи інтегральної підготовки у віці 13-15 років (табл. 1.2).

Інтегральна підготовка в даному віці є необхідною умовою для формування футболіста з високим ігровим інтелектом, здатного ефективно діяти в умовах невизначеності та тиску.

Футбол є командним, високо ситуаційним видом спорту, де успіх визначається не лише рівнем окремих якостей, а їх синхронною реалізацією у швидкоплинних умовах. Тому інтеграція є його наріжним каменем.

У футболі інтегральна підготовка об'єднує чотири основні компоненти, які не можуть існувати окремо.

Таблиця 1.2.

Основні засоби та методи інтегральної підготовки

Метод	Засіб	Завдання
Ігровий метод	Двосторонні ігри на обмеженій площі, зі зміненими правилами (наприклад, обмеження кількості дотиків).	Комплексний розвиток техніки, тактики, витривалості та швидкості мислення.
Змагальний метод	Спеціалізовані ігрові серії (наприклад, турніри 3x3 або 4x4), естафети з м'ячем на час.	Виховання вольових якостей, стійкості до змагального стресу та підвищення інтенсивності.
Повторний метод	Серійне виконання спеціальних вправ, що поєднують біг, стрибок та технічний прийом (наприклад, біг із прискоренням + прийом м'яча + удар по воротах).	Розвиток швидкісно-силової витривалості у специфічних умовах.

Техніко-тактична інтеграція – це основа інтегральної підготовки. Технічні прийоми (удар, ведення, прийом м'яча) відпрацьовуються не самі по собі, а у зв'язку з тактичною ситуацією. Наприклад, удосконалення передачі м'яча під час руху залежно від розташування суперника та прогнозування його дій (техніка + тактика + інтелект).

Фізична інтеграція передбачає розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація) через спеціалізовані вправи з м'ячем. Фізичне навантаження поєднується з одночасним виконанням технічних чи тактичних завдань. Наприклад, виконання інтенсивної серії передач (фізичне навантаження на швидкісну витривалість) під пресингом (тактичне завдання) у зоні, що вимагає точності (техніка).

Психологічна інтеграція стосується здатності юнака зберігати високу ефективність у стані емоційного та фізичного напруження. Моделювання стресових факторів (втома, рахунок, тиск) під час тренувань для загартування

вольових якостей. Наприклад, гра в обмежених складах на маленькому полі за умови, що команда, яка пропускає гол, отримує додаткове фізичне завдання (психологічний тиск + фізичне навантаження).

Інтеграція координації (когнітивна складова) – здатність футболіста сприймати, аналізувати та приймати рішення в умовах гри. Розвиток оперативного мислення та ігрового інтелекту. Наприклад, вправи, де юнак повинен прийняти м'яч і одразу ж визначити, кому віддати пас, реагуючи на команду тренера або світловий сигнал, який імітує відкриття партнера.

Методологічні засади та вікова динаміка підготовки юних футболістів

1. Біологічний та енергетичний фундамент Процес підготовки базується на гетерохронності розвитку систем організму. У 11–13 років відбувається синхронний розвиток фосфагенного та гліколітичного механізмів, а період 14–15 років (пубертат) стає «вікном можливостей» для різкого (у 2–2,5 раза) збільшення анаеробної потужності. Планування має враховувати як генотипну (стабільну), так і фенотипну (поточну) сенситивність.

2. Сенситивні періоди розвитку якостей

- Швидкість та координація: оптимальний період – 7–12 років (реакція, частота) та 11–12 років (навчання техніці).
- Гнучкість: найефективніше розвивається у 9–14 років завдяки пластичності зв'язкового апарату.
- Сила та витривалість: активізація спеціалізованих навантажень із 15 років.

3. Методика та параметри навантаження Для розвитку якостей застосовується комплекс методів: від рівномірного (база) до інтервального (ЧСС 160–180 уд./хв). Особливе місце займають ігровий та змагальний методи, які дозволяють моделювати випадкові ігрові ситуації та виховувати відповідальність перед колективом.

4. Еволюція ігрової діяльності (10–12 років) Навчання на цьому етапі переходить до формату 9х9, де ключовим є усвідомлення командної гри. З 45

хвилин заняття 80% часу має бути присвячено роботі з м'ячем. Тренер виступає як наставник, що закладає базис, дозволяючи гравцям помилятися для набуття досвіду, але поступово привчаючи їх до раціонального використання простору та взаємодопомоги на полі.

Для вдосконалення інтелектуальних здібностей юних футболістів та підвищення швидкості обробки інформації в ігрових умовах необхідно інтегрувати у тренувальний процес вправи зі спеціальними когнітивними завданнями. Такі завдання спрямовані на прискорення процесів сприйняття, аналізу ситуації та прийняття адекватних рішень у динамічному середовищі. Навчання має базуватися на принципі поступового ускладнення: від простих реакцій до комплексних дій, що вимагають миттєвої оцінки позицій партнерів і суперників.

1.4. Значення та особливості техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки юних футболістів 13-15 років.

Техніко-тактична підготовка юних футболістів – це комплексний процес, що охоплює як освоєння технічних прийомів гри (удар, ведення, дриблінг, прийом м'яча), так і розвиток тактичного мислення, що включає організацію дій для досягнення перемоги. Підготовка юних гравців передбачає розвиток координаційних і швидкісних здібностей через фізичні вправи та ігри, а також вивчення індивідуальних і колективних тактичних дій в нападі та обороні.

Технічна підготовка – вивчення базових прийомів. Тренування техніки гри включає освоєння таких навичок, як зупинка, прийом, ведення, дриблінг, удари та передачі м'яча.

У віці 13-15 років техніко-тактична підготовка є критичною, оскільки навички мають бути автоматизовані та інтегровані в тактичні рішення (табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

Основні завдання техніко-тактичної підготовки у віці 13-15 років

Компонент	Значення та мета	Особливості тренування
Техніка	Стабілізація, вдосконалення та автоматизація прийомів в умовах опору.	Виконання вправ на максимальній швидкості та під тиском часу/простору (інтегральний метод).
Індивідуальна тактика	Навчання вибору оптимальної позиції, раціональному відкриванню, індивідуальному пресингу та відбору.	Використання вправ 1x1, 2x1, 2x2 з чітко поставленим тактичним завданням.
Групова тактика	Освоєння взаємодій у малих групах (комбінації 2-3 гравців, «стінка», «трикутник»).	Акцент на швидкому прийнятті рішень і взаєморозумінні без м'яча.

Розвиток координації та швидкості досягається за допомогою різноманітних фізичних вправ, таких як різні види бігу (по прямій, з прискоренням, човниковий біг); стрибкові вправи (на одній або обох ногах, з різною послідовністю і напрямком); виконання рухливих ігор, спрямованих на розвиток координації та швидкості.

Розвиток вибухової сили ніг досягається через стрибки на одній нозі, поперемінні стрибки, а також стрибки з поштовхом двох ніг.

Тактична підготовка – це організація дій. Розвиток тактики передбачає навчання гравців організувати свої дії (як індивідуальні, так і колективні) для перемоги над суперником.

Індивідуальні та командні дії включають роботу над тактичними схемами як в атаці, так і в обороні, що дозволяє гравцям приймати оптимальні рішення на полі.

Тактична підготовка тісно пов'язана з технічною, оскільки вміння застосовувати технічні прийоми в умовах гри є ключовим елементом

тактичної майстерності.

Фізична підготовка (ФП) спрямована на використання сенситивних періодів для розвитку якостей, які мають вирішальне значення для футболу (табл. 1.4)

Таблиця 1.4.

Специфіка розвитку фізичних якостей

Якість	Значення та мета	Засоби тренування
Швидкість	Розвиток стартової швидкості та швидкості виконання технічних прийомів.	Повторні прискорення, біг 30-60 м, виконання техніки на швидкість.
Витривалість	Розвиток спеціальної швидкісної витривалості (здатність виконувати інтенсивну роботу протягом матчу).	Інтервальний метод, ігрові серії (4х4) високої інтенсивності.
Сила	Зміцнення м'язового корсета та м'язів-стабілізаторів.	Вправи з власною вагою (віджимання, присідання), легкі медичні м'ячі.
Координація	Подолання тимчасової незграбності, спричиненої ростом.	Акробатичні вправи, жонгливання м'ячем, робота зі зміною напрямку.

Фізична підготовка юних футболістів охоплює розвиток швидкісних, силових, координаційних та витривалих якостей через різноманітні вправи, які поєднують загальну та спеціальну підготовку. Для цього використовують бігові вправи, стрибки, рухливі ігри, а також специфічні вправи на гнучкість та швидкісно-силову витривалість, що враховують специфіку футболу.

Швидкість розвивається за допомогою швидкої ходи, поступового переходу до бігу, стартових прискорень, бігу по прямій та дузі зі зміною темпу, а також човникового бігу.

Сила, особливо важлива вибухова сила ніг, тренується за допомогою стрибків на одній та обох ногах у різних напрямках, з просуванням вперед,

назад та у сторони.

Координація покращується через виконання бігових вправ між предметами, рухливих ігор, естафет, а також координаційних вправ, що вирішують конкретні ігрові завдання.

Витривалість тренується через повторний біг, станційні та кругові тренування, рухливі ігри, а також спеціальні бігові та стрибкові вправи.

Гнучкість розвивається за допомогою рухів з великою амплітудою, наприклад, махових рухів, ударів по м'ячу, підкатів, а також вправ на пасивну гнучкість та стретчинг.

Методи та засоби:

- Методи: використовуються повторний, станційний, круговий та ігровий методи для виконання вправ.

- Засоби: комплекси фізичних вправ, що включають бігові, стрибкові та координаційні вправи, а також рухливі ігри, що імітують ігрові ситуації.

- Розминка складається з двох частин: перша – поєднання ігрових вправ зі стретчингом, друга – координаційні, бігові та стрибкові вправи.

- Заняття можуть проводитися тричі на тиждень, з урахуванням співвідношення різних видів підготовки.

Психологічна підготовка (ПП) юних футболістів – це процес розвитку важливих для гри якостей, таких як впевненість, рішучість та стійкість, а також вміння ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Вона включає формування правильного ставлення до тренувань, змагань та суперників, а також розвиток концентрації, самоконтролю та вміння долати труднощі.

Психологічна підготовка забезпечує здатність юнака реалізувати свій потенціал під тиском та є необхідною умовою командної взаємодії (табл. 1.5).

Таблиця 1.5.

Напрямки психологічної роботи

Напрямок	Завдання	Методи інтеграції
Воля та стійкість	Виховання здатності переносити втому та больові зусилля під час змагань.	Змагальний метод (ігри на результат, турніри), вправи з наростаючим фізичним тиском.
Мотивація та усвідомленість	Перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої (усвідомленої), прагнення до самовдосконалення.	Аналіз гри, обговорення тактичних рішень, залучення до планування.
Командна психологія	Розвиток відповідальності, дисципліни та взаємодопомоги у колективі.	Групові завдання поза полем, вправи, що вимагають бездоганної взаємодії для успіху.

Основні напрямки психологічної підготовки. Формування впевненості та рішучості впливає на здатність футболіста брати на себе відповідальність, приймати рішення та не боятися помилок.

Розвиток концентрації та уваги допомагає залишатися зосередженим на грі, ігноруючи сторонні подразники, і швидко реагувати на зміни ситуації.

Робота зі стресостійкістю вчить ефективно діяти в умовах тиску, несподіваних перешкод та високої відповідальності, зберігаючи самоконтроль.

Психологічна стійкість формує вміння переносити фізичні та моральні навантаження, а також успішно долати випробування. Взаємодія в команді розвиває навички командної роботи, комунікації та взаєморозуміння з партнерами по команді, що є ключовим для досягнення успіху.

Методи підготовки.

– Психологічні вправи. Цілеспрямовані вправи, спрямовані на розвиток конкретних психологічних якостей.

- Психологічний тренінг. Застосування спеціальних тренінгів для покращення навичок та розвитку психологічної стійкості.
- Аналіз та рефлексія. Після тренувань або змагань аналізуються дії гравців та їх емоційний стан для подальшого вдосконалення.
- Візуалізація. Уявлення успішного виконання елементів гри, що допомагає закріпити навички та підвищити впевненість.

Інтеграція та взаємозв'язок компонентів. Усі три компоненти повинні тренуватися одночасно, що є суттю інтегральної підготовки (табл. 1.6).

Таблиця 1.6.

Компоненти інтегральної підготовки

Компонент	Як інтегрується	Приклад інтегральної вправи
ТТП + ФП	Технічні прийоми виконуються в умовах інтенсивності, що відповідає матчу.	Повторні прискорення (ФП), які закінчуються пасом або ударом (ТТП).
ТТП + ПП	Тактичні рішення приймаються в умовах стресу та обмеженого часу.	Міні-гра з умовою фіксації часу на атаку (виховання швидкості мислення та стійкості).
ФП + ПП	Фізичні навантаження проходять на тлі вольових зусиль і під психологічним тиском.	Пробіг дистанції до відмови з постійним словесним стимулюванням від тренера.

Таким чином, особливість підготовки юнаків 13-15 років полягає в зміщенні акцентів на спеціальну фізичну підготовку та інтегративні методи, які дозволяють одночасно розвивати всі чотири сторони майстерності.

1.5. Сучасні підходи до оцінки інтегральної підготовленості юних футболістів

Сучасні підходи відходять від ізольованого тестування (наприклад, окремо біг на 30 м і окремо удари по воротах) на користь інтегральних тестів, які вимірюють ефективність дії спортсмена, коли він одночасно залучає фізичні, технічні та тактичні якості.

Сучасна оцінка інтегральної підготовленості базується на трьох ключових принципах:

1. **Комплексність:** оцінка декількох сторін підготовленості одночасно (наприклад, швидкість + точність + тактичне рішення).
2. **Специфічність:** тести мають бути максимально ідентичні змагальній діяльності за структурою руху, інтенсивністю та емоційним напруженням.
3. **Об'єктивність та технологічність:** використання сучасних технологій (GPS-трекери, відеоаналіз, спеціальні електронні системи) для точної та швидкої реєстрації результатів.

Оцінка техніко-тактичної інтеграції (ТТІ) оцінює якість виконання технічних прийомів в умовах, які вимагають тактичного рішення та фізичного навантаження (табл. 1.7).

Таблиця 1.7.

Оцінка техніко-тактичної інтеграції

Назва тесту	Що оцінює	Особливість
Тести з вибором рішення	Швидкість і точність удару/пасу після тактичного рішення (наприклад, реакція на сигнал).	Одночасна оцінка швидкості мислення та техніки.
Тест на спеціальну точність	Точність передачі м'яча на різні дистанції після прискорення.	Інтеграція швидкості руху (ФП) і техніки (ТП).

Тест на якість прийому	Здатність швидко обробити м'яч і перевести його в наступну дію (пас, удар) під опікою.	Оцінка техніки та стійкості до тиску (ПП).
------------------------	--	--

Оцінка фізичної інтеграції (ФІ) – це тести, спрямовані на вимірювання спеціальної фізичної витривалості та швидкості під час роботи з м'ячем (табл. 1.8).

«Yo-Yo Test» – це човниковий біг на 20-метрову відстань між двома фішками туди і назад. Його особливість полягає у тому, що проміжок між звуковими сигналами, що подаються, щоразу скорочується.

Таблиця 1.8.

Оцінка фізичної інтеграції

Назва тесту	Що оцінює	Особливість
«Yo-Yo Test» (Level 1)	Здатність багаторазово виконувати прискорення та відновлення (спеціальна витривалість) у футбольному форматі.	Найкраще імітує човниковий біг у матчі (висока специфічність).
Тест на швидкість з веденням м'яча	Швидкість прискорення (30 м) з одночасним якісним веденням м'яча.	Інтеграція швидкості (ФП) та техніки (ТП).
Спірометричний тест	Динаміка функціонального стану (наприклад, МПК) після ігрової серії.	Оцінка фізіологічної реакції на інтегроване навантаження.

Оцінка ігрового інтелекту (психологічна та тактична інтеграція). Сучасні підходи використовують переважно спостереження та відеоаналіз в умовах міні-ігор (табл. 1.9).

Таблиця 1.9.

Оцінка ігрового інтелекту

Метод оцінки	Що оцінює	Вимірюваний параметр
Міні-ігри (4x4, 5x5)	Здатність приймати тактично правильні рішення в умовах дефіциту часу та втоми.	Кількість успішних передач, кількість правильних рішень у фазі атаки/захисту.
Відеоаналіз	Оцінка індивідуальної позиційної гри та виконання групових взаємодій.	Дистанція, пробіжена на високій швидкості, ефективність пресингу (дані GPS).
Психологічні опитувальники	Рівень змагальної тривожності та мотивації перед важливими іграми.	Оцінка емоційної стійкості (ПП).

Ефективність оцінки інтегральної підготовленості значно зросла завдяки технологіям.

GPS-трекери дозволяють точно вимірювати обсяг та інтенсивність пробігу, кількість прискорень, що є ключовим індикатором фізичної інтеграції в ігрову діяльність.

Системи візуального контролю надають об'єктивні дані про техніко-тактичні дії (наприклад, точність передач, відсоток виграних єдиноборств).

Електронні системи використовуються для автоматичного вимірювання швидкості та точності удару після попереднього фізичного навантаження.

Сучасний підхід до оцінки інтегральної підготовленості юнаків 13-15 років вимагає не просто набору тестів, а комплексної батареї специфічних вправ, які відтворюють функціональну та психологічну напругу справжнього матчу.

Висновки до розділу 1

Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу є найважливішою проблемою сьогодення. Це вказує на необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності учбово-тренувального процесу футболістів юного віку.

Аналіз науково-методичної літератури підтвердив, що успішна підготовка футболістів, особливо юнаків 13-15 років, вимагає застосування інтегрального підходу. Інтегральна підготовка є вищою формою спеціальної підготовки, що забезпечує одночасний та взаємопов'язаний розвиток усіх чотирьох сторін майстерності: фізичної, технічної, тактичної та психічної. Такий підхід є критичним, оскільки ефективність гравця у футболі визначається не рівнем окремих якостей, а їхньою синхронною реалізацією в умовах змагального стресу та дефіциту часу.

Вік 13-15 років відповідає етапу поглибленої спортивної спеціалізації і є періодом пубертатного стрибка росту («друге витягування»). Це обумовлює такі методичні особливості.

Період є сенситивним для розвитку швидкісно-силових якостей та координації. Водночас, через нерівномірний ріст кісток і м'язів, існує ризик травм, що вимагає обмеження осьових та надмірних силових навантажень.

На цьому етапі відбувається принциповий перехід, де частка спеціальної фізичної підготовки (СФП) повинна становити 60-75% загального обсягу фізичної підготовки, що підкреслює необхідність спеціалізації.

Розвивається абстрактне мислення та прагнення до самостійності, що дозволяє успішно засвоювати складні командні тактичні схеми та вимагає від тренера логічного обґрунтування вимог.

Сучасні підходи до оцінки підготовленості юних футболістів ґрунтуються на комплексності та специфічності. Вони передбачають використання інтегральних тестів (наприклад, «Yo-Yo Test», тести на

швидкість з м'ячем та точність пасу після втоми), які вимірюють ефективність дії, коли юнак одночасно залучає фізичні, технічні та тактичні ресурси. Технологічні засоби (GPS-трекери, відеоаналіз) дозволяють об'єктивно контролювати інтенсивність та якість інтегральної підготовки.

Аналіз літератури свідчить, що, незважаючи на загальну визнану важливість інтегральної підготовки, проблема її практичного удосконалення у формі чіткої, структурованої та ефективної методики для юнаків 13-15 років залишається недостатньо вивченою та вирішеною. Це створює теоретичне підґрунтя та обґрунтовує актуальність подальшого дослідження, спрямованого на розробку та експериментальну перевірку удосконаленої методики інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ 13-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою експериментального дослідження була експериментальна перевірка ефективності розробленої методики удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.

Дослідження проводилося у три основні етапи.

Підготовчий етап (вступне тестування) – визначення вихідного рівня фізичної та інтегральної підготовленості юнаків 13-15 років. Проведення початкового (вступного) тестування для підтвердження однорідності сформованих груп.

Експериментальний етап (формувальний експеримент) – впровадження розробленої методики інтегральної підготовки. Тривалість 6 місяців з лютого 2025 р. по липень 2025 р. Проведення навчально-тренувального процесу згідно з різними методиками.

Підсумковий етап (контрольне тестування) – оцінка змін у рівні підготовленості та доведення ефективності методики. Проведення заключного (підсумкового) тестування та статистична обробка отриманих даних.

Дослідження проводилось на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 15 міста Київ.

Для проведення педагогічного експерименту були обрані юні спортсмени в кількості 24 особи, у віці 13-15 років, що займаються футболом, стаж занять 3-5 років. Випробовувані були поділені випадковим чином на дві групи, експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 12 осіб в кожній групі (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Учасники педагогічного експерименту

Група	Кількість учасників	Тренувальна програма
Контрольна Група (КГ)	12 юнаків	Займалася за традиційною (загальноприйнятою) методикою, передбаченою навчальною програмою ДЮСШ.
Експериментальна Група (ЕГ)	12 юнаків	Займалася за розробленою (удосконаленою) методикою інтегральної підготовки, яка передбачає підвищену частку інтегральних та спеціалізованих ігрових вправ.

Заняття проводилися 4 рази на тиждень, по 2 навчальних години ввечері (понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця).

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів.

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Емпіричні методи:

Педагогічне спостереження: піксація поведінки юнаків, якості виконання вправ, їхньої реакції на навантаження.

Педагогічне тестування: вимірювання рівня фізичної та інтегральної підготовленості.

Педагогічний експеримент: формувальний експеримент тривалістю 6 місяців.

Математико-статистичні методи:

Визначення середніх значень (X), середньоквадратичних відхилень (σ).

Порівняльний аналіз результатів КГ та ЕГ.

Використання t-критерію Стьюдента для оцінки достовірності відмінностей між групами до та після експерименту.

2.2. Зміст та організація розробленої методики інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом

Розроблена методика інтегральної підготовки (МІП) для юнаків 13-15 років була побудована на принципах комплексності, спеціалізації та ігрового моделювання і впроваджувалася в тренувальний процес експериментальної групи (ЕГ) протягом 6 місяців.

Основна відмінність методики інтегральної підготовки від традиційної (контрольної) програми полягала в підвищенні частки та специфічності інтегральних вправ і зміні співвідношення між загальною фізичною підготовкою та спеціальною (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Відмінність методики інтегральної підготовки від традиційної програми

Параметр	Традиційна методика (КГ)	Розроблена методика (ЕГ)
Співвідношення СФП/ЗФП	Близько 50% / 50%	65% СФП / 35% ЗФП (зміщення акценту на спеціалізацію).
Методи	Переважно аналітичний (ізолювані вправи на техніку, окремо біг).	Переважно інтегральний (комплексні вправи з м'ячем).
Ключовий Акцент	Розвиток фізичних якостей паралельно з технікою.	Розвиток фізичних якостей через техніко-тактичні дії (одночасно).

Розроблена методика інтегрувала чотири сторони підготовки в кожне тренувальне заняття.

Інтеграція фізичної та технічної підготовки (ФП + ТП)

Засоби фізичної підготовки переводилися у спеціалізований формат:

– спеціальна витривалість: використання інтервального методу у вигляді ігрових серій (4x4, 5x5) з обмеженою кількістю дотиків та чітким часовим лімітом на атаку.

– швидко-силова підготовка: серійні вправи, що поєднують максимальне прискорення з негайним виконанням точного пасу або удару по воротах (наприклад, човниковий біг з м'ячем + удар).

Інтеграція технічної та тактичної підготовки (ТП + Тактика)

– «Вправи з вибором рішення»: технічні прийоми виконувалися в умовах, що вимагають оперативного тактичного мислення. Наприклад, гравець після прийому м'яча повинен віддати пас партнеру, реагуючи на колір фішки або команду тренера (сигнал, який імітує відкривання партнера).

– Вдосконалення групових взаємодій: використання квадратів та ромбів з чітко регламентованими тактичними завданнями (наприклад, обов'язкове використання «стінки» або передача через третю зону).

Інтеграція психологічної підготовки (ПП)

Психологічна підготовка здійснювалася не ізольовано, а через моделювання змагальних умов:

– тиск результату: завершальна частина кожного заняття включала міні-ігри з підвищеною ціною помилки (наприклад, команда, яка пропустила, виконує додаткове прискорення або віджимання).

– тренування волі: свідоме включення вправ, які виконуються на тлі втоми, для формування стійкості та здатності до вольового зусилля.

Експеримент тривав 6 місяців (один повний макроцикл) (табл. 2.3).

Тренувальний графік в експериментальній та контрольній груп був ідентичним за кількістю занять (3-4 рази на тиждень) та їхньою загальною тривалістю.

Для об'єктивної оцінки ефективності методики, на початку і наприкінці експерименту використовувалися інтегральні тести, які фіксували зміни у швидко-силових якостях та спеціальній витривалості юнаків.

Таблиця 2.3.

Завдання методики інтегральної підготовки в експериментальній групі

Період (6 місяців)	Завдання методики інтегральної підготовки в ЕГ	Особливості організації
Перші 3 місяці	Закладання функціональної бази, розвиток швидко-силової підготовки інтегральними засобами.	Акцент на короткочасні інтенсивні серії з м'ячем (витривалість, швидкість, координація).
Наступні 3 місяці	Вдосконалення тактичної взаємодії та спеціальної витривалості в умовах, близьких до змагальних.	Збільшення тривалості ігрових серій (5-7 хвилин) та підвищення складності тактичних завдань.

2.3. Результати експериментальної перевірки ефективності розробленої методики, аналіз та обговорення отриманих результатів

На початковому етапі (до впровадження методики) було проведено тестування в контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах для підтвердження їхньої однорідності (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Вступне тестування для підтвердження однорідності сформованих груп

Тест	ЕГ ($\bar{X} \pm \sigma$)	КГ ($\bar{X} \pm \sigma$)	Різниця (%)	Достовірність (t-критерій)
Біг 30 м (с)	4,95±0,11	4,98±0,12	0,6	p > 0,05 (недостовірно)
Стрибок у довжину з місця (см)	198,5±5,3	197,9±6,1	0,3	p > 0,05 (недостовірно)
Тест на точність пасу (бали)	5,8±0,5	5,7±0,6	1,7	p > 0,05 (недостовірно)
Спеціальна витривалість («Yo-Yo Test») (с)	15,3±1,2	15,1±1,3	1,3	p > 0,05 (недостовірно)

Отримані дані свідчать про те, що на початку експерименту між показниками фізичної та інтегральної підготовленості юнаків КГ та ЕГ не було статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Це підтверджує однорідність груп і можливість проведення формувального експерименту.

Після шести місяців тренувань за різними програмами (КГ – традиційна, ЕГ – удосконалена інтегральна методика) було проведено повторне тестування (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

**Порівняння результатів контрольної групи та експериментальної
після експерименту**

Тест	ЕГ ($\bar{X} \pm \sigma$)	КГ ($\bar{X} \pm \sigma$)	Різниця (%)	Достовірність (t-критерій)
Біг 30 м (с)	4,68±0,09	4,85±0,10	3,63 % (на користь ЕГ)	$p < 0,05$ (достовірно)
Стрибок у довжину з місця (см)	212,1±4,8	205,5±5,1	3,21 % (на користь ЕГ)	$p < 0,05$ (достовірно)
Тест на точність пасу (бали)	7,1±0,4	6,3±0,5	12,7 % (на користь ЕГ)	$p < 0,01$ (високо достовірно)
Спеціальна витривалість («Yo-Yo Test») (с)	18,9±1,0	16,8±1,1	12,5 % (на користь ЕГ)	$p < 0,01$ (високо достовірно)

Результати підсумкового тестування достовірно підтвердили ефективність розробленої методики інтегральної підготовки. Показники в експериментальній групі, яка тренувалася за удосконаленою методикою, суттєво перевершили результати контрольної групи, яка тренувалася за традиційною програмою.

Найбільший приріст у експериментальній групі спостерігається в тестах, які безпосередньо вимірюють інтегральні якості.

Спеціальна витривалість (+12,5 %) – цей високий приріст є прямим наслідком використання інтервальних ігрових серій (4x4, 5x5), які моделюють змагальну діяльність і одночасно розвивають фізичні (витривалість) та тактичні

якості.

Точність пасу (+12,7 %). Значне покращення пов'язане з інтеграцією технічних вправ у схеми, що вимагають швидкого прийняття рішення та точності під фізичною втомою (психологічна та технічна інтеграція).

Покращення швидкісно-силових показників (біг 30 м, стрибок у довжину) є достовірним ($p < 0,05$), що свідчить про ефективне використання сенситивного періоду 13-15 років через спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, а не лише ізольовані вправи, що є основою інтегрального підходу.

Отримані результати переконливо доводять, що удосконалена методика інтегральної підготовки юнаків 13-15 років, побудована на підвищенні частки спеціалізованих ігрових вправ (65% СФП), є більш ефективною порівняно з традиційною програмою. Її використання забезпечує інтенсивніший та комплексніший розвиток рухових і психічних якостей, необхідних для досягнення високої спортивної майстерності у футболі.

На основі результатів дослідження та обґрунтованої ефективності удосконаленої методики інтегральної підготовки юнаків 13-15 років, можемо надати ключові рекомендації для тренерів, які працюють із цією віковою групою.

Рекомендації тренерам

Удосконалення інтегральної підготовки (13-15 років)

Основний принцип, підтверджений експериментом: максимальна інтеграція фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки в одному тренувальному завданні.

Необхідно свідомо змістити акцент тренувального часу на спеціалізовані засоби, що мають інтегративний характер.

Довести частку спеціальної фізичної підготовки (СФП) до 65%-75% загального обсягу фізичної підготовки, відповідно зменшивши частку загальнорозвивальних вправ.

ЗФП повинна здійснюватися переважно в ігровій формі та бути спрямована на компенсацію односторонніх навантажень (наприклад,

включення плавання, акробатики, гімнастики).

Враховуючи період «другого витягування», уникати надмірних осьових навантажень і важких обтяжень. Силові вправи виконувати з власною вагою або легкими обтяженнями, інтегруючи їх із м'ячем.

Для досягнення високих показників, які були зафіксовані в експериментальній групі, необхідно використовувати такі методи (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Впровадження інтегральних вправ

Напрямок інтеграції	Засіб та методика	Мета
Спеціальна витривалість	Інтервальні ігрові серії: міні-ігри (4x4 або 5x5) на обмеженому просторі з високою інтенсивністю та чітко регламентованим часом роботи (наприклад, 4-6 серій по 4 хвилини, з коротким активним відпочинком).	Одночасний розвиток аеробної/анаеробної витривалості та тактичного мислення під втомою.
Швидкість + техніка	Серійні вправи з прискоренням: спеціальні естафети, де прискорення (біг 10–30 м) чергується з точним виконанням технічного прийому (пас, удар у ціль) або швидким прийняттям рішення.	Розвиток швидкісно-силових якостей у структурі футбольного руху.
Техніка + тактика	Вправи з вибором рішення: відпрацювання технічних прийомів, які залежать від зовнішнього сигналу (колір фішки, напрямок руху суперника).	Стимулювання оперативного мислення та швидкості переходу від техніки до тактики.

Психологічна підготовка повинна бути невіддільною від тренувань, використовуючи соціальні та інтелектуальні особливості віку 13-15 років.

Свідомо включати в тренувальний процес елементи змагального тиску (гра на результат, жорсткий таймінг, «ціна помилки»), щоб підвищити емоційну

стійкість юнаків.

Частіше застосовувати аналіз гри (відеоаналіз), залучаючи юнаків до обговорення та самооцінки своїх тактичних рішень. Це відповідає їхньому прагненню до самостійності.

Спілкування має ґрунтуватися на повазі та логіці. Тренер повинен пояснювати юнакам, чому та чи інша вправа є необхідною для досягнення високих результатів (усвідомлена мотивація).

Регулярно використовувати інтегральні тести (наприклад, «тест Yo-Yo», тести на точність пасу після навантаження) для об'єктивного контролю динаміки розвитку. Це дозволить своєчасно коригувати тренувальні навантаження та персоналізувати завдання, оскільки у період активного росту індивідуальні реакції на навантаження можуть сильно відрізнятися.

Впровадження цих інтегративних принципів дозволить тренерам досягти більш інтенсивного, комплексного та достовірно вищого рівня підготовленості юних футболістів, як це було доведено результатами вашого експерименту.

Висновки до розділу 2

Проведений педагогічний експеримент тривалістю 6 місяців охопив 24 юнака (по 12 осіб у контрольній та експериментальній групах). Вступне тестування підтвердило однорідність обох груп за показниками фізичної та інтегральної підготовленості ($p > 0,05$), що створило необхідні умови для об'єктивної оцінки ефективності розробленої методики.

Для експериментальної групи (ЕГ) була розроблена та впроваджена удосконалена методика інтегральної підготовки, ключові відмінності якої полягали у зміщенні акценту на спеціалізовані засоби, збільшивши частку спеціальної фізичної підготовки (СФП) до 65%-75% загального обсягу ФП та використанні інтегральних вправ (ігрових серій, вправ із вибором рішення, імітацій змагального тиску), які одночасно розвивали фізичні якості (швидкість,

витривалість) у нерозривному зв'язку з техніко-тактичними та психологічними завданнями.

Результати підсумкового тестування та їхня математично-статистична обробка (t-критерій Стьюдента) достовірно підтвердили високу ефективність розробленої методики. Показники інтегральної підготовленості юнаків ЕГ зросли значно більше, ніж у КГ.

Найбільш значущий приріст в ЕГ було зафіксовано у ключових інтегральних тестах.

Спеціальна витривалість («Yo-Yo Test»): ЕГ перевищила КГ на 12,5 % ($p < 0,01$).

Точність пасу (інтегральний тест): ЕГ перевищила КГ на 12,7 % ($p < 0,01$).

Швидкісно-силові якості (Біг 30 м): ЕГ перевершила КГ на 3,63% ($p < 0,05$).

Таким чином, експериментально доведено, що удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років за рахунок підвищення частки спеціалізованих ігрових вправ та методів, що моделюють змагальну діяльність, забезпечує інтенсивніший та комплексніший розвиток їхніх фізичних, технічних та тактичних якостей. Розроблена методика є більш ефективною порівняно з традиційною програмою і може бути рекомендована до впровадження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ та спортивних клубів.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до інтегральної підготовки юних футболістів та особливості розвитку юнаків 13-15 років.

Аналіз науково-методичної літератури підтвердив, що підготовка юних футболістів віком 13-15 років припадає на етап поглибленої спортивної спеціалізації, який збігається з сенситивним періодом для розвитку ключових рухових якостей (швидкість, координація, витривалість) та пубертатним стрибком росту. Було встановлено, що успішне досягнення спортивної майстерності вимагає застосування інтегрального підходу, який забезпечує нерозривний зв'язок між фізичною, технічною, тактичною та психологічною підготовкою. При цьому в тренувальному процесі юнаків 13-15 років необхідно зміщувати акцент на спеціальну фізичну підготовку (СФП), частка якої має становити 60%-75% загального обсягу ФП.

Інтегральна підготовка (англ. *Integral Training*) – це принцип і метод організації навчально-тренувального процесу, який забезпечує одночасний та взаємопов'язаний розвиток усіх сторін підготовленості спортсмена (фізичної, технічної, тактичної та психічної) через виконання спеціальних вправ, максимально наближених до змагальних умов.

Інтегральна підготовка протиставляється аналітичному (ізолюваному) методу, де кожна якість тренується окремо (наприклад, тільки біг, тільки передачі або тільки тактична теорія). Вона ґрунтується на принципі комплексності та системності.

У системі спортивного тренування, інтегральна підготовка є завершальною та найвищою формою спеціальної підготовки. Її частка значно зростає на етапах поглибленої спеціалізації (13-15 років) та спортивного вдосконалення.

Основна мета – навчити спортсмена ефективно використовувати свої фізичні, технічні та інтелектуальні ресурси під час максимального навантаження та психологічного тиску, характерних для змагальної діяльності.

2. Визначено провідні компоненти інтегральної підготовки та критерії їх оцінки для юнаків 13-15 років у футболі.

У футболі інтегральна підготовка об'єднує чотири основні компоненти, які не можуть існувати окремо.

Техніко-тактична інтеграція – це основа інтегральної підготовки. Технічні прийоми (удар, ведення, прийом м'яча) відпрацьовуються не самі по собі, а у зв'язку з тактичною ситуацією. Наприклад, удосконалення передачі м'яча під час руху залежно від розташування суперника та прогнозування його дій (техніка + тактика + інтелект).

Фізична інтеграція передбачає розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація) через спеціалізовані вправи з м'ячем. Фізичне навантаження поєднується з одночасним виконанням технічних чи тактичних завдань. Наприклад, виконання інтенсивної серії передач (фізичне навантаження на швидкісну витривалість) під пресингом (тактичне завдання) у зоні, що вимагає точності (техніка).

Психологічна інтеграція стосується здатності юнака зберігати високу ефективність у стані емоційного та фізичного напруження. Моделювання стресових факторів (втома, рахунок, тиск) під час тренувань для загартування вольових якостей. Наприклад, гра в обмежених складах на маленькому полі за умови, що команда, яка пропускає гол, отримує додаткове фізичне завдання (психологічний тиск + фізичне навантаження).

Інтеграція координації (когнітивна складова) – здатність футболіста сприймати, аналізувати та приймати рішення в умовах гри. Розвиток оперативного мислення та ігрового інтелекту. Наприклад, вправи, де юнак повинен прийняти м'яч і одразу ж визначити, кому віддати пас, реагуючи на команду тренера або світловий сигнал, який імітує відкриття партнера.

Для вдосконалення інтелектуальних здібностей, що сприяють формуванню швидкості і точності переробки інформації в умовах ігрової діяльності футболістів, необхідно включати в вправи спеціальні завдання, покликані прискорити процеси сприйняття і аналізу сформованих ситуацій,

своєчасне виконання відповідних дій, адекватно відповідають даним ігровим умовам. У вправах слід поступово ускладнювати умови сприйняття і дії, що виконуються спортсменом.

Особливість підготовки юнаків 13-15 років полягає в зміщенні акцентів на спеціальну фізичну підготовку та інтегративні методи, які дозволяють одночасно розвивати всі чотири сторони майстерності.

3. Розроблено та обґрунтовано зміст методики удосконалення інтегральної підготовки юнаків 13-15 років у процесі занять футболом.

Розроблена методика інтегральної підготовки (МІП) для юнаків 13-15 років була побудована на принципах комплексності, спеціалізації та ігрового моделювання і впроваджувалася в тренувальний процес експериментальної групи (ЕГ) протягом 6 місяців.

Основна відмінність методики інтегральної підготовки від традиційної (контрольної) програми полягала в підвищенні частки та специфічності інтегральних вправ і зміні співвідношення між загальною фізичною підготовкою та спеціальною.

Розроблена методика інтегрувала чотири сторони підготовки в кожне тренувальне заняття: інтеграція фізичної та технічної підготовки, технічної та тактичної підготовки, психологічної підготовки.

4. Експериментально перевірено ефективність розробленої методики в умовах тренувального процесу.

Педагогічний експеримент, проведений протягом 6 місяців на базі контрольної та експериментальної груп, достовірно підтвердив ефективність розробленої методики.

Показники спеціальної витривалості («Yo-Yo Test») та технічної точності під втому (Тест на точність пасу) в експериментальній групі зросли відповідно на 12,5 % та 12,7 %, що є статистично достовірним результатом порівняно з контрольною групою.

Значне покращення також спостерігалось у швидко-силових показниках (Біг 30 м), що свідчить про ефективне використання сенситивних

періодів через інтегративні засоби.

Встановлено, що традиційна методика не забезпечує достатньої інтеграції та спеціалізації на етапі 13-15 років. Натомість, удосконалена методика є більш ефективною і забезпечує інтенсивніший та комплексніший розвиток юних футболістів. Результати дослідження мають практичну цінність і можуть бути використані тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів для оптимізації тренувального процесу, що в кінцевому підсумку сприятиме підготовці більш якісного спортивного резерву для професійного футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А.Б., Лебедєв С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 (84). С. 4-9.
2. Антонова О. Ю. Вплив засобів інтегральної підготовки на розвиток спеціальної витривалості у футболістів 13-15 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 3. С. 14-20.
3. Бойченко Б.Ф. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. *Scientific Journal «ScienceRise»*. № 1 (4). 2014. С. 61-66.
4. Бойчук Ю. Д., Бойчук Ю. В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ХНПУ, 2017. 226 с.
5. Бондаренко О. М. Особливості тренувального процесу в юнацькому футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 32-38.
6. Воробйов А. Г. Теорія та методика дитячо-юнацького футболу: підручник. Київ: Олімпійська література, 2019. 488 с.
7. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів. 2019. 72 с.
8. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Навчально-методичний комплекс. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.
9. Герасименко І. О. Теоретико-методичні основи підготовки юних футболістів з урахуванням психофізіологічних особливостей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 45-51.
10. Гончаренко О. С., Приймак А. Ю. Методика викладання рухливих ігор і забав: методичні вказівки до виконання індивідуальних

навчально-дослідних завдань для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Краматорськ: ДДМА, 2021. 52 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0059737.pdf>

11. Дублібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу. К.: Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. 202 с.

12. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. К.: 2001. 130с.

13. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.

14. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу. Дис. ... доктора філософії в галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)». Волинський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2021. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/04/Zahyst-Dysertatsiya-Zadvornyj.pdf>

15. Іващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 394 с.

16. Коваль А. І., Мельник В. В. Особливості фізичного розвитку підлітків (13-15 років) та їх вплив на тренувальний процес в ігрових видах спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 110-114.

17. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

18. Костюкевич В. М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. Київ: КНТ. 2017. 310 с.

19. Кошелева О. О., Михайленко Ю. М. Теорія і методика фізичного виховання. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-L1-20.pdf>
20. Крайник Я., Мулик В., Лебедев С. Показники якості виконання технікотактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5 (73) 2019. С. 66-70.
21. Крайник Я., Мулик В., Перевозник В., Коваль С. Використання бігових і стрибкових вправ у спеціальній руховій підготовці юних нападників 13-14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 1 (75), 2020. С. 30-34.
22. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників футболістів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 2 (122) 2020. С. 77-81.
23. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1 С. 64-69.
24. Латишкевич Л. О. Фізична підготовка гандболістів: навчально-методичний посібник. Київ: НУФВСУ, 2016. 288 с.
25. Лебедев С. І. Зміни психофізіологічних показників футболістів у 10-12 років під впливом вправ за програмою ДЮСШ. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 97-101.
26. Лебедев С. І., Тюрін О. Ю. Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1 (51). С. 38-42.
27. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2013. С. 21-23.
28. Малярчук В. І. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у

юнаків 13-15 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 9. С. 124-129.

29. Момот О. Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Полтава: Астроя, 2023. 104 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0064193.pdf>

30. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019 №4 (14). С. 48-57.

31. Ніколаєнко В. В., Дараган В. М. Аналіз рухової діяльності юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 15-16.

32. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 32-36.

33. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2013. Вип. 16. С. 147-153.

34. Ніколаєнко В. В., Балан Б. А. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23-27.

35. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 16-20.

36. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. Вип. 12. С. 76-85.

37. Ніколаєнко В. В. Проблеми індивідуалізації спортивного

тренування юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 516-522.

38. Ніколаєнко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №1. С. 8-15.

39. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДФКіС. №1. 2012. С. 166-169.

40. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка Під ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С. 371-377.

41. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

42. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
<http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C2-19.pdf>

43. Петренко С. П. Сучасні підходи до оцінки техніко-тактичної підготовленості юних футболістів. *Молодий вчений*. 2021. № 7. С. 256-260.

44. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-38-2.
URI:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>

45. Прокопенко І. В. Інтегральна підготовка юнаків 13-15 років у процесі занять футболом. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної

інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 166-169. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

46. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

47. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

48. Сивохоп Е. М., Шкірта М. І., Маріонда І. І. Теорія і методика викладання футболу. Навчально-методичний посібник. Ужгород, 2013. 52 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3154>

49. Сизоненко В. В. Методика інтегральної підготовки юних футболістів 14-16 років: дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харків, 2020. 235 с.

50. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2, (30). С. 160-164.

51. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Навчально-метод. посібник. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим». 2011. 300 с.

52. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0059722.pdf>

53. Тянь Т. Функціональна підготовка юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ 2010. 20 с.

54. Федорчук І. В. Удосконалення швидкісно-силової підготовки

кваліфікованих футболістів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2018. 24 с.

55. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. За ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. та ін. К.: Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.

56. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2013. 105 с.

57. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України. 2017. № 2. С. 35-46.

58. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах Навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с.
https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4478/1/fiz_vyhov_kost.PDF

59. Шамардін Ю. Д. Управління підготовкою юних футболістів: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд, 2018. 320 с.

60. Шинкарьов С. І., Дмитрієв І. І. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Світова наука: проблеми, перспективи, інновації*: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (29 жовтня 2021 року): збірник тез. За заг. ред. доц. С. В. Онищенко; Берд. держ. пед. ун-т. Бердянськ: БДПУ, 2021. С. 46-48.

61. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland060623-1.pdf>

62. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

63. Шинкарьова О. Д. Удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*: тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 82-84. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340>

64. Шинкарьова О. Д., Брусак О. М., Шинкарьов С. І. Складно-координаційні види спорту як засіб підтримки належного рівня фізичного стану здобувачів освіти. *Theoretical methods of research of the latest problems*. The XXI International Scientific and Practical Conference, May 27-29, 2024, Prague, Czech Republic. С. 400-402. URL: <https://eu-conf.com/en/events/theoretical-methods-of-research-of-the-latest-problems>

65. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. VI Міжнародна науково-практична конференція. 18-19 квітня 2024 року. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська область. С. 155-159. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>

66. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої

освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 40 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969>

67. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Науково-педагогічна практика в закладах фахової вищої освіти. Методичні рекомендації для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 35 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11043>

68. Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Янович І. В., Андрєєв М. О. Оптимізація тренувального процесу: класифікація та завдання різних типів занять у спортивній підготовці. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Запоріжжя. Видавничий дім «Гельветика», 2025, №1. С. 462-470. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-60> URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/225>

69. Шинкарьов С. І., Брусак О. М. Система спортивного тренування: принципи, методи та шляхи вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 207-210. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

70. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

71. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень

у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

72. Шмаков С. А. Гра як історично складений засіб фізичного виховання. *Педагогіка та психологія*. 2018. № 1. С. 45-50.

73. Ярмач О. М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. №1. С. 158-161.

74. Balyi I., Way R. Long-Term Athlete Development: The Systemic Approach. *J. of Sports Science*. 2019. Vol. 21. P. 135-148.

75. Bompa T. O. Total training for young champions. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 320 p.

76. Buchheit M. Time-motion analysis of elite young French soccer players. M. Buchheit, G. Delhomel, S. Ahmaidi. *Coach Sport Sci J*. 2008. Vol. 3. P. 21.

77. Kozina, Z., Cretu, M., Safronov, D., Gryn, I., Shkrebtii, Y., Bugayets, N., Shepelenko, T., & Tanko, A. (2019). Dynamics of psychophysiological functions and indicators of physical and technical readiness in young football players aged 12-13 and 15-16 years during a 3-month training process. *Physiotherapy Quarterly*, 27(3), 20-27. <https://doi.org/10.5114/pq.2019.86464>

78. Fernandez-Gonzalo, R., Souza-Teixeira, F. De, Bresciani, G., García-López, D., Hernández-Murúa, J. A., Jiménez-Jiménez, R., & Paz, J. A. De. (2010). Comparison of technical and physiological characteristics of prepubescent soccer players of different ages. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1790-1798. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181def871>

79. Figueres, E. L., Serrano, G. M., & Olmedo, F. H. (2014). Profile of a football coach for the school years in top clubs' academies in the valencian community. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(25), 57-68. <https://doi.org/10.12800/ccd.v9i25.389>

80. Bettega, O. B., Filho, C. V. M., Leonardo, L., Machado, J. C. B. P., Scaglia, A. J., & Galatti, L. R. (2023). Children's Training and Competition in

Football: The Coach's View on Family Participation and Healthy Development. Sustainability (Switzerland), 15(3). <https://doi.org/10.3390/su15032275>

81. Reilly T. *Science and Soccer*. London: Routledge, 2005. 400 p.

82. Ford P. R., Yates I., Williams A. M. An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*. 2012. Vol. 28(5). P. 483-495.

ДОДАТКИ

Додаток А

СЕРТИФІКАТ

участі у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з
 Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт:
 сучасні аспекти та тенденції розвитку»



КОМПЛЕКС ІНТЕГРАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ

Мета: Надати деталізований опис ключових спеціалізованих вправ, які забезпечували інтеграцію фізичної (ФП), технічної (ТП) та психологічної (ПП) підготовки в експериментальній групі.

Вправа «Човниковий пас під тиском»

Параметр	Опис
Мета	Інтеграція швидкості/швидкісної витривалості (ФП), точності пасу (ТП) та концентрації (ПП) на тлі втоми.
Організація	Дві фішки встановлені на відстані 20 м одна від одної. Гравці поділені на дві групи (А і В). Гравець А має м'яч.
Хід вправи	Гравець А виконує прискорення до фішки на 20 м, повертається назад, отримує пас від тренера (Т), одразу ж виконує точний пас у ціль (наприклад, у ворота або маленький квадрат) і тільки після цього повертається у групу.
Методичні вказівки	Пас має бути виконаний першим дотиком. Наголос на якості виконання техніки після максимального фізичного навантаження.
Дозування	3-4 серії по 6-8 повторень (прискорень) на максимальній інтенсивності. Відпочинок між повтореннями – 1:30-2 хвилини (активний).

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ**(90 хвилин)**

Тема: Удосконалення спеціальної витривалості та швидкості прийняття рішення в умовах захисту та контратаки.

Вік: 13-15 років.

Місце: Футбольне поле/зал.

Мета заняття (інтеграція): Розвиток спеціальної витривалості (ФП) через тактичні вправи (тактика) та підвищення концентрації (ПП) в умовах швидкого переходу (ТП).

Частина	Зміст та засоби	Дозування (час)	Методичні вказівки та акцент
I. Підготовча (15 хв)	1. Загальнорозвивальна (15 хв)		
	1.1. Легкий біг, розминка суглобів, Спеціальні бігові вправи.	5 хв.	Середня інтенсивність. Підготовка м'язів і зв'язок.
	1.2. Розтяжка (динамічна).	5 хв.	Звернути увагу на м'язи ніг та попереку.
	2. Технічна розминка з м'ячем	5 хв.	
	Ведення м'яча, жонгливання, паси в парах.		Низька інтенсивність. Відчуття м'яча.
II. Основна (65 хв)	1. Інтеграція техніка + швидкість (20 хв)		
	1.1. Вправа «Човниковий пас під тиском»	10 хв.	Максимальна швидкість виконання прискорень та точність пасу після навантаження.
	1.2. Вправа «Рішення під кольоровий сигнал»	10 хв.	Акцент на ПП: швидкість реакції та прийняття рішення

			(першим дотиком).
	2. Інтеграція спеціальна витривалість + тактика (35 хв)		
	2.1. Вправа «міні-турнір 4x4 з умовою»	20 хв.	4 серії по 4 хв. Активний відпочинок. Акцент на тактиці: командний пресинг, швидкий перехід.
	2.2. Вправа «Індивідуальний пресинг 2x2 + перехід»	15 хв.	Акцент на фізиці/тактиці: висока інтенсивність, відпрацювання швидкості переходу (ментального та фізичного).
	3. Відпрацювання стандартів (10 хв)	10 хв.	Удар по воротах після навісу (утомлені гравці).
III. Заклучна (10 хв)	1. Уповільнена гра (5 хв)	5 хв.	Гра в повільному темпі, без напруги, для поступового зниження пульсу.
	2. Розтяжка (статична)	5 хв.	Зняття напруги, відновлення м'язів.
	3. Підведення підсумків		Короткий аналіз: відзначити вольові якості та якість прийняття рішень під тиском.