

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

**Факультет охорони здоров'я і спорту**  
**Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**Цабан Дмитро Володимирович**

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ**  
**ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗА**  
**СПОРТИВНИМ НАПРЯМКОМ «ФУТБОЛ»**

**Кваліфікаційна робота**  
**здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
**за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»**

Особистий підпис –

**Дмитро ЦАБАН**

Науковий керівник –  
к.п.н., доцент

**Олександр ЛИВАЦЬКИЙ**

Зав. кафедри –  
к.п.н., доцент

**Олена ОТРАВЕНКО**

Лубни – 2026 р.

## АНОТАЦІЯ

**Цабан Д. В. Особливості методики профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол».** – Кваліфікаційна магістерська робота за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни, 2026.

Магістерську роботу присвячено обґрунтуванню та експериментальній перевірці методики профільного навчання футболу здобувачів повної загальної середньої освіти. У роботі здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури, визначено вікові та анатомо-фізіологічні особливості старшокласників, а також обґрунтовано доцільність профілізації освітнього процесу для підвищення рівня їхньої фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Розкрито методичні аспекти організації навчально-тренувального процесу, зокрема використання інтегрованих вправ, пліометричних навантажень для розвитку вибухової сили та диференційованого підходу до навчання технічних прийомів. Наукова новизна полягає в уточненні структури та змісту профільного навчання футболу в старшій школі та розробці комплексної методики, що поєднує розвиток кондиційних якостей із вдосконаленням ігрового мислення учнів.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури та тренерів, які можуть бути використані під час реалізації спортивного профілю «Футбол» у закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** профільне навчання, футбол, старшокласники, фізична підготовка, техніко-тактичні дії, методика навчання, констатувальний етап, формувальний етап.

## ABSTRACT

**Tsaban D. V. Features of the methodology of profile education for seekers of full general secondary education in the sports direction «Football».** – Master's qualification thesis, specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture). SI «Luhansk Taras Shevchenko National University», Lubny, 2026.

The master's thesis is dedicated to the substantiation and experimental verification of the methodology for profile football education of seekers of full general secondary education. The work provides a theoretical analysis of scientific and methodological literature, identifies the age-related, anatomical, and physiological characteristics of senior high school students, and substantiates the expediency of educational process profiling to enhance the level of their physical and technical-tactical readiness.

The methodological aspects of the training process organization are revealed, particularly the use of integrated exercises, plyometric loads for explosive power development, and a differentiated approach to teaching technical skills. The scientific novelty lies in clarifying the structure and content of profile football education in senior high school and developing a comprehensive methodology that combines the development of conditional qualities with the improvement of students' game-based thinking.

The practical significance of the research results lies in the development and implementation of methodological recommendations for physical education teachers and coaches, which can be utilized during the realization of the "Football" sports profile in general secondary education institutions.

Keywords: profile education, football, senior high school students, physical preparation, technical-tactical actions, teaching methodology, diagnostic stage, formative stage.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ «ФУТБОЛ» .....</b>	<b>8</b>
1.1. Сутність, мета та завдання профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол» .....	8
1.2. Науково-педагогічні підходи до впровадження профільного навчання у старшій школі .....	22
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>32</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ГАРТУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СИСТЕМІ ПРОФІЛЬНОЇ ОСВІТИ (МОДУЛЬ «ФУТБОЛ») .....</b>	<b>35</b>
2.1. Методичні засади технічної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти у футболі .....	35
2.2. Організація тактичної підготовки старшокласників у процесі профільного навчання .....	52
2.3. Методичні засади вдосконалення фізичних спроможностей старшокласників у межах футбольної спеціалізації профільного навчання... ..	56
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>65</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ «ФУТБОЛ» .....</b>	<b>68</b>
3.1. Критерії, показники та рівні сформованості техніко-тактичних і рухових умінь здобувачів повної загальної середньої освіти .....	68
3.2. Обґрунтування та впровадження методичної системи профільної підготовки старшокласників у межах футбольної спеціалізації.....	72
3.3. Емпіричне підтвердження результативності запропонованої методики в процесі педагогічного експерименту.....	76
<b>Висновки до третього розділу .....</b>	<b>80</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>84</b>

## ВСТУП

Функціонування сучасної освітньої галузі базується на принципах всебічного становлення особистості та допомоги молоді у виборі майбутнього фаху. Вагомим елементом такої системи виступає профільна освіта в старших класах. Вона створює простір для детального опанування специфічних напрямів чи дисциплін, що безпосередньо корелюють із персональними уподобаннями та професійними планами випускників [61].

Вибір теми зумовлений трансформаційними процесами в українському освітньому просторі, зокрема переходом старшої школи на профільні рейки, що відбувається на тлі повномасштабного вторгнення РФ. У кризових умовах воєнного часу критично необхідним стає зміцнення фізичного потенціалу молоді, підвищення їхнього психологічного захисту та здатності до взаємодії. ефективним механізмом для досягнення цих цілей, а також популяризації культури здоров'я, є футбол, який завдяки своїй інклюзивності та популярності залишається ключовим спортивним інструментом.

Фізична культура та спорт у межах профільного навчання відіграють подвійну роль: вони не лише сприяють розвитку рухової активності та зміцненню здоров'я, але й формують у старшокласників ціннісне ставлення до фізичного вдосконалення, навички здорового способу життя, відповідальність і дисципліну. Особливе місце серед спортивних напрямів займає футбол, який завдяки своїй популярності, динамічності та доступності має значний виховний потенціал [18].

Футбол у системі профільної підготовки старшокласників розглядається не просто як спосіб покращення основних кондиційних можливостей (спритності, силових показників, атлетизму та витривалості), а як дієва методика виховання комунікативної грамотності. цей вид спорту сприяє засвоєнню принципів колективної взаємодії, формує здатність до оперативного аналізу ситуації та прийняття виважених рішень у напруженому конкурентному середовищі. такий підхід забезпечує ефективну адаптацію

молоді в соціумі та закладає підґрунтя для успішної життєдіяльності в майбутньому.

Водночас реальний стан профільної підготовки за спортивним профілем у школах наразі не має належного теоретичного та практичного обґрунтування. Відчувається дефіцит чітких методологічних настанов, брак дидактичного інструментарію та мала кількість практичних випробувань, які б підтвердили результативність тих чи інших варіацій викладання футболу. Така ситуація диктує необхідність активізації наукової діяльності задля створення та впровадження інноваційних навчальних алгоритмів, що враховували б специфіку роботи зі старшокласниками.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол» як чинника розвитку фізичних якостей, формування здорового способу життя та соціальних компетентностей учнів старшої школи.

**Об’єкт дослідження** – процес профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти в умовах закладу середньої освіти.

**Предмет дослідження** – методика профільного навчання учнів старшої школи за спортивним напрямом «Футбол».

**Завдання дослідження:**

- розкрити сутність профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти у старшій школі;
- проаналізувати науково-педагогічну літературу з проблеми впровадження профільного навчання у спортивному напрямі;
- охарактеризувати особливості техніко-тактичної та фізичної підготовки старшокласників у процесі навчання футболу;
- розробити та обґрунтувати методику профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол»;
- перевірити її ефективність у процесі педагогічного експерименту.

Науковий фундамент роботи базується на фундаментальних засадах психології та педагогіки щодо становлення особистості. теоретичний базис дослідження охоплює розробки у сфері профілізації середньої освіти (зокрема праці С. Ковпак, О. Савченко, Н. Бібік), а також ключові постулати методики спортивного тренування й фізичної культури (авторства Ю. Вельца, В. Платонова та інших). крім того, враховано актуальну законодавчу базу, що регулює діяльність вітчизняних закладів загальної середньої освіти.

Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплексний науковий інструментарій. Теоретичний складник охоплював систематизацію та аналіз спеціалізованих літературних джерел. Емпірична частина реалізовувалася через педагогічне спостереження за навчальним процесом, оцінювання фізичних спроможностей учнів (тестування) та проведення педагогічного експерименту. Коректність отриманих даних та їх інтерпретація підтверджувалися методами математичної статистики.

**Наукова новизна** полягає у розробці та апробації методики профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол», що поєднує розвиток фізичних якостей і формування соціально значущих компетентностей старшокласників.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання розробленої методики вчителями фізичної культури та тренерами у закладах загальної середньої освіти для підвищення ефективності профільного навчання, залучення учнів до регулярних занять спортом та формування здорового способу життя.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Дане наукове дослідження містить вступну частину, три основні розділи, підсумкові висновки та перелік використаної літератури (92 найменування). Окрім основного тексту, у роботі представлено 2 таблиці. Повний обсяг кваліфікаційної роботи нараховує 97 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ «ФУТБОЛ»**

### **1.1. Сутність, мета та завдання профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол»**

У сучасних умовах реформування освітньо-виховної системи в Україні профільне навчання у старшій школі набуває особливого значення, зокрема за спортивним напрямом «Футбол». Перехід на модульні курси, інтеграція інноваційних підходів та впровадження нових навчальних програм з фізичної культури для здобувачів повної загальної середньої освіти розширюють можливості всебічного фізичного вдосконалення, розвитку рухових якостей, формування здорового способу життя та розвитку особистості. Профільне навчання створює умови для систематичного, цілеспрямованого та послідовного оволодіння знаннями, уміннями й навичками в обраному виді спорту, що сприяє розвитку мотивації до поглибленого вивчення обраного профілю та подальшому професійному самовизначенню здобувачів повної загальної середньої освіти, зокрема у напрямку професії вчителя фізичної культури чи тренера з футболу [58].

Засвоєння освітнього змісту в рамках профільного навчання спрямоване на забезпечення, з одного боку, високого рівня загальноосвітньої підготовки, а з іншого – на підготовку до майбутньої професійної діяльності. Важливим аспектом є також підготовка педагогів до профільного навчання, що дозволяє впроваджувати індивідуалізовані та диференційовані методики викладання, враховувати психофізіологічні особливості старшокласників та сприяти розвитку їхніх творчих, соціальних і морально-етичних компетентностей.

Впровадження профільного навчання у старшій школі регламентується ієрархічною системою нормативно-правових актів України. Ключовим у цьому переліку виступає Закон України «Про повну загальну середню освіту»,

який детермінує правове поле для функціонування трирічної профільної школи. Для нашого дослідження принциповим є закріплене в Законі право учнів на вибір індивідуальної освітньої траєкторії, що дозволяє старшокласникам свідомо обирати спортивний профіль («Футбол») як пріоритетний для подальшої професійної орієнтації [57].

Розвиток ідей диференціації навчання представлений у Концепції профільного навчання у старшій школі. Попри те, що документ був прийнятий раніше, закладені в ньому принципи розробки програм профільного рівня стали підґрунтям для створення сучасних поглиблених курсів зі спортивних дисциплін. Це забезпечує перехід від загального ознайомлення з видом спорту до формування професійно значущих компетентностей майбутніх атлетів [30].

Нормативну цілісність завершує Типова освітня програма (у контексті реформи 2025-2027 рр.). Вона інструментально забезпечує реалізацію профілю через чіткий розподіл годин. Це дозволяє виділити необхідний часовий ресурс для техніко-тактичної підготовки у футболі без порушення загальноосвітніх стандартів, створюючи баланс між інтелектуальним та фізичним розвитком здобувача освіти [73].

Таким чином, наведені нормативні документи створюють основу для організації профільного навчання у старшій школі, визначають структуру освітнього процесу та забезпечують правові, методичні й організаційні умови для розвитку компетентностей здобувачів повної загальної середньої освіти.

Профільне навчання у старшій школі базується на низці принципів, які особливо релевантні для спортивного напрямку та допомагають організувати процес підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти [77].

Принцип індивідуалізації передбачає систематичне й комплексне врахування всіх індивідуальних – особливостей кожного учня, зокрема фізичних, психомоторних, морально-вольових та пізнавальних. Це означає, що педагог не просто проводить однакові заняття для всіх, а уважно аналізує рівень розвитку кожного здобувача, його фізичну підготовленість, швидкість реакції, координаційні здібності, силу, витривалість, а також психологічні

риси – стійкість до стресу, мотивацію, самодисципліну та наполегливість. У футбольному профілі індивідуалізація реалізується через розробку диференційованих завдань на тренуваннях, які відповідають конкретному рівню розвитку рухових якостей та техніко-тактичних навичок учня. Програма передбачає впровадження спеціалізованого комплексу вправ, спрямованих на вдосконалення техніки володіння м'ячем, підвищення швидкісних показників та оперативності реакції. Окрему увагу приділено зміцненню опорно-рухового апарату, зокрема м'язового корсета спини та нижніх кінцівок. Разом із фізичним аспектом, важливою складовою є розвиток тактичного інтелекту, що дозволяє учням ефективно реалізовувати стратегічні завдання в межах колективної гри [26].

Крім того, індивідуалізація передбачає врахування інтересів, нахилів та особистих цілей учня: хтось прагне досягти високих результатів у змаганнях, хтось більше орієнтований на підтримку фізичної форми або на розвиток командних навичок. Викладач у цьому випадку формує персоналізовані програми тренувань, включаючи різні рівні складності, темп та інтенсивність вправ, а також враховує психоемоційний стан учнів, адаптуючи навантаження, щоб уникнути перевтоми або втрати мотивації [20].

Важливим аспектом індивідуалізації є постійний моніторинг прогресу учня та корекція плану занять у відповідь на досягнуті результати. Це дозволяє ефективно поєднувати загальнофізичну підготовку з розвитком спеціальних футбольних навичок, оптимізувати роботу з різними віковими групами та здібностями, формувати впевненість у власних силах та самостійність у прийнятті рішень під час гри. Таким чином, принцип індивідуалізації у футбольному профілі не обмежується лише вибором вправ, а стає комплексною системою навчання, яка сприяє всебічному фізичному, психологічному та морально-етичному розвитку кожного учня, забезпечуючи максимально ефективне розкриття його потенціалу у процесі навчання та спортивної діяльності [10].

Застосування принципу диференціації полягає у виваженому та цілеспрямованому групуванні учнів старшої школи за певними критеріями. такий підхід дозволяє формувати навчальні мікрогрупи, спираючись на поточні показники атлетизму, рівень технічної майстерності, попередній досвід у спорті, а також ступінь зацікавленості у тренувальному процесі. це забезпечує адаптацію навантажень до можливостей кожного здобувача освіти. У практичному плані це означає, що кожен учень отримує навантаження та вправи, які відповідають його поточному рівню розвитку, що дозволяє уникати як перевантаження, так і недостатньої стимуляції, забезпечуючи максимально ефективно засвоєння навчального матеріалу [2].

У футбольному профілі диференціація реалізується через спеціальне формування тренувальних груп: початковий рівень, середній та високий. Учні з базовими навичками отримують вправи на розвиток координації, контроль м'яча, базові техніко-тактичні прийоми, а більш підготовлені – на складніші тактичні комбінації, командні взаємодії та стратегічні дії під час ігор. Крім того, враховується мотивація учнів: одні прагнуть поліпшити фізичні якості, інші – досягти високих результатів на змаганнях, а хтось цікавиться командними аспектами гри [65].

Диференціація також включає адаптацію інтенсивності тренувань, тривалості вправ та складності завдань. Наприклад, у технічній підготовці одні учні працюють над удосконаленням удару по м'ячу та веденням дриблінгу під тиском суперника, інші – над точністю передач та розумінням позиційної гри. Таке групування дозволяє забезпечити індивідуальний підхід без шкоди для командної взаємодії, а також ефективно формувати рухові, технічні та тактичні компетентності у всіх учасників навчального процесу.

Важливим елементом принципу є регулярний моніторинг прогресу та корекція групових і індивідуальних завдань залежно від досягнень учнів. Це дозволяє підтримувати оптимальний баланс між розвитком фізичних і технічних здібностей та психологічним комфортом, підвищує мотивацію до занять та сприяє розвитку лідерських якостей і взаємодії у команді.

Диференціація у футбольному профілі стає не просто педагогічним прийомом, а складною системою організації навчально-тренувального процесу, що дозволяє максимально розкрити потенціал кожного здобувача повної загальної середньої освіти, забезпечити успішність його фізичного та професійного розвитку, а також підготувати до участі у спортивних змаганнях і подальшому самовизначенні у сфері фізичної культури [65].

Реалізація принципів альтернативності та варіативності дає змогу надати старшокласникам свободу у виборі інструментарію, методик та форматів опанування матеріалу. завдяки широкому арсеналу дидактичних рішень з'являється можливість гнучкого налаштування освітньої траєкторії під особисті запити, специфічні нахили та потенціал кожного учня, що робить процес навчання максимально персоналізованим. У футбольному профілі це реалізується через організацію різноманітних видів тренувань та ігрових ситуацій, що включають командні вправи, індивідуальні заняття, змагальні завдання, тренувальні міні-ігри, тактичні вправи, а також різні види кондиційних та спеціальних тренувань [32].

Варіативність у виборі методів дозволяє педагогу модифікувати програму навчання залежно від рівня фізичної підготовки, технічних і тактичних навичок, інтересів та мотивації учнів. Наприклад, одні учні можуть виконувати комплекс вправ на розвиток швидкості та витривалості, тоді як інші – концентруватися на координаційних навичках, точності передач і веденні м'яча. Альтернативність полягає в можливості заміни одних видів вправ на інші без зниження загальної ефективності тренування, що підвищує гнучкість навчального процесу та сприяє індивідуальному розвитку учнів [36].

Такий підхід забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних умінь, морально-вольових і психологічних характеристик: стресостійкості, самоконтролю, дисциплінованості, уміння діяти в команді, приймати рішення у складних ігрових ситуаціях. Варіативність та альтернативність дозволяє також підтримувати інтерес до навчання, зменшує

ризик навчального та фізичного перевантаження, сприяє формуванню позитивної мотивації до занять спортом та саморозвитку.

Крім того, принцип реалізується через поєднання різних форм організації навчання: групові та парні вправи, індивідуальні завдання, міні-турніри та змагання, тематичні тренування, інтерактивні навчальні сесії, що передбачають моделювання реальних ігрових ситуацій. Така методика сприяє розвитку у випускників гнучкості та вміння миттєво реагувати на зміни, застосовувати креативні рішення у складних ситуаціях та ефективно працювати в команді. це повністю корелює з освітніми стандартами НУШ, спрямованими на виховання базових якостей сучасної особистості: здатності до аналітичного розбору інформації, прояву ініціативності та сформованості високої соціальної свідомості [41].

Завдяки реалізації принципу варіативності та альтернативності педагог створює умови для цілісного розвитку особистості здобувача: фізичного, інтелектуального, соціального та морально-етичного. Це сприяє не лише успішності у спортивній діяльності, а й формуванню навичок, необхідних для подальшого професійного самовизначення, активного громадянського життя та підтримки здорового способу життя.

Реалізація засади міжпредметних зв'язків дозволяє інтегрувати фізичне виховання у загальну систему знань учнів старшої школи. завдяки такому підходу футбольна підготовка сприймається не лише як рухова активність, а як комплексна дисципліна, що базується на науковому підґрунті. Зокрема, теоретичний складник навчання збагачується за рахунок:

- природничого циклу, а саме розуміння біологічних та хімічних процесів, як-от фізіологічні реакції організму на навантаження, механізми обміну речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності;
- точних наук – використання фізичних законів для аналізу механіки польоту м'яча та біомеханіки рухів гравця; застосування математичних методів для статистичного оцінювання ефективності тренувального процесу;

- соціогуманітарного напрямку – вивчення історичних етапів становлення футболу, географічних особливостей світового спортивного простору та впливу клімату на ігрову діяльність;
- цифрових технологій: залучення інструментарію інформатики для програмного аналізу тактичних схем та моделювання ігрових ситуацій. Це дозволяє сформувати у випускників системне бачення спорту як багатогранного явища [16].

Завдяки синтезу знань із різноманітних галузей у старшокласників формується розуміння глибокої кореляції між науковими теоріями та реальною ігровою практикою. Це стимулює розвиток прогностичних здібностей та критичного аналізу, що дозволяє випускникам не лише передбачати розвиток подій на полі, а й обирати найбільш раціональні стратегії безпосередньо в ході змагань. Інтегроване навчання закладає фундамент для системного бачення спорту, суттєво прискорюючи темпи оволодіння технічним арсеналом та тактичною майстерністю.

Понад те, такий міждисциплінарний підхід стає потужним стимулом для пізнавальної активності молоді, перетворюючи навчання на процес усвідомленого пошуку. завдяки впровадженню інтеграції у старшокласників розвиваються вміння самостійної діагностики та корекції власних дій. прикладом цього є розуміння біологічних закономірностей, що дозволяє учневі самостійно обґрунтовувати необхідність якісної підготовки м'язів до роботи, фаз релаксації та дозування зусиль. паралельно з цим, оперування статистичними даними та математичним інструментарієм трансформує підхід до гри, роблячи його більш розрахунковим та стратегічно виваженим. водночас гуманітарний контекст (історичний та територіальний) дає змогу оцінити футбол як глобальне соціокультурне явище, на яке впливають різноманітні зовнішні чинники [16].

Таким чином, принцип міжпредметної інтеграції забезпечує не лише фізичне та технічне вдосконалення здобувачів, а й формування у них ключових компетентностей НУШ: критичного мислення, здатності до

самостійного аналізу та ухвалення рішень, соціальної відповідальності, командної взаємодії та лідерства. Інтеграційний підхід сприяє розвитку цілісної особистості, яка здатна поєднувати фізичну активність із науковим та практичним знанням, що є важливою умовою підготовки до професійної діяльності та активного громадянського життя.

Принцип наступності та неперервності у профільному навчанні здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «Футбол» передбачає системний, послідовний та безперервний розвиток фізичних, технічних, тактичних, психологічних і соціальних компетентностей учнів на всіх етапах навчання. Цей принцип забезпечує плавний перехід від допрофільної підготовки у основній школі до спеціалізованого профільного навчання у старшій школі, а надалі – до вступу та успішного навчання у закладах вищої освіти спортивного спрямування, таких як факультети фізичної культури, тренерські курси або спортивні академії [3].

Пропедевтичний етап підготовки орієнтований на занурення школярів у фундаментальні основи фізичної культури з акцентом на ігрові види спорту, зокрема футбол. У цей період відбувається становлення базового рухового потенціалу: розвивається координаційна чіткість, просторове орієнтування, а також атлетичні параметри швидкості, сили та загальної витривалості. Паралельно закладається етичний фундамент особистості – від виховання самодисципліни до здатності злагоджено працювати в колективі. Освітня стратегія на цьому рівні вибудовується таким чином, щоб пробудити внутрішню зацікавленість у подальшій спеціалізації, враховуючи персональну обдарованість кожного вихованця та стимулюючи його до автономного вдосконалення технічної майстерності [35].

У старшій школі профільне навчання за напрямом «Футбол» продовжує та поглиблює здобуті раніше знання і навички, вводить складніші елементи техніки та тактики гри, застосування фізичних якостей у конкретних ігрових ситуаціях, підготовку до змагальної діяльності. Безперервність забезпечується системою модульних курсів, планомірним нарощуванням складності завдань,

індивідуалізацією та диференціацією тренувального процесу, що дозволяє кожному учню розвивати свій потенціал у межах його фізичних і психологічних можливостей [70].

Додатково принцип наступності включає інтеграцію з іншими навчальними дисциплінами: знання з біології, анатомії, фізіології, хімії, історії спорту, статистики та інформатики використовуються у практичних ігрових та тренувальних ситуаціях, що дозволяє системно формувати компетентності та глибоке розуміння спортивної діяльності. Наприклад, аналіз тактичних схем гри в поєднанні з розумінням анатомо-фізіологічних особливостей організму сприяє підвищенню ефективності тренувань, а використання статистичних методів для оцінки результативності команди готує учнів до свідомого планування власного професійного розвитку.

Під час переходу випускників до університетів спортивної спрямованості саме дотримання вектору наступності дозволяє їм бути максимально підготовленими до зростання інтенсивності тренувань та специфіки академічних вимог. Сталий процес розвитку професійних якостей гарантує поетапне визрівання соціально-психологічного та функціонального базису особистості. Це проявляється у сформованості навичок колективного лідерства, здатності до глибокого аналізу ігрових ситуацій, усвідомленні персональної відповідальності за успіх команди, а також у вмінні грамотно розподіляти та контролювати власні енергетичні та фізичні ресурси [25].

Таким чином, принцип наступності та неперервності гарантує, що профільне навчання здобувачів повної загальної середньої освіти у спортивному напрямі «Футбол» є цілісним, системним і послідовним процесом, який забезпечує гармонійний розвиток особистості, формування професійних навичок та готовність до успішної участі у спортивній діяльності на всіх рівнях освіти, а також до активної громадянської та соціально відповідальної позиції.

Огляд наукових доробків у галузі педагогіки підтверджує, що в основі профілізації лежить розбудова такого освітнього середовища, яке гарантує

якісну спеціалізовану підготовку та сприяє становленню мобільної, готової до самореалізації особистості. Завдяки впровадженню профільних програм забезпечується не лише опанування теоретичної бази, а й стимулюється здатність учнів до автономної дослідницької роботи. Це закладає підґрунтя для комплексного вдосконалення когнітивного, креативного, атлетичного та етичного потенціалу вихованців, формуючи стійку внутрішню потребу в постійному професійному та особистісному зростанні [83].

Водночас сучасна ситуація у середній освіті України вказує на недостатні можливості випускників щодо професійного вибору та готовності до виконання вимог закладів вищої освіти, що підкреслює необхідність ефективного профільного навчання, яке враховує індивідуальні потреби, нахили та здібності старшокласників. Проблема недостатнього впровадження профільного навчання за спортивним напрямом пов'язана з багатьма чинниками, серед яких: обмежена матеріально-технічна база шкіл, нестача підготовлених педагогів, низька мотивація до вибору професії вчителя фізичного виховання та обмежені можливості сучасних учнів щодо доступу до професійного спортивного навчання [14].

До ключових завдань профілізації освітнього процесу належать:

- створення сприятливого середовища для розкриття потенціалу учнів: це передбачає підтримку їхніх академічних та професійних уподобань, а також розвиток індивідуальних здібностей старшокласників;
- стимулювання усвідомленого професійного самовизначення: формування у випускників внутрішньої готовності до вибору майбутнього фаху та прагнення до успішної життєвої самореалізації;
- закладання фундаменту допрофесійних спроможностей: розвиток навичок міжособистісної взаємодії, роботи з інформацією, технологічної грамотності та здатності до ефективної комунікації;
- гармонізація загальної освіти з майбутньою спеціалізацією: забезпечення органічного переходу від шкільного навчання до фахової підготовки за обраним спортивним напрямом;

- впровадження цінностей НУШ у спортивну підготовку: це фокусує увагу на вихованні лідерського потенціалу, вмінні аналізувати ситуації та злагоджено діяти в колективі [38].

В основі стратегії Нової української школи лежить ідея всебічного розвитку життєвих спроможностей учнів. Такий підхід гарантує, що випускник закладу середньої освіти буде не лише теоретично підготовленим, а й адаптованим до викликів соціуму, готовим до усвідомленого вибору кар'єрного шляху та ініціативної участі у громадському житті [47]. Профільний напрям «Футбол» дозволяє інтегрувати та реалізувати такі компетентності:

- критичне мислення – формування здатності оцінювати власні та командні дії під час тренувань і матчів, аналізувати тактичні помилки, прогнозувати наслідки своїх рішень та приймати оптимальні стратегії під час гри;

- громадянська відповідальність – через командні вправи та ігрову взаємодію учні навчаються відповідальності за колективний результат, дотримання правил гри, етичну поведінку, взаємоповагу та підтримку партнерів, що формує соціально значущі цінності;

- лідерство та командна взаємодія – футбол як колективний вид спорту передбачає розвиток лідерських якостей: управління командними діями, координація партнерів, прийняття рішень у складних ситуаціях, вміння мотивувати інших та брати на себе відповідальність за результат [62].

У межах профільного навчання старшокласників футбол постає багатокomпонентним освітнім інструментом. Він виходить за межі звичайної фізичної підготовки, перетворюючись на цілісну систему вдосконалення техніко-тактичної майстерності та етичного становлення молоді. Тренувальний процес забезпечує прогрес у розвитку атлетичного потенціалу: відточується мобільність та вибухова сила, зростає рівень загальної витривалості та просторової координації. Разом із тим, ігрові ситуації

загартовують характер, виховуючи цілеспрямованість, рішучість та глибоке усвідомлення власного внеску в успіх усієї команди [50].

Зміст профільного навчання за спортивним напрямом забезпечує формування ключових компетентностей:

- соціальні компетентності – здатність до співробітництва, взаємодії, розв’язання конфліктних ситуацій, соціальної активності та культури здорового способу життя;
- мотиваційні компетентності – усвідомлення цінності здоров’я, спортивної підготовленості, творчого застосування рухових дій у різних умовах;
- функціональний складник компетентності передбачає глибоке засвоєння наукових засад щодо будови та життєдіяльності людського організму, а також опанування методології спортивної підготовки. Це створює умови для цілеспрямованого вдосконалення кінетичного потенціалу та атлетичних характеристик учнів, що реалізується з суворим дотриманням психофізіологічних стандартів розвитку молоді відповідної вікової категорії [51].

Система атлетичного вдосконалення в умовах профілізації розподіляється на загальний та вузькоспеціалізований складники. Загальний етап має на меті комплексне зміцнення організму та формування універсального рухового фундаменту; він реалізується під час інваріантної частини програми та у вступному блоці кожного заняття. Спеціалізована ж підготовка зосереджена на мобілізації тих ресурсів організму, що є критично важливими саме для ігрової діяльності у футболі та специфічних вимог обраного спортивного напрямку [74].

Тактична та технічна підготовка спрямовані на оволодіння раціональними формами спортивної діяльності, знанням правил гри, суддівства, основ стратегій та моделювання змагальних ситуацій. Вони забезпечують здобувачам практичну готовність до активного спортивного життя та професійної діяльності в майбутньому [6].

Адекватне методичне забезпечення, навчально-методичні комплекси, курси за вибором та система моніторингу успішності дозволяють оцінювати рівень рухової підготовки, техніко-тактичних умінь і загальної фізичної готовності учнів. Високий рівень профільного навчання гарантує успішність вступу до ЗВО фізкультурного напрямку та підвищує престиж професії вчителя фізичного виховання або тренера.

Футбол у старшій школі виступає не просто видом фізичної активності, а потужним інструментом профільного навчання, який сприяє комплексному розвитку фізичних, психомоторних, когнітивних та морально-вольових якостей учнів. Специфіка цієї гри полягає в поєднанні тренувань швидкості, витривалості, сили та спритності в умовах динамічної взаємодії з командою, що істотно відрізняє її від традиційних уроків фізичної культури.

Регулярна ігрова практика у футболі є потужним чинником прогресу атлетичних характеристик учня. Швидкісні показники вдосконалюються завдяки інтенсивним ривкам, миттєвій корекції траєкторії руху та оперативності реагування на маневри опонента чи зміну позиції м'яча. Водночас розвиток витривалості відбувається через тривалу адаптацію організму до перемінних навантажень високої інтенсивності, що характерні для всього ігрового циклу. Спритність і координація покращуються через маневрування з м'ячем, контроль рівноваги та виконання складних рухових комбінацій. Сила формується в процесі взаємодії з суперниками, при ударах по м'ячу та виконанні акцентованих рухів нижніх і верхніх кінцівок [15].

Водночас футбол є ефективним засобом формування морально-вольових якостей. Наполегливість зростає під час подолання фізичних і технічних труднощів на тренуваннях та матчах. Дисципліна виховується через дотримання правил гри, тренувального режиму та командних інструкцій, а почуття відповідальності формується за рахунок усвідомлення власного внеску у результат команди та розвитку соціально значущих цінностей.

У контексті профільного навчання футбол вводить поняття спортивної спеціалізації, що передбачає цілеспрямоване формування рухових, технічних

та тактичних навичок у конкретному виді спорту. На відміну від звичайного уроку фізичної культури, профільне навчання футболом відзначається більшою глибиною опанування дисципліни, коли учні освоюють складні технічні прийоми, тактичні схеми гри та стратегічне мислення. Крім того, інтенсивність тренувального процесу забезпечує систематичне нарощування фізичних і функціональних можливостей організму. Усе це спрямовано на досягнення конкретних спортивних результатів, підвищення техніко-тактичного рівня, участь у змаганнях, контрольні показники фізичної підготовки, а також на формування професійних передумов для майбутньої діяльності у спортивній сфері.

Таким чином, футбол у старшій школі виступає як поліфункціональний чинник розвитку, що одночасно сприяє вдосконаленню фізичних якостей та рухових навичок, формуванню морально-вольових і соціальних компетентностей, а також підготовці до професійної спортивної діяльності чи подальшого навчання у закладах вищої освіти фізкультурного профілю. Впровадження спортивної спеціалізації на рівні старшої школи дозволяє досягати значно глибшого та систематизованого розвитку учнів порівняно з традиційними уроками фізкультури та створює міцну основу для усвідомленого професійного самовизначення у сфері спорту.

В умовах сучасної української школи, особливо під час війни з російським агресором, профільне навчання має ще й соціально-патріотичне значення: розвиток командної взаємодії, лідерських якостей, відповідальності та дисципліни формує громадянську свідомість здобувачів повної загальної середньої освіти та сприяє їх психологічній стабільності, здоровому способу життя й морально-етичному вихованню.

Отже, впровадження футбольної спеціалізації у старших класах виступає як цілісна освітня модель. Вона органічно поєднує інтенсивне атлетичне вдосконалення із засвоєнням наукових знань, що дозволяє не лише готувати майбутніх спортсменів, а й формувати інтелектуально розвинену

особистість, здатну до стратегічного мислення та ефективної самореалізації в умовах сучасних соціальних викликів:

- розвиток фізичних, тактичних, технічних та морально-вольових якостей;
- формування ключових компетентностей та життєвих навичок;
- підготовку до професійної діяльності та вступу до ЗВО;
- соціально-патріотичне виховання та зміцнення психофізичного здоров'я здобувачів.

Таким чином, раціональна побудова профільної підготовки футбольної спрямованості у старших класах виступає фундаментальною умовою для всебічного становлення випускників. Це не лише сприяє їхній фаховій орієнтації та життєвому вибору, а й закладає міцну основу для дотримання принципів здорового життя та виховання свідомої соціальної позиції.

Підсумовуючи, профільне навчання за напрямом «Футбол» базується на правових засадах та педагогічних принципах (індивідуалізація, диференціація, інтеграція), що забезпечують не лише спеціалізовану фізичну, технічну та тактичну підготовку, але й допрофесійну орієнтацію та формування ключових компетентностей НУШ. Ефективна реалізація цього профілю є необхідною умовою для комплексного розвитку здобувачів та їхнього професійного самовизначення.

## **1.2. Науково-педагогічні підходи до впровадження профільного навчання у старшій школі**

Нинішня трансформація вітчизняної системи фізичного виховання зумовлює необхідність активного впровадження спеціалізованих підходів у старшій ланці середньої освіти. Зокрема, це реалізується через варіативні модульні курси, що адаптовані до змісту навчальних програм для 10–11 класів. Офіційне закріплення спортивної профілізації відкриває нові горизонти для атлетичного розвитку молоді та забезпечення їхньої комплексної фізичної

готовності. Як зазначає О. Котова, така модель навчання є ключовим чинником формування свідомої зацікавленості учнів у поглибленому вивченні обраної спортивної дисципліни. Це не лише зміцнює їхній фізичний потенціал, а й створює передумови для подальшої кар'єри у спортивній галузі, зокрема на викладацькій чи тренерській ниві [32, 45, 58].

Опанування навчального контенту в умовах профілізації закладів середньої освіти підпорядковане двом стратегічним векторам: здобуттю фундаментальних загальноосвітніх знань та одночасному формуванню професійного базису, що стане основою майбутньої фахової активності. У цьому контексті програма з фізичної культури для учнів старшої ланки визначає пріоритетом виховання усвідомленого ставлення до фізичної активності як інструменту зміцнення здоров'я. Особливий акцент робиться на вдосконаленні життєво важливих рухових умінь та їхній успішній інтеграції в щоденний побут та спортивну практику. Водночас вагома роль відводиться нарощуванню функціонального потенціалу організму школярів шляхом цілеспрямованої роботи над розвитком базових атлетичних характеристик та природних обдарувань [66].

Пріоритети фізичного гартування сьогодні продиктовані суспільним запитом на виховання ціннісного ставлення до активного способу життя, де регулярні вправи розглядаються як ключовий інструмент зміцнення здоров'я. Це передбачає не лише теоретичне навчання, а й надання учням прикладного інструментарію для самостійного планування тренувань та змістовного дозвілля. Слідом за С. Закопайлом ми розглядаємо систему фізичного розвитку як цілеспрямований педагогічний вплив, що має на меті формування життєстійкої особистості. Такий підхід гарантує виховання фізично міцної та атлетично підготовленої молоді, здатної ефективно протидіяти негативним зовнішнім та внутрішнім чинникам навколишнього середовища [23].

Місія фізичного виховання полягає у гармонізації атлетичного становлення особистості з одночасним плеканням її етичного та духовного світогляду, що є необхідною умовою для успішної професійної та громадської

активності. Втілення цих цілей базується на впровадженні практико-орієнтованих та ціннісних методик навчання. Саме тому сучасна школа робить ставку на профільну підготовку, адже стратегія спеціалізації та гнучкої диференціації навчання повною мірою корелює з європейськими освітніми стандартами та запитами української держави на шляху до інтеграції у світове співтовариство [30].

В умовах розбудови профільної освіти для старшокласників змістове наповнення програм із фізичної культури зосереджене на глибокому розумінні ролі фізичної активності в життєдіяльності особистості. Пріоритетним визначено не лише зміцнення здоров'я та розвиток атлетичних кондицій, а й відточування життєво важливих рухових компетенцій, які учні зможуть ефективно інтегрувати у власне повсякдення та спортивну практику. Важливою складовою цього процесу є планомірне нарощування фізіологічних ресурсів організму молоді шляхом послідовного розкриття їхнього природного потенціалу та вдосконалення ключових фізичних параметрів [52].

Пріоритети фізичного загартовування в старших класах диктуються як індивідуальними запитами учнів, так і глобальними викликами соціуму. Останні вимагають виховання стійкої внутрішньої потреби у фізичній активності, що стає головним інструментом збереження здоров'я. Такий підхід фокусується на озброєнні молоді прикладними навичками для самостійного тренування та змістовного дозвілля. Ми розглядаємо систему фізичного розвитку як цілеспрямований виховний вплив, що забезпечує формування гармонійно розвиненої, енергійної та витривалої особистості, здатної ефективно адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища [42].

Сучасні підходи до профільного навчання передбачають інтеграцію загальноосвітньої та допрофесійної підготовки, що забезпечує широку диференціацію навчання. Старша школа функціонує як профільна у контексті Концепції профільного навчання, що передбачає орієнтацію на індивідуальні потреби та здібності учнів, розширює можливості особистісного вибору

освітньої траєкторії та формує компетентності, необхідні для подальшого професійного зростання [30].

О. Безкопильний наголошує на тому, що розвиток інтересу учнів до покращення фізичного стану, фізичного вдосконалення та формування фізкультурної компетентності на державному рівні визначає необхідність виділення фізичного виховання як окремого напрямку профільної освіти. Це підкреслює актуальність підготовки вчителів фізичної культури до проведення профільного навчання за спортивним напрямом. Вимоги сучасного українського суспільства передбачають високий рівень професійної підготовки майбутніх педагогів фізичної культури, що відповідає світовим стандартам освіти та інтеграції України у європейський освітній простір [4].

Становлення системи профільної підготовки в Україні ґрунтується на розгалуженій нормативно-правовій основі, що забезпечує перехід старшої ланки освіти до вузькоспеціалізованих моделей навчання. Вихідною точкою став Закон України «Про освіту», який ще на початку 90-х років окреслив правовий фундамент та пріоритетні вектори розвитку національної освітньої галузі. Наступним стратегічним етапом стала Національна доктрина розвитку освіти (2002), яка визначила пріоритетом підвищення конкурентоспроможності випускників та їхню адаптацію до майбутнього фахового середовища. Вирішальним кроком стало ухвалення Концепції профільного навчання у старшій школі (2013). Саме цей документ офіційно закріпив статус старшої школи як профільної, створивши передумови для персоналізації освітніх траєкторій та раннього формування професійної майстерності молоді [30, 46, 56].

Сутність профілізації полягає у фокусуванні на дисциплінах обраного напрямку шляхом розширення часових лімітів для їх вивчення та впровадження спеціалізованих елективних курсів. Такий підхід дає змогу випускникам опанувати професійно значущі навички, зберігаючи при цьому високий рівень загальнокультурної підготовки [22].

Ефективність такої моделі безпосередньо залежить від фахового рівня викладача фізичної культури. Сучасний педагог має не лише досконало знати техніку й тактику спортивної гри, а й володіти інструментарієм залучення молоді до активної практики, розвиваючи в них перші навички наставництва. Це актуалізує потребу в системній модернізації підготовки кадрів у профільних вишах, де освітній процес має базуватися на органічному синтезі теоретичного базису, практичного тренажу та наукового пошуку майбутніх фахівців [32].

Згідно з чинним законодавством, старша ланка середньої освіти має функціонувати на засадах профілізації. Це створює дієвий механізм для врахування персональних нахилів та запитів молоді, орієнтуючи їх на майбутній кар'єрний шлях. У такій системі максимально втілюється індивідуальний підхід, що дає учням змогу свідомо проектувати власну освітню траєкторію.

Змістова структура навчання у старшій школі базується на двох векторах. Перший гарантує досягнення державного стандарту загальної освіти (базовий та академічний рівні). Другий забезпечує гнучкість навчання через профільну підготовку. Це дозволяє старшокласникам обирати курси, що поглиблюють знання в обраній галузі та надають можливість спробувати себе у професійній діяльності ще під час перебування за шкільною партою.

Останніми роками мережа ліцеїв та гімназій, що спеціалізуються на конкретних напрямках, суттєво розширилася, що підтверджує запит суспільства на якісну спеціалізовану освіту. На сьогодні вже функціонують затверджені Типові плани за ключовими профілями: від природничих до спортивних. Кожен профіль формується через специфічний набір дисциплін та їхнє змістове наповнення.

Особливу актуальність має методологія профільного навчання фізичної культури. Вона покликана не лише підвищити спортивну майстерність учнів, а й ознайомити їх із професійним інструментарієм педагогів та тренерів. Це

включає засвоєння первинних технік викладання, методики проведення тренувань та формування професійної етики фахівця в галузі спорту [82].

Відповідно до стратегічних положень Концепції профільної освіти, для учнів 10–11 класів було впроваджено поглиблену програму з фізичної культури. Її головна мета полягає у забезпеченні якісної допрофесійної бази та фундаментальної теоретичної підготовки молоді. В основу побудови навчального процесу покладено ідеї безперервності розвитку особистості та індивідуального підходу до кожного вихованця.

Зміст навчання структуровано за модульним типом і розподілено на два ключові вектори. Перший блок – «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності», який передбачає комплексне вивчення теорії. Він охоплює ретроспективний аналіз розвитку спорту, психолого-педагогічні аспекти тренувань, а також вивчення біологічних і методичних засад атлетичної підготовки [44].

Другий блок присвячений безпосередньо практичному втіленню ігрових та атлетичних навичок. Він фокусується на загальному фізичному вдосконаленні та вузькоспеціалізованій (техніко-тактичній) підготовці в межах обраної дисципліни, як-от легка атлетика чи ігрові види спорту.

Реалізація змісту профільного рівня розрахована на інтенсивний графік – п'ять академічних годин щотижня. При цьому вчителю надається право гнучко коригувати розподіл часу та послідовність модулів, враховуючи наявну матеріальну базу закладу, регіональні кліматичні особливості та рівень готовності конкретного учнівського колективу [44].

Практичний блок «Методики атлетичної активності» сфокусований на базовому фізичному розвитку та вузькоспеціалізованому тренуванні (технічному арсеналі та тактичних схемах) у межах обраної спортивної дисципліни, як-от легка атлетика, ігрові види чи гімнастика. Навчальний план профільного рівня в 10–11 класах передбачає інтенсивний графік занять – п'ять академічних годин на тиждень. При цьому викладачу надається автономія у плануванні: він може гнучко змінювати часові ліміти та черговість модулів.

Таке коригування здійснюється на основі аналізу підготовленості вихованців, їхніх вподобань, а також з урахуванням ресурсних можливостей школи та специфіки місцевих погодних умов [44].

Отже, впровадження профільного підходу формує підґрунтя для становлення особистості, готової до успішної самореалізації, кар'єрного прогресу та адаптивності у динамічному соціумі. Така освітня модель стимулює розвиток навичок самостійного наукового пошуку та практичного експериментування. Вона спрямована на комплексну трансформацію інтелектуального, етичного та атлетичного потенціалу школяра, а також на виховання стійкої мотивації до безперервного самовдосконалення.

Ключовими місіями профілізації виступають: розширення сфери пізнавальних та фахових зацікавлень молоді; підготовка до відповідального вибору майбутньої спеціальності; опанування базисних професійних компетенцій та забезпечення логічної наступності між шкільним навчанням і подальшим професійним становленням [31].

Спортивна профілізація в освіті спрямована на ранню професійну адаптацію учнів, відкриваючи їм специфіку діяльності викладача фізкультури або тренера в обраній дисципліні. Такий формат навчання не лише сприяє атлетичному прогресу школярів, а й розвиває їхні професійні задатки, формуючи фундамент фахового мислення. Програма спортивного профілю базується на поєднанні базового та варіативного модулів. Останній пропонує широкий вибір дисциплін – від командних ігор до спортивного туризму і реалізується за п'ятигодинним тижневим графіком, де кожна складова інтегрує теорію, фізичний розвиток та тактико-технічну майстерність [44].

Висока планка профільної підготовки зумовлює особливі вимоги до кваліфікації педагогів. На етапі навчання у вищій школі майбутні фахівці опановують розгалужений комплекс спортивно-педагогічних знань, що охоплює гімнастику, плавання та ігрові види спорту. Це дозволяє студентам не просто вдосконалити власну техніку, а й глибоко вивчити методику

викладання для різних вікових категорій, що є запорукою формування високої професійної культури та методичної грамотності.

Протягом усього періоду навчання у вищій школі майбутній викладач фізичної культури фокусується на поглибленому спортивно-педагогічному вдосконаленні в межах обраної дисципліни. Такий підхід стає платформою для подальшого проектування авторських навчальних програм, які вчитель впроваджуватиме у профільних класах загальноосвітніх шкіл. Спеціалізований цикл дисциплін, передбачений програмами підготовки бакалаврів та магістрів, дозволяє студентам не лише відточити власну майстерність, а й повноцінно опанувати методичний інструментарій для проведення різнопланових занять за спортивним напрямом [48].

Якість опанування спортивно-педагогічного курсу безпосередньо корелює з рівнем внутрішньої мотивації та пізнавального інтересу майбутніх фахівців. Впровадження особистісно-орієнтованої парадигми, де освітній вектор зміщується на студента як на головного суб'єкта навчання, дозволяє викладачеві гнучко адаптувати завдання під індивідуальну траєкторію розвитку кожного. Важливим елементом є рефлексія на завершальному етапі заняття: студент має проаналізувати динаміку власних умінь, зіставивши початковий рівень із новими здобутками. Такий шлях фахового становлення, що базується на активності та особистісних потребах майбутнього вчителя, ґрунтовно описаний у дослідженнях І. Княжева та О. Халабузар [28, 79].

Глобальна освітня практика (зокрема досвід країн Європи та США) демонструє стійку тенденцію до спеціалізації старшої школи за гуманітарними, технічними та спортивними векторами. У межах спортивної профілізації окрему нішу займають спеціалізовані напрями, присвячені легкоатлетичним дисциплінам, плаванню та командним видам спорту, серед яких чільне місце посідають футбол, волейбол і спортивний туризм [53].

Фундаментальна мета профілізації середньої освіти полягає у створенні умов для якісного поєднання загальноосвітнього базису з початковим професійним вишколом. Такий підхід забезпечує наступність навчання та

виховання адаптивної особистості, готової до успішної самореалізації та фахової мобільності в умовах постійних суспільних трансформацій. Пріоритетом стає стимулювання самостійного наукового пошуку та практико-орієнтованої дослідницької активності учнів. Це сприяє цілісному розвитку когнітивних, етичних, психоемоційних та атлетичних характеристик молоді, паралельно закладаючи міцне підґрунтя для їхнього подальшого свідомого саморозвитку та неперервної освіти.

Профільне навчання передбачає добір предметів і курсів за вибором, так званих елективних, що дозволяє поглиблено вивчати обраний напрям і формує професійну орієнтацію. Профільна підготовка відрізняється від загальноосвітньої більш конкретно професійною спрямованістю, мотивацією, засобами та результатами навчальної діяльності. Старшокласники переходять від загальноосвітнього до більш спеціалізованого профілю, що концентрує навчальну діяльність на визначеній групі професій і завершується конкретизацією вибору майбутньої професії [37].

Процес формування концепції профільної школи в Україні неможливий без глибокого аналізу світових освітніх моделей. Зокрема, австрійська система демонструє високу ефективність диференційованого підходу вже на рівні основної школи, що створює фундамент для подальшої спеціалізації. Дослідниця О. Котова, посилаючись на видатного австрійського педагога В. Клауса, акцентує увагу на неминучості диференціації: будь-яке якісне навчання за своєю суттю є індивідуалізованим, оскільки викладач завжди враховує інтелектуальні запити та потенціал конкретного учня [32].

Спираючись на цей досвід, сучасна українська школа вибудовує власну стратегію спеціалізації. Реалізація профільного навчання ґрунтується на низці засадничих принципів, ґрунтовно описаних у науковій літературі [21]:

- фуркації – цей принцип забезпечує розподіл учнівського контингенту на основі їхніх інтелектуальних нахилів, академічних успіхів та персональних інтересів;

- варіативності та альтернативності – передбачає свободу вибору індивідуальних освітніх траєкторій, навчальних технологій та сучасного методичного інструментарію;
- наступності та неперервності – створює змістовний зв'язок між допрофільною підготовкою, спеціалізованим навчанням у старшій школі та майбутньою професійною освітою;
- гнучкості – дозволяє оперативно адаптувати зміст і формати навчання (зокрема в умовах дистанційної освіти) або змінювати обраний профіль відповідно до потреб учня;
- діагностико-прогностичної реалізованості – базується на попередньому дослідженні здібностей школярів для їхнього свідомого та обґрунтованого спрямування за певним профілем.

На підставі цих принципів профільне навчання спортивного спрямування забезпечує організацію освітнього процесу, де поєднуються навчальні та практичні компоненти. Воно передбачає формування професійних компетентностей учнів, розвиток фізичних, інтелектуальних, психічних і соціальних якостей, підготовку до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера.

Особливу увагу приділено підготовці майбутніх учителів фізичної культури, для яких профільне навчання є основою професійної підготовки. Вони оволодівають методикою проведення занять з різних видів спорту, технікою і тактикою викладання, а також засвоюють технології індивідуально-диференційованого підходу. Це дозволяє майбутньому вчителю розробляти та реалізовувати профільні програми в загальноосвітніх школах, враховуючи особливості учнів, матеріально-технічну базу та інші умови [38].

Варто зазначити, що профільне навчання в Україні поєднує теоретичну та практичну підготовку, модульний підхід до викладання та інтеграцію знань. Воно орієнтує учнів на професійне зростання, розвиток компетентностей та підготовку до самостійної діяльності в обраній сфері спорту. Профільна освіта

сприяє усвідомленому вибору майбутньої професії та формуванню навичок, необхідних для успішної кар'єри в галузі фізичного виховання.

Отже, впровадження спортивного профілю в старших класах виступає невід'ємним елементом сучасної особистісно-орієнтованої освітньої парадигми. Така модель гарантує всебічний розвиток школярів, закладаючи фундамент професійної майстерності та психологічної готовності до майбутньої реалізації у галузі фізичної культури. Завдяки синтезу кращих вітчизняних традицій та успішного іноземного досвіду, система профілізації дозволяє максимально врахувати персональні нахили кожного учня, створюючи умови для їхньої успішної соціалізації та фахового самовизначення.

### **Висновки до 1 розділу**

На основі аналізу нормативно-правової бази, науково-педагогічних підходів, принципів та змісту профільного навчання можна сформулювати такі ключові висновки:

1. Впровадження профільного навчання у старшій школі, зокрема за спортивним напрямом «Футбол», має чітку правову та концептуальну основу, визначену Законами України («Про повну загальну середню освіту», «Про освіту»), Концепцією профільного навчання та Типовими освітніми програмами. Ці документи забезпечують організаційні та змістові умови для системної допрофесійної підготовки здобувачів та формують правові гарантії реалізації профільної освіти.

2. Ключовий вектор профільного навчання спрямований на побудову освітнього середовища, яке сприяє цілісному розвитку особистості та забезпечує початкову фахову орієнтацію старшокласників. Центральною місією стає стимулювання внутрішньої зацікавленості учнів до усвідомленого обрання кар'єрного шляху в галузі фізичного виховання. Такий підхід суттєво посилює мотивацію молоді до подальшого навчання у вищих навчальних

зкладах спортивного спрямування, готуючи їх до майбутньої ролі вчителя чи тренера.

3. Профільне навчання у спортивному напрямі ефективно реалізується на основі провідних педагогічних принципів:

- індивідуалізації та диференціації – забезпечують врахування фізичних, психомоторних та технічних особливостей учнів через формування груп за рівнем підготовки та персоналізацію тренувальних завдань;
- варіативності та альтернативності – надають широкий спектр методів та форм тренувань, що сприяє розвитку комплексних фізичних і психологічних якостей, таких як стресостійкість, дисципліна, самостійність;
- міжпредметної інтеграції – поєднують фізичну культуру із знаннями з біології, фізіології, математики, інформатики та соціальних наук, формуючи аналітичне та стратегічне мислення учнів;
- наступності та неперервності – гарантують послідовний перехід від допрофільної до спеціалізованої підготовки та адаптацію до спортивної діяльності на всіх рівнях.

4. Навчальні програми спортивного профілю спрямовані на поєднання загальноосвітніх та професійно орієнтованих компетентностей, передбачають модульний принцип викладання та враховують індивідуальні фізичні, психічні та мотиваційні особливості здобувачів. Програми забезпечують:

- засвоєння теоретичних основ фізкультурно-спортивної діяльності;
- розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкість, витривалість, спритність) та морально-вольових рис (наполегливість, відповідальність, лідерство);
- оволодіння техніко-тактичними прийомами у обраному виді спорту;
- підготовку до педагогічної діяльності у ролі майбутнього вчителя фізичної культури або тренера;

- формування ключових компетентностей НУШ та соціальних навичок (командна взаємодія, критичне мислення).

5. Спортивний напрям «Футбол» забезпечує комплексну спортивну спеціалізацію, що передбачає інтенсивний розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних здібностей здобувачів, поглиблене освоєння навчально-педагогічних та методичних навичок, а також сприяє соціалізації, вихованню дисципліни та формуванню громадянської свідомості.

6. Профільне навчання спортивного спрямування реалізує комплексний підхід до розвитку особистості, орієнтує здобувачів на свідомий вибір професії, стимулює саморозвиток і самоосвіту, а також формує мотивацію до активного здорового способу життя та участі у громадському житті.

Таким чином, організація профільного навчання за спортивним напрямом «Футбол» виступає цілісним і системним процесом, який забезпечує гармонійний розвиток особистості, професійну підготовку до роботи у сфері фізичної культури та спорту, а також сприяє свідомому життєвому самовизначенню здобувачів повної загальної середньої освіти.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ГАРТУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СИСТЕМІ ПРОФІЛЬНОЇ ОСВІТИ (МОДУЛЬ «ФУТБОЛ»)

### 2.1. Методичні засади технічної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти у футболі

У процесі проведення футбольного матчу здобувачі повної загальної середньої освіти постійно виконують дії з м'ячем: зупиняють його, ведуть, передають партнерам, завдають ударів по воротах. Недостатня швидкість і точність виконання цих елементів призводить до додаткових витрат енергії всієї команди та знижує її ефективність, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Високий рівень володіння технічними засобами та уміння правильно їх застосовувати визначає результативність дій гравця і команди загалом.

Оволодіння технікою гри здійснюється послідовно: здобувачі спочатку вчаться виконувати окремі прийоми, а потім – їх комбінації. Велике значення має особиста мотивація, наполегливість та старанність у тренувальному процесі.

Відповідно до специфіки ігрових функцій, технічний складник підготовки класифікують за двома ключовими напрямками: техніка дій польового гравця та спеціалізована техніка голкіпера. Кожен із цих функціональних блоків охоплює широку систему прийомів, які реалізуються через різноманітні технічні способи та варіації виконання [24].

*Техніка польового гравця.* Техніка пересувань у футболі охоплює комплекс основних рухових дій, до яких належать біг, стрибки, зупинки та повороти. Раціональне та усвідомлене використання цих прийомів пересування має вирішальне значення для досягнення високої ефективності під час виконання тактичних завдань у грі. Зокрема, грамотне застосування

пересування дозволяє гравцеві успішно відкриватися для отримання м'яча, обирати оптимальні позиції на полі, закривати простір перед суперником і таким чином ефективно брати участь як в атаці, так і в обороні [72].

Ходьба гравця у футбольному контексті суттєво відрізняється від звичайної ходьби. Вона передбачає легке згинання ніг у колінах, що забезпечує більш гнучке та зручне вихідне положення для швидкої зміни ритму, темпу та напрямку руху. Крім того, правильна техніка ходьби створює можливість для економного витрачання фізичних ресурсів під час тривалого перебування на полі. Ходьба у футболі завжди інтегрується з бігом, який є домінуючим способом пересування гравця і застосовується для виходу на вільні позиції, активного переслідування суперника, переміщення в обороні та створення тактичних переваг [72].

Біг, як основний засіб пересування на футбольному полі, має різноманітні форми, кожна з яких адаптована до конкретних ігрових ситуацій. Наприклад, біг спиною назад дозволяє зберігати огляд поля під час оборонних дій, біг приставними кроками використовується для точного контролю позиції та швидкої зміни напрямку руху без втрати балансу, а перехресні кроки дозволяють ефективно маневрувати між суперниками, контролюючи відстань та простір. Ці специфічні способи пересування, як правило, комбінуються зі звичайним бігом, створюючи комплексну систему рухових дій, яка забезпечує максимальну мобільність, оперативність і точність гравця під час різних ігрових фаз [72].

Крім того, техніка пересувань включає усвідомлену координацію всіх сегментів тіла, що дозволяє зменшувати ризик травм та підвищує швидкість адаптації до непередбачуваних ігрових ситуацій. Гравець навчається змінювати темп бігу відповідно до розташування м'яча, руху партнерів і супротивників, враховуючи як короткі, так і довгі дистанції на полі. Для досягнення високого рівня володіння технікою пересувань необхідне систематичне тренування, що передбачає різні режими бігу, часті зміни

напрямку та ритму, а також використання імітаційних ігрових вправ, які максимально наближують рухові дії до умов реальної гри [68].

Стрибки у футболі є надзвичайно важливим елементом техніки пересувань і широко застосовуються в різних ігрових ситуаціях. Вони використовуються під час ударів по м'ячу у безопорному положенні, що дозволяє гравцеві виконувати точні та потужні удари навіть у стрибку, коли відсутня опора на землю. Крім того, стрибки активно застосовуються при зупинках м'яча, особливо коли необхідно прийняти м'яч, що летить по високій траєкторії або швидко наближається від суперника, а також під час виконання обманних, або відволікаючих дій, спрямованих на дезорієнтацію супротивника [68].

Виконання стрибків включає різні напрямки руху: вертикальні стрибки вгору, горизонтальні вбік та уперед, а також комбіновані рухи, що дозволяють гравцеві швидко змінювати положення тіла у повітрі. Стрибки можуть здійснюватися поштовхом однієї ноги, що забезпечує точність та маневреність, або обох ніг, що дає більшу висоту та силу відштовхування. Крім того, ефективність стрибка значною мірою залежить від попередньої координації рухів: положення рук, нахил тулуба, згинання та розгинання колінних і тазостегнових суглобів, а також своєчасного відштовхування стопами від ґрунту.

Правильне виконання стрибків дозволяє гравцеві не лише підвищити точність ударів і передач, а й забезпечує ефективний захист власних воріт, блокування м'ячів суперника та швидку зміну напрямку атаки або оборони. Крім того, стрибки сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила ніг, вибухова швидкість, координація рухів, рівновага та гнучкість. Навчання стрибків включає систематичне виконання вправ на різні типи поштовху, тренування у статичних та динамічних умовах, а також поєднання стрибків із веденням м'яча та технічними ударами, що створює умови для формування високого рівня спортивної майстерності [68].

Таким чином, техніка пересувань є фундаментальною складовою підготовки гравця у футболі. Вона не лише забезпечує ефективне виконання тактичних завдань на полі, а й сприяє розвитку загальної рухової підготовки, координації, швидкості реакції, витривалості та здатності приймати швидкі рішення під час напруженої гри. Освоєння різноманітних способів бігу, стрибків, зупинок і поворотів формує високий рівень рухової культури, необхідний для успішної участі у командних іграх, підвищує технічну майстерність та підготовленість гравця до будь-яких ситуацій, що виникають на футбольному полі.

*Удари по м'ячу.* Удари по м'ячу є базовим і ключовим способом ведення гри у футболі, адже саме від їхньої точності та своєчасності значною мірою залежить успіх команди в атаквальних і оборонних діях. Вони виконуються як ногою, так і головою, і для ефективного реалізації цих дій гравець повинен володіти високим рівнем технічної підготовки та координаційних навичок [63].

Удари ногою класифікуються на два основних види: прямі та різані. Прямий удар передбачає, що м'яч летить у напрямку, який визначається лінією руху ноги, тобто траєкторія польоту м'яча співпадає з напрямком удару. Різаний удар, навпаки, спрямовує м'яч у бік від центру ваги, змінюючи його траєкторію, що дозволяє гравцеві обманути суперника або змінити напрямок атаки у складних ігрових ситуаціях. Незважаючи на те, що різаний удар складніший у виконанні, він є не менш важливим та часто використовується для точного контролю м'яча і реалізації тактичних задумів [там саме].

Існує декілька способів нанесення ударів ногою, які залежать від ситуації на полі та бажаного результату: удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому стопи, носком та п'ятою. Кожен із цих способів має свої особливості виконання, ефективність та призначення. Удари можуть здійснюватися по нерухомому м'ячу, що котиться, або м'ячу, що летить у повітрі; у русі або після розбігу; у стрибку, під час повороту чи падіння. Кожен варіант удару потребує точної координації

рухів, контролю за положенням тіла, ритмом і темпом руху, а також врахування сили і траєкторії польоту м'яча [63].

Раціональне використання різних видів і способів ударів дозволяє гравцеві не лише ефективно розвивати атаку та завершувати ігрові комбінації, а й створювати небезпечні ситуації для суперника, підвищуючи загальну технічну і тактичну майстерність команди. Володіння широким арсеналом ударних прийомів є обов'язковою умовою для високого рівня спортивної майстерності та успішного виконання завдань на полі у складних ігрових ситуаціях.

*Фази удару.* Удари по м'ячу, як одна з базових технічних дій у футболі, мають складну структуру виконання, яка включає кілька послідовних фаз. Кожна з цих фаз має своє значення і суттєво впливає на кінцевий результат – силу, точність, траєкторію та швидкість польоту м'яча. Для гравця надзвичайно важливо не лише знати ці етапи, а й вміти свідомо контролювати їх у процесі ігрової діяльності. Правильне виконання ударів потребує комплексної взаємодії технічних умінь, фізичної підготовленості та високого рівня координації рухів.

Першою фазою виступає попередня, або розбіг. Саме цей етап забезпечує оптимальне положення тіла футболіста відносно м'яча та створює умови для максимально ефективного виконання подальшої дії. Довжина та швидкість розбігу визначаються індивідуально, адже різні спортсмени мають власний стиль, антропометричні особливості та рівень підготовленості. Проте загальним правилом є те, що розбіг має бути достатньо динамічним і ритмічним, аби створити необхідний імпульс для удару. У процесі розбігу гравець не лише наближається до м'яча, а й психологічно готується до виконання дії: оцінює позицію суперників, визначає напрямок майбутнього удару та обирає оптимальний спосіб його реалізації. Від правильності цього етапу залежить ефективність усієї технічної дії [42].

Наступна фаза – підготовча, або замах. Вона виконується безпосередньо перед контактом із м'ячем і має вирішальне значення для формування сили та

точності удару. У цей момент опорна нога ставиться поруч із м'ячем, причому її розташування значною мірою визначає траєкторію польоту м'яча. Замах ударною ногою виконується під час останнього кроку розбігу, що дає змогу максимально розігнути м'язи та підготувати їх до потужного скорочення. Важливо також дотримуватися рівноваги та правильно розподіляти масу тіла: надмірне нахилання вперед або назад може призвести до втрати точності чи сили удару. Таким чином, підготовча фаза є своєрідним «зарядом енергії», який гравець акумулює для виконання вирішальної дії [42].

Робоча фаза, або безпосередньо удар, є кульмінаційним моментом усієї технічної дії. Вона передбачає активне згинання та розгинання ноги, чіткий контакт стопи з м'ячем та проведення його у заданому напрямку. Тривалість і якість контакту ноги з м'ячем визначають силу, точність та висоту польоту. Якщо удар виконується поспіхом і контакт надто короткий, м'яч може втратити потрібну швидкість або полетіти неточно. Натомість правильне виконання забезпечує реалізацію задуманої комбінації, створення гольових моментів або результативне завершення атаки [42].

Особливу увагу слід приділити різним способам виконання ударів залежно від частини стопи, якою здійснюється контакт із м'ячем. Так, удари внутрішньою стороною стопи вважаються найбільш точними і зазвичай використовуються для коротких та середніх передач. Вони забезпечують надійність і контроль, особливо в комбінаційній грі. Використання внутрішньої частини підйому дозволяє виконувати середні та довгі передачі, а також удари по воротах із різних дистанцій, оскільки ця техніка поєднує достатню силу з точністю. Середня частина підйому застосовується переважно під час ударів із розбігу, коли потрібно надати м'ячу прямолінійної траєкторії. Зовнішня частина підйому використовується для виконання різаних ударів, які змінюють траєкторію польоту м'яча і можуть бути особливо ефективними у ситуаціях, коли потрібно обійти суперника чи воротаря. Удари носком мають раптовий характер і зазвичай виконуються без підготовки, що дозволяє застати суперника зненацька. Нарешті, удари п'ятою застосовуються рідше через

складність виконання, однак їхня перевага полягає в несподіваності та ефектності, що може стати вирішальним у певних ігрових епізодах [8].

Не менш важливим є вміння гравця правильно виконувати удари по м'ячу, що котиться або летить у повітрі. У такому випадку необхідно точно поєднати швидкість руху ноги з напрямком і швидкістю польоту м'яча. Це вимагає високого рівня координації, відчуття моменту і зорово-рухової узгодженості. Особливо складними вважаються удари з поворотом та з напівльоту. Перший варіант дозволяє змінювати напрямок м'яча після виконання обертального руху тулубом, що часто використовується у складних тактичних ситуаціях або для несподіваних атаквальних дій. Удари з напівльоту передбачають контакт ноги з м'ячем одразу після його відскоку від землі. Такий прийом потребує високої технічної майстерності, адже неправильний розрахунок часу може призвести до втрати контролю над м'ячем. Водночас вдале виконання цього удару робить атаку динамічною та ефективною, позбавляючи суперника можливості швидко зреагувати [59].

Таким чином, техніка ударів по м'ячу є надзвичайно багатогранною та вимагає від футболістів комплексної підготовки. Успішне опанування різних фаз та способів ударів дозволяє не лише підвищити індивідуальну майстерність гравця, а й істотно вплинути на ефективність гри всієї команди. Різноманітність ударів, їхня тактична доцільність і правильне застосування у конкретних ігрових умовах формують той рівень технічної культури, без якого сучасний футбол неможливо уявити.

*Зупинки м'яча.* Зупинка м'яча ногою є одним із найважливіших і водночас базових технічних прийомів у футболі, без оволодіння яким неможливе подальше удосконалення ігрових дій. Вона забезпечує контроль над м'ячем, дозволяє перейти до організації атаки, виконати передачу партнеру чи підготуватися до удару по воротах. Техніка зупинки м'яча охоплює кілька послідовних фаз, кожна з яких має своє функціональне значення і вимагає від гравця високого рівня координації, відчуття моменту та точності рухів.

Першою є підготовча фаза. Вона передбачає зайняття вихідного положення, що створює передумови для надійного і контрольованого виконання прийому. Футболіст переносить основну масу тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута у колінному суглобі, що забезпечує стійкість і готовність до амортизації удару м'яча. Нога, якою планується зупинка, виставляється назустріч траєкторії руху м'яча. У цей момент гравець концентрується на швидкості польоту снаряда, його напрямку та силі, що дозволяє правильно розрахувати момент контакту.

Друга, робоча фаза, полягає у безпосередньому контакті з м'ячем. Тут особливу роль відіграє амортизуючий рух тієї ноги чи частини тіла, яка виконує зупинку. Важливо, щоб вона була частково розслабленою, адже жорсткий контакт призведе до неконтрольованого відскоку. Поступливий рух у момент дотику дозволяє поступово погасити швидкість м'яча та спрямувати його у бажану точку майданчика. Саме на цьому етапі проявляється технічна майстерність: досвідчені футболісти вміють поєднувати силу амортизації з точністю напрямку.

Третя, завершальна фаза, є підготовкою до наступної ігрової дії. Після успішної зупинки гравець переносить центр ваги на ногу, яка виконала прийом, і одночасно переводить м'яч у зручне положення для продовження комбінації. Це може бути пас, ведення, удар або фінт. Таким чином, завершальна фаза фактично перетворює технічну дію з пасивного гальмування м'яча на активну підготовку до наступного моменту гри [40].

Залежно від ігрової ситуації та траєкторії польоту м'яча застосовуються різні способи його зупинки. Найпоширенішою є зупинка внутрішньою стороною стопи. Вона особливо ефективна для м'ячів, що котяться по землі. При цьому стопу розвертають назовні приблизно на 90 градусів і виставляють її перпендикулярно до напрямку руху м'яча. У момент контакту стопу відводять трохи назад до рівня опорної ноги, створюючи амортизаційний ефект. Якщо ж м'яч летить низько над поверхнею, для його прийому нерідко

використовується стрибок, що дозволяє погасити швидкість у повітрі та забезпечити плавний перехід до подальшої дії [1].

Зупинка підошвою також має широке застосування, особливо коли м'яч котиться назустріч гравцеві. У цьому випадку ногу виставляють уперед, піднімаючи носок під кутом 30–40 градусів. При контакті важливо контролювати силу натиску і точність руху, адже навіть невелика похибка може призвести до втрати контролю над м'ячем. Якщо ж м'яч опускається зверху, гравець має точно розрахувати точку його приземлення, щоб вчасно накрити його підошвою та зупинити рух. Цей спосіб є зручним для швидкого переходу до ведення, адже м'яч відразу залишається під контролем [1].

Ще одним ефективним прийомом є зупинка підйомом стопи. Вона використовується здебільшого для м'ячів, що летять по високій траєкторії. У такому випадку стопа розташовується паралельно землі, а поступливий рух виконується у напрямку вниз-назад. Це дозволяє погасити швидкість м'яча та акуратно перевести його на землю, зберігаючи контроль. Такий спосіб потребує високої точності, оскільки невірний кут або надмірна жорсткість руху призведуть до неконтрольованого відскоку [19].

Зупинка стегном і грудьми є більш складними прийомами, проте вони необхідні для ефективної гри з м'ячами, що летять зверху. При зупинці стегном ногу підіймають таким чином, щоб утворити з поверхнею землі приблизно прямий кут. Амортизуючий рух виконують донизу-назад, що дозволяє м'ячу м'яко опуститися донизу. Подібним чином здійснюється зупинка грудьми. Гравець нахиляє тулуб трохи вперед, руки тримає у злегка зігнутому положенні для збереження рівноваги. Контакт грудної клітки з м'ячем супроводжується поступливим рухом, який погашає його швидкість. Цей прийом особливо ефективний у випадках, коли потрібно швидко прийняти м'яч після довгої верхньої передачі та відразу підготуватися до наступної дії [12].

Незважаючи на певну схожість у біомеханічній структурі, кожен метод контролю м'яча має свої унікальні експлуатаційні характеристики.

Доцільність застосування конкретного способу зупинки диктується сукупністю зовнішніх обставин: динамікою польоту та траєкторією снаряда, просторовим розташуванням футболіста, а також ігровим контекстом і тактичним завданням у конкретний момент поєдинку. Систематичне відпрацювання різних варіантів зупинок дозволяє футболісту значно розширити технічний арсенал, діяти впевнено й результативно у будь-яких умовах гри.

*Дриблінг м'яча.* Дриблінг, або ведення м'яча, є одним із найбільш характерних і водночас складних технічних елементів у футболі. Його сутність полягає у пересуванні гравця з м'ячем у полі з постійним контролем над його рухом, що дає змогу підтримувати темп атаки, обходити суперників та створювати вигідні ігрові ситуації для себе і партнерів по команді. Виконання цього прийому вимагає не лише технічної майстерності, а й високого рівня уваги, адже футболісту доводиться одночасно координувати власні рухи, контролювати м'яч і орієнтуватися у розташуванні партнерів та суперників на майданчику [10].

Переміщення під час ведення м'яча здійснюється, як правило, бігом різної інтенсивності – від повільного ритмічного руху до прискорених ривків. У деяких випадках застосовується і ходьба, наприклад, коли потрібно максимально зберегти контроль над м'ячем у щільній боротьбі чи при підготовці до раптового фінта. Саме тактичні завдання визначають послідовність, ритм і силу дотиків до м'яча під час ведення: у швидкому контрнаступі вони стають більш частими та інтенсивними, тоді як у позиційній атаці футболіст може виконувати спокійніші й розмірені удари, зберігаючи точність [67].

Залежно від частини стопи, якою здійснюються удари, змінюється і характер ведення. Найпростішим і найпоширенішим вважається ведення середньою частиною підйому стопи. У цьому випадку м'яч спрямовується вперед по прямій лінії, що забезпечує стабільність руху та мінімізує ризик його втрати. Такий спосіб використовується здебільшого у вільних зонах

поля, коли завдання полягає у швидкому просуванні вперед без необхідності різких маневрів.

Ведення внутрішньою частиною підйому дає змогу контролювати м'яч у ближчій до тіла позиції. Для цього носок ударної ноги трохи вивертають назовні, а сама стопа зберігає розслабленість, що дозволяє виконувати м'які та контрольовані дотики. Такий прийом особливо ефективний у ситуаціях, коли гравець рухається під кутом, готується до передачі партнеру або намагається створити собі позицію для удару. Контакт внутрішньою частиною підйому забезпечує точність і передбачуваність траєкторії, що має важливе значення в умовах щільної гри [6].

Ведення зовнішньою частиною підйому, навпаки, дозволяє надати м'ячу своєрідного зворотного руху й забезпечує можливість раптових змін напрямку. Завдяки такому способу футболіст може ефективно виконувати обвід суперника або швидко маневрувати у вузькому просторі. Використання зовнішньої частини підйому особливо цінується у дриблінгу один в один, адже створює для суперника ефект непередбачуваності й ускладнює захисні дії.

Окрему групу складає ведення стрибаючих м'ячів, що є більш складним у виконанні через нестабільність траєкторії. У таких випадках удари можуть завдаватися середньою частиною підйому, яка допомагає зберегти контроль у динаміці, а також стегном або навіть головою. Таке ведення зустрічається під час відскоків після єдиноборств або при передачах, що йдуть високою траєкторією. Виконання подібних прийомів вимагає від гравця відмінної координації та швидкої реакції, адже будь-яка помилка може призвести до втрати м'яча [7].

Таким чином, дриблінг у футболі – це не просто технічна дія, а складний багатокомпонентний процес, у якому поєднуються фізичні, технічні та тактичні навички. Систематичне відпрацювання різних способів ведення м'яча дозволяє гравцеві діяти впевнено у будь-якій ігровій ситуації,

забезпечує його універсальність і значно підвищує ефективність командних дій.

Відволікаючі дії (фінти). Фінти у футболі належать до числа найяскравіших і водночас найбільш ефективних технічних прийомів, адже саме вони дозволяють гравцеві вводити суперника в оману та створювати сприятливі умови для подальших дій з м'ячем. Виконуються вони, як правило, у безпосередньому контакті із захисником, коли необхідно обійти його у двобої один в один або виграти простір для передачі чи удару. На відміну від звичайного ведення, фінти завжди супроводжуються елементом несподіванки, що змушує суперника робити хибні рухи, відкривати зони або втрачати рівновагу [32].

У структурі виконання фінтів прийнято виділяти дві послідовні фази. Перша – підготовча. Вона полягає у демонстрації певного наміру, який гравець свідомо показує для провокації реакції з боку суперника. Це може бути легкий нахил корпусу, імітація замаху ногою чи позірний рух у певному напрямку. Основна мета цього етапу – викликати передчасне переміщення або дію захисника, змусивши його передбачати атаку, яка насправді не буде виконана.

Друга фаза – реалізаційна. Саме тут відбувається справжня дія, яка й дозволяє гравцеві отримати перевагу. Виконання цієї частини залежить від конкретної ігрової ситуації та від обраної тактики. Гравець може різко змінити напрямок руху, виконати передачу або удар, використати паузу для пришвидшення темпу атаки. Важливо, що варіативність реалізаційної фази робить фінти практично невичерпним арсеналом і дає змогу кожному футболістові формувати власний стиль гри [12].

Серед найпоширеніших фінтів можна виділити кілька класичних варіантів. Так, фінт «відходом» базується на несподіваній зміні напрямку руху. Гравець із м'ячем робить виразний випад уперед, демонструючи намір атакувати у певному напрямку. Захисник у відповідь зміщується, намагаючись перекрити цей шлях. Саме в цей момент нападник різко змінює траєкторію

руху, залишаючи суперника поза грою. Подібний прийом надзвичайно ефективний під час швидкісних проривів флангом.

Фінт «ударом» використовується як під час ведення, так і після отримання м'яча від партнера. Його суть полягає в імітації удару по воротах або довгої передачі. Нападник виконує замах ударною ногою, змушуючи захисника або воротаря завчасно реагувати, але замість завершення дії продовжує рух, обводить суперника чи робить несподівану коротку передачу. Такий фінт особливо корисний у штрафному майданчику, де кожна помилка захисту може призвести до пропущеного гола.

Ще одним варіантом є фінт «зупинкою». Він полягає у майстерному інсценуванні зупинки м'яча. Гравець робить вигляд, що хоче прийняти м'яч і загальмувати атаку, чим спонукає суперника зупинитися або зменшити швидкість. У той момент, коли захисник розслаблюється, футболіст раптово прискорюється, залишаючи м'яч у русі й продовжуючи атаку. Завдяки цьому прийому можна несподівано змінити напрямок руху та створити гольову ситуацію [85].

Отже, фінти становлять не лише технічний, а й психологічний арсенал футболіста. Вони поєднують у собі майстерність володіння м'ячем, координацію, швидкість реакції та здатність мислити тактично. Регулярне вдосконалення цих прийомів робить гравця більш непередбачуваним і небезпечним для суперника, що значно підвищує ефективність усієї команди.

*Відбирання м'яча.* Відбирання м'яча у футболі є одним із найважливіших технічних прийомів оборонних дій, адже саме воно дозволяє зупинити розвиток атаки суперника та повернути контроль над ігровим снарядом своїй команді. Суть цього прийому полягає у вибиванні, зупинці або перехопленні м'яча в момент, коли суперник здійснює недбале ведення чи ненадійний контроль, тобто тоді, коли м'яч хоча б на мить «відпущений» від ноги. Успішне відбирання вимагає не лише фізичної спритності, а й високого рівня концентрації та вміння прогнозувати дії суперника [80].

Залежно від результату, відбирання може бути повним або неповним. Повним вважається той випадок, коли гравець, що здійснює дію, сам оволодіває м'ячем або відразу передає його партнерові. Такий варіант є найбільш бажаним, адже він дає змогу команді швидко перейти від оборони до атаки. Неповне відбирання полягає у вибиванні м'яча на певну відстань або за межі поля, за бокову лінію. Хоча такий варіант і не дозволяє відразу розпочати атаку, він забезпечує вигреш часу, необхідного для організації оборонних дій.

Серед конкретних способів відбирання варто відзначити відбирання у випаді. Воно застосовується тоді, коли дистанція між гравцем і м'ячем становить приблизно 1,5–2 метри. Футболіст у цьому випадку активно переміщується у бік м'яча, використовуючи випереджувальний рух. Такий прийом вимагає точного розрахунку часу та координації, адже найменша затримка дозволить супернику зберегти контроль [78].

Іншим поширеним варіантом є відбирання перехопленням. Його особливість полягає в тому, що гравець прагне передбачити дії опонента й вийти на траєкторію руху м'яча. Коли суперник рухається назустріч, грамотне читання гри дозволяє своєчасно підставити ногу або корпус та оволодіти м'ячем. Перехоплення потребує високої ігрової інтуїції та здатності швидко оцінювати ситуацію на полі [64].

У певних випадках застосовується й відбирання поштовхом у плече. Воно використовується тоді, коли атака здійснюється збоку, а завдання гравця полягає у витісненні суперника з оптимальної траєкторії руху. Поштовх виконується корпусом, при цьому рука щільно притискається до тулуба, а основна вага тіла переноситься на дальню ногу. Це дозволяє зберегти рівновагу та уникнути порушення правил.

Окремо слід відзначити підкат, який є одним із найскладніших, але водночас і найефективніших технічних прийомів відбирання. Його виконують збоку від суперника, ковзаючи по ґрунту та вибиваючи м'яч ногою – підйомом або підшвою. Підкат вимагає від гравця рішучості, точності та відмінної

технічної підготовки. При правильному виконанні він дозволяє відібрати м'яч чисто, без порушення правил, однак при помилці може призвести до небезпечного штрафного удару або навіть попередження [67].

Таким чином, відбирання м'яча є багатограним технічним елементом, який поєднує фізичну силу, спритність, техніку та тактичне мислення. Володіння різними його різновидами робить гравця універсальним в оборонних діях та значно підвищує надійність команди у грі проти будь-якого суперника.

*Вкидання м'яча із-за бокової лінії.* Вкидання м'яча виступає фундаментальним техніко-тактичним компонентом, який забезпечує динамічне відновлення ігрового процесу після його виходу за межі ігрового простору. Попри свою позірну простоту, цей елемент є ефективним інструментом для швидкого розгортання атаки або виходу з-під пресингу, що потребує від учнів чіткої координації та дотримання регламентованих правил виконання. Незважаючи на уявну простоту, цей прийом має низку важливих технічних деталей, які впливають як на точність, так і на дальність виконання. Від правильності вкидання часто залежить збереження ініціативи команди та можливість організувати атаку [11].

Під час виконання вкидання гравець займає специфічне вихідне положення: тулуб дещо нахилений назад, руки заведені за голову, а ноги зігнуті в колінах. Така позиція забезпечує необхідний баланс і створює умови для використання м'язів нижніх кінцівок, спини й плечового поясу. Важливо підкреслити, що постановка ніг має бути стабільною: обидві ступні повинні залишатися на землі протягом усього виконання прийому, оскільки підняття однієї з них розцінюється як порушення правил.

Кидок розпочинається з енергійного випрямлення ніг і тулуба, що створює початкову силу руху. Далі у дію вступають м'язи плечей і рук, які забезпечують основне прискорення м'яча. Завершується рух потужним кистьовим зусиллям у напрямку вкидання, яке визначає точність і характер

польоту м'яча. Саме узгоджена робота всіх ланок опорно-рухового апарату дозволяє виконати технічно правильне й результативне вкидання [5].

Для збільшення дальності застосовують удосконалений варіант – вкидання з розбігу. У цьому випадку футболіст набирає кілька кроків розгону, що надає додаткову динаміку всьому руху. Використання розбігу дозволяє подолати значно більшу відстань і вкинути м'яч у глибину поля, наблизивши його до штрафного майданчика суперника. У практиці висококласних гравців зустрічаються також елементи акробатичного характеру – вкидання з падіннями або переверотом через спину, які дають змогу надати м'ячу ще більшої швидкості та дальності. Однак такі способи потребують високого рівня фізичної підготовки та ретельного тренування, адже виконати їх безпечно та ефективно під силу лише досвідченим футболістам [69].

Таким чином, вкидання м'яча з-за бокової лінії є не лише засобом відновлення гри, але й ефективним тактичним інструментом. При правильному виконанні воно дозволяє швидко розгорнути атаку, створити чисельну перевагу на певній ділянці поля чи навіть організувати гольовий момент. Тому відпрацювання цього технічного прийому має посідати важливе місце у навчально-тренувальному процесі, а особлива увага повинна приділятися не тільки дальності, але й точності, що в реальній грі часто стає вирішальним чинником.

*Техніка гри воротаря.* Специфіка дій воротаря виступає відособленим та критично важливим сегментом у структурі сучасної футбольної гри. Головна особливість цього амплу полягає в ексклюзивному праві на використання рук у межах штрафної зони, що докорінно відрізняє його технічну базу від навичок польових партнерів. Така перевага зумовлює наявність розширеного спектра ігрових прийомів, спрямованих на ефективний захист воріт та ініціювання контратак. Водночас він не обмежується виключно «ручними» елементами, а активно використовує також прийоми, характерні для польових гравців: переміщення, удари, зупинки, передачі. Таким чином, воротарська техніка є синтезом двох компонентів – специфічних навичок, пов'язаних із ловлею та

відбиванням м'яча руками, і базових елементів футбольної майстерності, необхідних для повноцінної участі в грі [55].

Основним і найбільш уживаним прийомом у діяльності воротаря є *ловля м'яча*. Вона здійснюється різними способами, які залежать від траєкторії польоту чи котіння м'яча, його швидкості та позиції самого воротаря. Найпоширенішими варіантами є ловлення знизу, зверху та збоку. У випадках, коли відстань до м'яча є значною або коли удар суперника виконується зненацька, воротар застосовує ловлення у падінні. Кожна з цих технік потребує чіткого відчуття часу, високої координації рухів та миттєвої реакції. Для того щоб своєчасно опинитися на траєкторії м'яча, воротар використовує особливі способи переміщення: дрібні приставні кроки, ривки, стрибки у бік [76].

У ситуаціях, коли з певних причин ловля стає неможливою (наприклад, м'яч летить занадто сильно, має складну траєкторію або ж відбивається після рикошету), воротар застосовує *відбивання м'яча*. Цей прийом може виконуватися як долонями, так і кулаками. Вибір способу залежить від конкретної ігрової ситуації: долоні використовуються тоді, коли необхідно спрямувати м'яч на відносно близьку відстань, тоді як удари кулаками дозволяють відбити його далі та безпечніше винести зі штрафного майданчика. В обох випадках головним завданням воротаря є контроль над напрямком польоту м'яча: він має відбити його не перед собою, а в боковий сектор, де ризик продовження атаки суперника мінімальний [84].

Окреме місце в арсеналі займає *переведення м'яча*, яке зазвичай використовується при сильних ударах з великої дистанції чи небезпечних навісах. Завдання воротаря полягає в тому, щоб дотиком руки змінити траєкторію польоту м'яча і спрямувати його за межі воріт – через верхню поперечину або повз бокову стійку. У багатьох випадках це виконується в стрибку або падінні, що потребує від гравця виняткової координації, сили та вибухової реакції. Переведення м'яча дозволяє уникнути прямого зіткнення з

м'ячем і зменшує ймовірність його потрапляння у ворота після непередбачуваного відскоку [84].

Не менш важливим елементом є *кидки м'яча*. Саме вони забезпечують швидкий початок атаки та дозволяють зберегти контроль над грою після успішного відбору. Кидки можуть виконуватися однією або двома руками, зверху чи знизу. Кидок зверху нагадує метання і дає можливість передати м'яч партнеру на значну відстань із достатньою точністю. Кидок знизу є більш безпечним і зручним для коротких та середніх передач, особливо в умовах щільної опіки суперників. В обох випадках воротар має дотримуватися правил, зокрема зберігати контакт хоча б однієї ноги з ігровим майданчиком, що гарантує коректність виконання прийому [17].

Таким чином, технічні прийоми воротаря – це не лише окремі рухи, спрямовані на нейтралізацію атак суперника, але й цілісна система дій, що поєднує оборонну та організаційну функції. Вміння грамотно ловити, відбивати, переводити та точно кидати м'яч визначає ефективність гри воротаря, а в багатьох випадках – і кінцевий результат усього матчу.

## **2.2. Організація тактичної підготовки старшокласників у процесі профільного навчання**

Тактична підготовка у футболі розглядається як комплекс взаємопов'язаних індивідуальних, групових і командних дій, спрямованих на ефективну організацію гри в нападі та захисті. Вона не обмежується лише освоєнням базових прийомів або окремих технічних елементів, а передбачає формування у гравців системного уявлення про взаємодію на полі, здатності швидко адаптуватися до зміни ігрових обставин та приймати оптимальні рішення. Реалізація тактичних дій залежить від багатьох чинників: особливостей тактики суперників, стану ігрового майданчика, кліматичних умов, рівня фізичної підготовленості та психологічного стану гравців. Для учнів старших класів, які займаються футболі у межах профільного

навчання, важливо не лише оволодіти окремими технічними прийомами, але й чітко розуміти свої функціональні обов'язки на полі. Це дозволяє формувати злагоджені командні дії та підвищувати ефективність командної гри [71].

Організованість гри великою мірою визначається правильним розподілом функцій між гравцями та взаємним розумінням ролей. Воротар виконує не лише захисну функцію, а й бере на себе роль першого організатора атак. Він повинен досконало володіти технікою відбиття ударів і перехоплення м'яча, правильно обирати позицію залежно від розташування суперників і партнерів, швидко оцінювати ситуацію, миттєво визначати траєкторію польоту м'яча та координувати оборонні дії команди. Важливим аспектом є також здатність воротаря організовувати гру оборони під час стандартних положень, здійснювати активні виходи на перехоплення та передавати м'яч на розвиток атакувальних дій [48].

Захисники мають бути універсально підготовленими: володіти технічними прийомами (пас, ведення м'яча, відбір), ефективно протидіяти суперникам із м'ячем і без нього та організовано взаємодіяти у групових і командних діях. Основними завданнями є контроль власної зони, перешкоджання передачам і ударам суперника, боротьба за верхові м'ячі, страхування воротаря та партнерів. У нападі захисники повинні вміти своєчасно відкриватися для передач, точно передавати м'яч партнерам, підключатися до атак через фланг або центр поля, виконувати подачі та простріли у штрафний майданчик і іноді завершувати атаки ударами по воротах. Сучасний захисник поєднує традиційні оборонні обов'язки з активною участю в організації наступальних дій [27].

Гравці середньої лінії є ключовою ланкою у побудові комбінацій та контролі гри. Півзахисники повинні ініціювати розвиток атак, підтримувати їх динаміку, а при необхідності оперативно переходити до оборонних дій. У нападі їхні завдання включають організацію переходу від захисту до атаки, створення непередбачуваних комбінацій, швидке переведення м'яча на фланг, маневрування у вільну зону, контроль середини поля та участь у завершальних

фазах атак. У обороні вони протидіють швидкому розвитку атак суперника, контролюють ключових опонентів, здійснюють страховку та блокують удари по воротах. Від тактичного мислення півзахисників залежить баланс між атакою і захистом, швидкість реакції на зміну ситуації та ефективність колективної гри [75].

Нападники, як завершальна ланка команди, поєднують індивідуальні та групові дії. Вони повинні грамотно обирати позицію, активно маневрувати, створювати та використовувати моменти для ударів по воротах у складних умовах постійної протидії захисників. Нападники беруть участь у колективних атаквальних діях: своєчасно відкриваються, проводять швидкісні рейди флангом, виконують простріли та передачі у штрафний майданчик. У разі втрати м'яча вони здійснюють пресинг та намагаються блокувати перші дії суперників. Від точності, швидкості та координації рухів нападників значною мірою залежить результативність команди [34].

Тактична підготовка охоплює детальне опрацювання індивідуальних дій. Гравці повинні вміти правильно відкриватися для отримання передачі, уникати положення «поза грою», використовувати відволікаючі маневри для створення простору партнерам, а також ефективно володіти веденням м'яча, обведенням захисників та завершальними ударами по воротах. Важливо підкреслити, що ці дії мають підпорядковуватися командним завданням і служити загальній тактичній меті.

Групові та командні дії організовуються у вигляді комбінацій – заздалегідь підготовлених на тренуваннях або імпрізованих у грі. Найпоширенішими є взаємодії у парах («гра у стінку», «схрещування», передача в один дотик), у трійках (зі зміною місць або пропуском м'яча) та комплексні командні побудови. Для розвитку тактичного мислення у профільному навчанні активно застосовуються навчальні ігри з обмеженнями: гра з обмеженою кількістю дотиків, матч на скороченій частині поля, ігрові ситуації з чисельною перевагою чи нестачею гравців. Такі методичні прийоми

дозволяють гравцям відпрацьовувати швидкі рішення, контролювати простір та координувати дії у стресових ситуаціях [54].

У профільному навчанні старшокласників тактична підготовка розглядається як педагогічний процес, що включає теоретичні та практичні компоненти. Теоретична робота передбачає бесіди, аналіз матчів, розбір комбінацій, постановку завдань на майбутні ігри, використання наочних матеріалів (схем, макетів поля, відеофрагментів). Практичні тренування спрямовані на відпрацювання індивідуальних, групових і командних дій у різних ігрових ситуаціях, розвиток швидкості мислення, координації та адаптації до дій суперника. Аналіз проведених ігор дозволяє вчителю разом із учнями виявляти сильні та слабкі сторони команди, формувати індивідуальні завдання та розвивати тактичну грамотність школярів [60].

Тактична культура гри включає не лише розуміння розташування та функцій на полі, а й етичні та морально-вольові аспекти: дотримання правил, командна відповідальність, підтримка партнерів, здатність приймати колективні рішення під тиском та відстоювати інтереси команди. Формування такої культури є невід'ємною складовою підготовки старшокласників та забезпечує гармонійний розвиток особистості у спортивному та соціальному контексті.

Таким чином, організація тактичної підготовки старшокласників у профільному навчанні передбачає комплексний системний підхід: поєднання індивідуальних і командних дій, розвиток тактичної культури гри, формування навичок швидкого та правильного прийняття рішень, а також виховання усвідомленого і відповідального ставлення до своєї ролі у команді.

### **2.3. Методичні засади вдосконалення фізичних спроможностей старшокласників у межах футбольної спеціалізації профільного навчання**

Мета фізичної підготовки у футболі полягає у досягненні та підтриманні гравцями такого рівня фізичного стану, який дозволяє не лише ефективно

виконувати техніко-тактичні завдання команди під час гри, а й забезпечує високу працездатність протягом усього матчу, включно з компенсаторними періодами та фазами інтенсивної активності. Фізична підготовка у футболі охоплює комплексний розвиток всіх основних рухових здібностей спортсмена та спрямована на створення оптимальної взаємодії між фізичними, технічними та тактичними компонентами гри. Вона вирішує два взаємопов'язані завдання: по-перше, всебічно розвивати рухову систему гравця відповідно до специфічних вимог футболу, включно з координаційною, силовою, швидкісною та витривалою складовими; по-друге, вдосконалювати специфічні рухові якості та фізичні показники, які безпосередньо впливають на успішність виконання індивідуальних і командних дій у динамічних ігрових умовах [81].

Рівень фізичної підготовленості кожного учня повинен відповідати його віковій категорії, статевим та антропометричним особливостям, а також фізичним даним колективу, до якого він належить. Такий підхід дозволяє формувати гармонійне поєднання індивідуальних можливостей гравця з колективними показниками, підвищує ефективність командної взаємодії та сприяє створенню збалансованої та адаптивної структури гри, здатної оперативно реагувати на зміни тактичної обстановки на полі. [29]

Фізичні якості гравця є взаємопов'язаними і їх розвиток потребує системного підходу, що враховує вікові особливості школярів, їх рівень підготовки та індивідуальні здібності. Початкові етапи фізичної підготовки орієнтовані на загальне зміцнення рухових можливостей, розвиток базової координації, витривалості, сили та спритності, тоді як наступні етапи тренувань передбачають спеціалізовану роботу з основними м'язовими групами, необхідними для ефективної гри у футбол, з поступовим ускладненням вправ та збільшенням інтенсивності навантажень. Такий послідовний підхід формує у старшокласників комплексну фізичну підготовленість, що дозволяє не лише виконувати стандартні технічні дії, а й швидко адаптуватися до змін тактичної ситуації на полі, ефективно

взаємодіяти з партнерами та протидіяти опонентам у динамічних ігрових умовах. Цей процес створює природний місток від загальної фізичної підготовки до розвитку окремих рухових якостей, що безпосередньо впливають на ефективність гри та результативність команди в цілому [29].

Силу визначають як здатність долати зовнішній опір або чинити йому протидію. Вона є однією з фундаментальних фізичних якостей гравця, що визначає ефективність рухів, стабільність і точність виконання технічних дій, а також лежить в основі розвитку інших рухових здібностей, таких як швидкість, спритність і витривалість. У футболі сила проявляється в різних режимах роботи м'язів.

- *Ізометричний режим* – реалізується під час статичних дій, коли м'язи напружуються без зміни довжини. Це характерно для утримання позиції у боротьбі за м'яч, блокування суперника, страхування партнера та виконання інших статичних оборонних ігрових дій.

- *Ізотонічний режим* – проявляється при динамічному скороченні м'язів під час ведення м'яча, передач, ударів по воротах, стрибків і швидких маневрів на полі. Цей режим формує здатність гравця поєднувати силу з рухливістю та координацією.

- *Вибухові рухи* – характеризуються максимально швидким прикладанням сили протягом короткого проміжку часу. Вони необхідні для виконання ударів по воротах, стрибків у боротьбі за верхові м'ячі, швидких відборів та відбивань м'яча. Для ефективного розвитку вибухової сили у старшокласників рекомендуються плеометричні вправи, що дозволяють перетворити максимально розвинену силу у швидку силу:

- стрибки в глибину (drop jumps);
- стрибки на платформу або ящик (box jumps);
- ривкові стрибки з короткою амплітудою та високою частотою.

*Особливості методики:*

- плеометричні вправи виконуються з контролем техніки та навантаження;

- обов'язковий поступовий прогрес у висоті та інтенсивності через ризик перевантаження для зростаючого організму;
- поєднання з силовими вправами для синергії максимального та швидкого скорочення м'язів [72].

Формування сили у старшокласників здійснюється за принципом поступової спеціалізації та диференційованого підходу. На початкових етапах перевага надається загальнорозвивальним вправам, що активують усі основні м'язові групи, підвищують загальну рухову активність та готують організм до майбутніх спеціалізованих навантажень. У молодшому підлітковому віці основний акцент робиться на динамічні вправи з контрольованим навантаженням, що включають елементи швидкісної та координаційної роботи, а також вправи на спритність і витривалість.

У юнаків 15–16 років інтенсивність і обсяг силових вправ поступово збільшуються, при цьому максимальне навантаження не повинно перевищувати 70 % маси тіла гравця. Одночасне поєднання силових вправ із вправами на розслаблення, відновлення та загальну фізичну активність (легкі пробіжки, плавання, масаж, вправи на гнучкість) створює оптимальні умови для комплексного розвитку інших фізичних якостей, формує стабільну рухову базу та запобігає перевантаженню опорно-рухового апарату. Завдяки такому підходу сила гравця стає не ізольованою характеристикою, а інтегрованою складовою його загальної фізичної підготовленості, яка безпосередньо впливає на ефективність виконання техніко-тактичних завдань у матчі.

*Швидкість* у футболі визначається як здатність гравця виконувати рухові та ігрові дії за мінімально можливий час, поєднуючи при цьому точність, координацію та адаптивність до змінних умов гри. У сучасному футболі, де ритм гри постійно змінюється, а ситуації на полі швидко трансформуються, здатність оперативно оцінювати обстановку, прогнозувати дії суперників і приймати оптимальні рішення стає критично важливою. Таким чином, швидкість не є ізольованою фізичною якістю, а інтегрованим

показником, тісно пов'язаним із технічною майстерністю, координаційними здібностями та тактичним мисленням гравця.

В ігровій діяльності швидкість проявляється у кількох основних формах.

1. Швидкість реакції – це час від отримання зовнішнього сигналу до початку рухової відповіді. Вона поділяється на:

- *просту реакцію*, що виникає у відповідь на один імпульс, наприклад старт після свистка арбітра;
- *складну (вибіркову) реакцію*, коли гравець оцінює кілька сигналів одночасно і обирає оптимальну дію – типова для ігрових ситуацій, де одночасно контролюються суперники, партнери та м'яч.

2. Швидкість виконання простих рухів – характеризується двома фазами:

- *стартова фаза*, під час якої досягається прискорення від початкової позиції;
- *фаза стабільної швидкості (спринтерська)*, що відображає максимальну швидкість руху при підтриманні технічно правильного ритму.

3. Швидкість виконання складних ігрових дій – залежить від координації рухів, технічної підготовки та здатності зберігати високий темп гри під час ведення м'яча, обведень, передач і маневрувань. Ця складова швидкості інтегрується із загальною фізичною підготовленістю та силовими якостями гравця, оскільки ефективне виконання технічних прийомів потребує достатнього рівня динамічної сили та спритності.

*Методика розвитку швидкості.* Розвиток швидкісних якостей у старшокласників у футболі потребує систематичного використання методів, які забезпечують підвищення швидкості реакції, спринтерських показників та координації рухів. Основні методичні прийоми включають:

- метод повторення рухів із максимальною інтенсивністю, що дозволяє відпрацьовувати прості й складні рухи з високою швидкістю та точністю, закріплюючи рухові навички в нервово-м'язових зв'язках;

- метод відпрацювання реакції на несподіваний імпульс, коли рух починається у відповідь на раптовий зоровий або тактильний сигнал (наприклад, реакція на кидок м'яча партнером). Цей метод тренує вибірково реакцію та здатність прогнозувати розвиток ігрової ситуації;
- метод повторних рухів у полегшених умовах, спрямований на формування стабільної спринтерської швидкості та розвитку «супершвидкості», що перевищує швидкість, яку гравець демонструє під час матчу. Виконання вправ у контрольованих умовах дозволяє долати «швидкісний бар'єр» та руйнувати стереотипи рухів, формуючи високу частоту ніг і точність координаційних зв'язків [72].

Оптимальний вік для системного розвитку швидкісних якостей у футболі – 13–16 років, що обумовлено високою швидкістю протікання нервових процесів у цей період та можливістю сформувати високий потенціал реактивних і спринтерських здібностей. При цьому слід враховувати, що між швидкістю бігу та швидкістю реакції немає прямого зв'язку: гравець із швидкою реакцією не обов'язково має високі спринтерські дані, проте поєднання цих якостей значно підвищує ефективність гри та результативність команди.

Для досягнення максимального ефекту тренування швидкості повинні поєднувати інтенсивну фізичну діяльність із обов'язковим розігрівом, високою концентрацією уваги та контролем рівня втоми, оскільки перевантажений організм знижує ефективність розвитку швидкісних і координаційних навичок [72].

*Витривалість* у контексті футбольної гри розглядається як здатність організму протистояти втомі під час тривалої рухової активності з постійною зміною інтенсивності. Ця комплексна характеристика забезпечує збереження високої ефективності дій упродовж усього ігрового часу. Вона базується на потужності кардіореспіраторної системи, досконалості м'язової координації, а також на високому рівні вольової стійкості футболіста. Саме розвинена витривалість гарантує якісну реалізацію техніко-тактичних планів,

дозволяючи зберігати швидкісний темп і точність маніпуляцій із м'ячем навіть на завершальних етапах матчу, коли фізичне виснаження досягає пікових значень.

Витривалість розрізняють на дві основні форми.

1. Загальна витривалість – здатність виконувати рухи середньої інтенсивності протягом тривалого часу, що забезпечує гравцю можливість активно пересуватися по полю, брати участь у позиційних переміщеннях та підтримувати темп гри. Наприклад, пробіжка кількох кілометрів під час тренування або підтримка активної позиційної гри без значної втрати темпу.

2. Спеціальна витривалість – здатність зберігати високу інтенсивність рухів, характерну для футбольної гри, протягом усього матчу, включаючи дії в анаеробних умовах, наприклад, швидкі спринти для відбору м'яча, фінальні обведення суперника або швидкі переходи з оборони в атаку. Вона визначає, наскільки гравець здатен підтримувати ефективність технічних дій, незважаючи на накопичену втому.

Розвиток витривалості в старшокласників у футболі передбачає системний підхід із використанням різних методів тренування:

- метод безперервного навантаження – передбачає тривалі вправи середньої інтенсивності, наприклад біг 2–3 км у помірному темпі або безперервне виконання вправ із м'ячем, що сприяє підвищенню аеробної потужності серцево-судинної системи;
- метод змінного навантаження – чергування інтенсивних і помірних вправ, наприклад спринт 20–30 метрів із подальшою легкою пробіжкою або комбіновані вправи з веденням м'яча й короткими ривками, що розвиває здатність організму працювати в умовах часткової анаеробної діяльності;
- метод інтервального навантаження – ритмічне чергування коротких інтенсивних дій і відпочинку, наприклад серії спринтів з паузами для відновлення або вправи на контроль швидкості та точності передач із

перервами, що ефективно тренує спеціальну витривалість та підвищує адаптацію організму до високої інтенсивності гри.

Високий рівень витривалості у футболі пов'язаний не лише з фізичною готовністю, а й із морально-вольовими якостями гравця. Гравець із добре розвиненою витривалістю не лише пізніше відчуває втоми, але й здатен продовжувати активно діяти, виконувати технічні прийоми та підтримувати командний темп гри навіть у складних ігрових умовах. Наприклад, здатність гравця завершити матч із високою інтенсивністю спринтів і обведень у фінальні хвилини може стати вирішальною для результату команди.

Таким чином, витривалість тісно інтегрується з іншими фізичними якостями – силою, швидкістю та спритністю – і формує базу для ефективного виконання як індивідуальних, так і командних ігрових дій. [74]

*Спритність* у футболі визначається як здатність швидко і точно координувати рухи, ефективно реагуючи на непередбачувані ситуації на полі. Вона інтегрує координаційні, швидкісні та технічні компоненти рухової діяльності і забезпечує здатність гравця адаптуватися до динамічних змін гри.

Важливо розрізнити два основні прояви спритності.

1. Загальна спритність – розвиток базового рухового арсеналу гравця, включаючи різноманітні рухи: швидкі старты, повороти, присідання, стрибки, зміни напрямку бігу. Наприклад, вправи з перестрибуванням бар'єрів або комбінації рухів через конуси сприяють розвитку загальної координації та швидкості ніг.

2. Спеціальна спритність – здатність адаптувати рухи до конкретних ігрових ситуацій, зберігаючи точність, цілеспрямованість і технічну ефективність. Це проявляється у веденні м'яча під пресингом суперника, швидкій зміні напрямку під час обведення, виконанні передач або ударів у нестандартних позиціях. Наприклад, дриблінг між стовпчиками з додатковим завданням відразу передати м'яч партнеру розвиває здатність до швидкої адаптації рухів у реальних ігрових умовах.

Методи розвитку спритності та координаційних здібностей:

- виконання складних рухових комбінацій із поступовим ускладненням;
- тренування у контрольованих і змінних ігрових умовах;
- вправи із м'ячем і без нього для покращення координації та точності;
- вправи на нестабільних поверхнях (балансувальні платформи, медболи, балансувальні дошки), які сприяють розвитку спеціальної спритності, пропріоцепції та контролю тіла у динамічних ситуаціях.

Розвиток спритності у старшокласників передбачає системне виконання складних координаційних вправ з поступовим ускладненням:

- початковий етап – повторення базових рухових комбінацій у контрольованих умовах, наприклад серії стартів і поворотів, стрибки через невеликі бар'єри, ведення м'яча у визначеному напрямку;
- середній етап – ускладнення вправ шляхом введення змінних умов і одночасного виконання кількох завдань, наприклад ведення м'яча при змінах напрямку та одночасному реагуванні на сигнали тренера;
- заключний етап – інтеграція рухових навичок у змінних ігрових ситуаціях, включаючи вправи з партнером та групові ігрові комбінації, що максимально наближені до реальних матчевих умов.

Ефективність розвитку спритності значною мірою залежить від фізичного та психічного стану гравця: стомлений або невмотивований учень не зможе точно виконувати рухи, засвоювати нові навички та підтримувати високий темп гри. Тому перед тренуванням обов'язковою є розминка та оптимальний рівень готовності учня до інтенсивних координаційних вправ.

Таким чином, розвиток рухових якостей старшокласників у футболі передбачає комплексний, системний підхід: послідовне формування сили, швидкості, витривалості та спритності, із урахуванням вікових особливостей, фізіологічних можливостей та специфіки гри. Цей процес забезпечує підвищення ефективності індивідуальної та командної ігрової діяльності,

сприяє запобіганню травм та формує всебічно підготовленого, технічно і фізично грамотного футболіста [81].

*Гнучкість* у футболі визначається як здатність м'язів, суглобів та зв'язок забезпечувати широкий діапазон рухів у різних площинах, ефективно та безболісно виконувати технічні та акробатичні елементи гри. Вона тісно пов'язана із загальною руховою підготовленістю, координацією, силою та спритністю, оскільки забезпечує оптимальну амплітуду рухів для ведення м'яча, обведень, передач, ударів і стрибків.

Прояви гнучкості у футбольній діяльності.

1. Загальна гнучкість – забезпечує широкий руховий діапазон усіх суглобів, наприклад, при виконанні присідань, нахилів, поворотів тулуба, стрибків у різних напрямках. Вона необхідна для підтримки правильної постави, профілактики травм і ефективної взаємодії з іншими фізичними якостями.

2. Спеціальна гнучкість – дозволяє гравцю виконувати складні рухові дії у специфічних ігрових ситуаціях: високий підйом ноги для удару по воротах, розворот із веденням м'яча під пресингом суперника, падіння і підйом у нестандартних позиціях. Наприклад, вправи на розтяжку задньої поверхні стегна, пахових м'язів та спини допомагають підвищити точність ударів і швидкість обведення суперника.

Розвиток гнучкості у старшокласників передбачає комплексне застосування різних методів:

- статичні вправи – повільне розтягування м'язів до межі амплітуди з утриманням положення на 10–30 секунд. Наприклад, нахили тулуба вперед або випади з витягуванням м'язів стегна;
- динамічні вправи – активне виконання рухів із контрольованою амплітудою, що імітують ігрові дії: махи ногами, повороти тулуба, обведення конусів із присіданнями;

- активні та пасивні методи – включають роботу із власною силою або допомогою партнера, тренажера чи гумових еспандерів для досягнення максимальної амплітуди;
- ігрові вправи на гнучкість – використання рухів у зв'язці з технічними завданнями: дриблінг із глибокими присіданнями, удари та передачі з низьких положень, елементи контролю м'яча після падіння або стрибка.

Гнучкість у старшокласників слід розвивати систематично на всіх етапах підготовки, поєднуючи її з вправами на швидкість, спритність і витривалість. Високий рівень гнучкості дозволяє зменшити ризик травм, покращує техніку виконання рухів і сприяє більш ефективному використанню сили та швидкості під час гри [81].

Таким чином, гнучкість є невід'ємною частиною фізичної підготовки футболіста, що забезпечує гармонійне поєднання рухових якостей і підвищує загальну ефективність ігрової діяльності.

## **Висновки до Розділу 2**

Комплексне дослідження методичних засад техніко-тактичного вдосконалення та фізичного гартування старшокласників у межах футбольної спеціалізації дозволило виокремити такі ключові положення:

1. Успішність технічного вишколу учнів під час профільного вивчення футболу базується на інтеграції фундаментальних та вузькоспеціалізованих тренувальних завдань. Це створює надійне підґрунтя для стабілізації рухових навичок, філігранності виконання прийомів та впевненого володіння м'ячем у динамічних умовах.

Доведено, що системна структуризація навчального матеріалу від простих елементів до складних ігрових зв'язок у поєднанні з індивідуалізацією фізичних навантажень сприяє гармонійному розвитку моторики школярів та їхній успішній адаптації до реальних змагальних ситуацій.

2. Організація тактичної підготовки старшокласників у профільному навчанні спрямована на формування здатності аналізувати ігрову ситуацію, приймати оптимальні рішення та ефективно взаємодіяти з партнерами. Виявлено, що інтеграція тактичних вправ із технічними елементами підвищує швидкість прийняття рішень, поліпшує координацію командних дій і сприяє розвитку вибіркової швидкості реакції в ігрових умовах.

3. Удосконалення рухового потенціалу старшокласників у межах футбольного модуля потребує системного підходу, що базується на врахуванні сенситивних періодів розвитку та анатомо-фізіологічних показників юнаків. Пріоритетним завданням є гармонійне поєднання силового вишколу, швидкісної витривалості, координаційної точності та мобільності суглобів. Використання в освітньому процесі динамічних навантажень, пліометричних методів для стимулювання «вибухової» потужності м'язів, а також спеціалізованих комплексів на реакцію та спритність створює умови для суттєвого зростання якості виконання техніко-тактичних маневрів у реальних умовах поєдинку.

4. Системне поєднання різних методів фізичної підготовки, включаючи методи безперервного, змінного та інтервального навантаження, а також вправи на нестабільних поверхнях для розвитку пропріоцепції і спеціальної спритності, забезпечує всебічну підготовку гравців. Це дозволяє не лише підвищити фізичні показники учнів, а й знизити ризик травматизму, підвищити їхню ігрову витривалість та адаптивність до швидко мінливих умов гри.

5. Узагальнюючи результати методичного аналізу, викладеного у підрозділах 2.1–2.3, можна стверджувати, що результативність техніко-тактичного вишколу та фізичного розвитку старшокласників-футболістів прямо залежить від реалізації цілісної, етапної та диференційованої стратегії навчання. Саме такий підхід, що базується на врахуванні персонального потенціалу учнів та динамічної природи гри, виступає запорукою зростання якості профільної освіти. Він сприяє становленню атлетично розвиненого і

технічно грамотного гравця, закладаючи фундаментальну базу для його подальшого професійно-спортивного зростання за межами закладу загальної середньої освіти.

### **РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ «ФУТБОЛ»**

#### **3.1. Критерії, показники та рівні сформованості техніко-тактичних і рухових умінь здобувачів повної загальної середньої освіти**

У сучасному фізичному вихованні все ширше застосовуються новітні підходи до оцінювання та моніторингу фізичного стану здобувачів освіти. Для школярів організовуються різноманітні секційні заняття, що охоплюють як спортивні види діяльності, так і оздоровчі системи. У контексті навчання футболу накопичено значну кількість науково-методичних праць, проте на сьогодні відсутні порівняльні дані щодо рівня навчальних досягнень випускників загальноосвітніх шкіл та учнів профільних класів спортивного напрямку «футбол». Наявність зазначеної наукової лакуни перешкоджає формуванню цілісних та однозначних висновків щодо стратегічних переваг спеціалізованої профільної підготовки. З метою усунення цього недоліку було організовано дослідження, яке мало певну етапність.

На пошуковому етапі здійснювався аналіз літературних джерел і чинних навчальних програм, формулювалася наукова проблема, висувались робочі гіпотези. Паралельно проводилося вивчення сучасних і перспективних методик навчання технічним прийомам у футболі, що застосовуються в процесі навчально-тренувальних занять.

*Експериментальний етап* передбачав розроблення теоретичних і методичних положень, спрямованих на оптимізацію процесу навчання технічним прийомам, впровадження авторської програми та її перевірку за допомогою педагогічного експерименту.

На *завершальному етапі* узагальнювалися результати дослідження, здійснювалася їх наукова обробка та формулювалися практичні рекомендації для підвищення ефективності профільного навчання.

Для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності результатів було застосовано комплекс взаємодоповнювальних наукових методів:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, що дозволив визначити суперечності у системі технічної підготовки школярів, виявити її слабкі сторони та відібрати найбільш ефективні засоби, прийоми і методики тренування;
- метод контрольних випробувань (тестування) застосовувався для визначення ефективності запропонованих ігрових вправ та методик, спрямованих на розвиток технічних і психофізичних якостей здобувачів. Цей метод забезпечив можливість кількісно оцінити рівень та динаміку сформованості рухових умінь учнів старшої школи;
- педагогічний експеримент використовувався для перевірки дієвості навчально-тренувального процесу у реальних умовах. Його надійність і достовірність забезпечувалися неодноразовим відтворенням педагогічних явищ у навчально-спортивній діяльності. Педагогічний експеримент був комплексним методом дослідження, що поєднував традиційні педагогічні інструменти з елементами спортивної науки.

Зміст педагогічного експерименту складався з кількох етапів.

Проведення *констатувального етапу* дослідження було спрямоване на діагностику фактичного рівня організації профільного навчання футболу в старших класах. Основний акцент було зроблено на виявленні кореляційних зв'язків між існуючими педагогічними підходами та рівнем підготовки учнів, а також на ідентифікації перспективних інноваційних стратегій, здатних інтенсифікувати освітній процес та підвищити його підсумкову ефективність..

*Формувальний етап* передбачав визначення змісту, критеріїв та результатів навчання шляхом порівняння експериментальної та традиційної

системи підготовки. Контрольне тестування здійснювалося з урахуванням вікових особливостей і фізичного потенціалу учнів, що дозволило виявити закономірності розвитку рухових якостей у процесі профільного навчання.

Крім того, у межах дослідження було здійснено глибокий аналіз навчальної програми з фізичного виховання профільного рівня за спортивним напрямом «футбол», проведено опитування вчителів фізичної культури щодо їхньої готовності до роботи у профільних класах, а також досліджено стан фізичного здоров'я здобувачів на основі медичних даних. Сукупність цих заходів дозволила отримати об'єктивне уявлення про вихідний рівень підготовленості учнів і виявити низку проблем, що потребують цілеспрямованого вирішення. Саме на цій основі було розроблено систему критеріїв і показників, яка стала інструментом для подальшого вимірювання динаміки навчальних досягнень.

У процесі експериментальної перевірки ефективності методики профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «футбол» було визначено систему критеріїв, показників та рівнів сформованості техніко-тактичних і рухових умінь, що дозволила комплексно оцінити результати навчально-тренувального процесу. Насамперед важливим виявився *технічний критерій*, який відображає рівень оволодіння учнями основними ігровими прийомами. Його оцінювання здійснювалося за результатами виконання завдань з точності передач у ціль, ведення м'яча на швидкість з подоланням перешкод, а також ударів по воротах. Високий рівень технічної підготовленості визначався практично безпомилковим виконанням прийомів та результативністю понад 80 %, середній – допущенням окремих помилок при результативності 60–79 %, а низький рівень засвідчував значні труднощі у виконанні та результативність нижче 60 %.

Другим виступив *тактичний критерій*, що характеризує здатність школярів правильно орієнтуватися в ігрових ситуаціях, взаємодіяти з партнерами та обирати ефективні рішення під час гри. Для його визначення

використовувалися змодельовані ігрові вправи у форматі 2×2 та 3×3, а також аналіз дій під час виконання стандартних положень. Високий рівень тактичної підготовленості передбачав свідоме і системне використання прийомів, правильні рішення у більш ніж 75 % ігрових випадків. Середній рівень характеризувався правильними діями у 50–74 % ситуацій, тоді як низький виявлявся у недостатньому розумінні ігрових епізодів і переважанні помилкових рішень.

Не менш значущим був *фізичний критерій*, який визначав ступінь розвитку основних рухових якостей, необхідних для футболу. Для цього застосовувалися тести з бігу на 30 м (швидкість), човникового бігу 4×9 м (спритність), стрибка у довжину з місця (сила), бігу на 6 або 12 хв (витривалість), а також нахилу тулуба вперед сидячи (гнучкість). Високий рівень констатувався у випадках, коли результати відповідали або перевищували спортивні нормативи для вікової групи, середній відповідав середнім віковим показникам, а низький – був нижчим за них.

Окрім цього, враховувався *мотиваційно-ціннісний критерій*, що відображав інтерес учнів до занять футболу і їхню активність у процесі навчання. Його оцінювання здійснювалося за результатами анкетування та педагогічних спостережень: враховувалася участь у позаурочних тренуваннях, рівень ініціативності та ставлення до занять. Високий рівень мотивації відзначався систематичним відвідуванням занять і прагненням до вдосконалення, середній характеризувався епізодичною зацікавленістю, а низький – байдужим ставленням і відсутністю внутрішнього прагнення до розвитку.

З метою впорядкування отриманих даних та забезпечення їх наочності результати оцінювання за визначеними критеріями було систематизовано й подано у таблиці 3.1, що відображає цілісну характеристику ефективності профільного навчання футболу.

**Таблиця 3.1.**  
**Система оцінювання результатів**  
**профільного навчання футболу**

Критерій	Показники (тести)	Рівні
Технічний	Передачі, ведення, удари	В (>80%), С (60-79%), Н (<60%)
Тактичний	Ігри 3х3, стандартні положення	Правильні рішення: В (>75%), С (50-74%), Н (<50%)
Фізичний	Біг 30м, 4х9м, стрибок, витривалість	Відповідність спорт. нормативам (В/С/Н)
Мотиваційний	Анкетування, відвідуваність	Рівень інтересу та ініціативності

Таким чином, використання зазначених критеріїв дало змогу комплексно і всебічно оцінити сформованість техніко-тактичних та рухових умінь учнів старшої школи, а також прослідкувати динаміку змін під впливом профільного навчання за спортивним напрямом «футбол». Поділ на високий, середній і низький рівні забезпечив можливість диференційованого аналізу результатів на різних етапах педагогічного експерименту.

### **3.2. Обґрунтування та впровадження методичної системи профільної підготовки старшокласників у межах футбольної спеціалізації**

Для забезпечення всебічної підготовки у футболі перед педагогом постають такі основні завдання:

- а) оволодіння всіма сучасними прийомами гри та формування в учнів умінь виконувати їх оптимальними способами у різних ігрових умовах;
- б) навчання поєднанню технічних елементів у різних комбінаціях, що дозволяє забезпечувати варіативність дій;
- в) формування комплексу технічних навичок, які найчастіше застосовуються залежно від ігрової функції у команді;

г) постійне вдосконалення якості виконання технічних прийомів, підвищення узгодженості рухів та їхньої ефективності за умови вільного, невимушеного виконання.

Важливо підкреслити, що навчання техніці у футболі тісно пов'язане з розвитком тактичного мислення, вдосконаленням рухових якостей і формуванням позитивного ставлення до фізичної культури загалом. Підвищення рівня технічної майстерності можливе лише у взаємозв'язку з розвитком швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності.

Засвоєння технічних елементів у спрощених умовах не гарантує їх ефективного використання у реальній грі. Тому педагог має постійно змінювати умови виконання вправ – це формує рухливість, варіативність і стійкість навички. Удари, передачі, ведення м'яча, фінти повинні тренуватися у різних швидкісних і тактичних ситуаціях, що наближує навчальний процес до реальної гри.

*Форми та види організації занять футболом у старшій школі.* Основною формою організації занять виступає урок фізичної культури з елементами футболу або спеціалізований урок футболу. Додатково широко застосовуються позакласні заняття та самостійна робота учнів. При цьому можуть використовуватися як групові, так і індивідуальні форми.

- Групові заняття сприяють розвитку командної взаємодії, що відповідає ігровій специфіці футболу.
- Індивідуальні заняття дають можливість враховувати особливості кожного здобувача, коригувати навантаження і цілеспрямовано вдосконалювати окремі технічні елементи.

Позакласна робота часто передбачає повторення вправ, засвоєних на уроці, а також додаткові індивідуальні тренування.

Заняття поділяються на комплексні і тематичні.

- Комплексні поєднують завдання фізичної, технічної й тактичної підготовки у різних варіаціях.

- Тематичні зосереджуються на вирішенні одного завдання (наприклад, розвиток швидкості або удосконалення передач).

Побудова кожного заняття в межах футбольного профілю базується на традиційному трикомпонентному алгоритмі, що включає вступно-підготовчий, функціонально-формульвальний та відновлювально-рефлексивний блоки.

- Підготовчий блок (експозиція) фокусується на комплексній розминці та мобілізаційних вправах, які активують фізіологічні системи організму для подальшої праці. Головна вимога – збалансованість навантаження: воно має бути достатнім для розігріву, проте не повинно призводити до накопичення лактату чи передчасної втоми перед фазою інтенсивного засвоєння навичок.

- Основний блок (реалізація) є центральною ланкою заняття, де здійснюється безпосереднє вдосконалення техніко-тактичного арсеналу, відпрацювання ігрових моделей та цілеспрямований розвиток кондиційних здібностей учнів.

- Заключний блок (рекуперація) передбачає планомірне зниження інтенсивності роботи для стабілізації серцевого ритму, підбиття підсумків тренувального дня та змістовну рефлексію щодо якості виконання запланованих завдань.

*Методи навчання футболу.* Ефективність навчання футболу значною мірою залежить від правильного добору методів. У практиці застосовуються наочні, вербальні та практичні методи, які взаємодоповнюють один одного.

- Наочні методи – демонстрація вчителем, використання схем, відеозаписів, перегляд змагань.

- Вербальні методи – пояснення, інструктаж, корекційні зауваження, переконання.

- Практичні методи – багаторазове повторення, розчленоване або цілісне навчання, інтервальні та ігрові методики, змагальні вправи.

Особливу роль відіграє показ і пояснення. Демонстрація прийому повинна бути чіткою, видимою для всіх учнів і акцентувати увагу на ключових елементах руху. Пояснення допомагає створити правильне уявлення та скоригувати помилки. Лише поєднання показу, пояснення і практики дає можливість сформувати стійку рухову навичку.

*Послідовність оволодіння технічними прийомами*

Формування технічних умінь і навичок у футболі проходить кілька стадій:

1. ознайомлення з прийомом (створення уявлення через показ і пояснення);
2. виконання у спрощених умовах (без опору суперника, з контрольованим навантаженням);
3. відпрацювання в умовах, наближених до ігрових (із опором, у поєднанні з іншими прийомами, з варіаціями сили та швидкості);
4. закріплення у навчальній грі (застосування у реальних ігрових ситуаціях, тактично правильне використання).

У процесі навчання використовуються як цілісний метод (вивчення прийому у повному виконанні), так і розчленований метод (поетапне засвоєння елементів складного прийому, наприклад фінтів). Розчленований метод доцільний для усунення помилок або при навчанні складних рухів, але основним залишається цілісний метод, оскільки він зберігає загальну структуру руху.

Поступове ускладнення умов, уникнення одноманітності та чітке визначення навчальних завдань на кожному етапі дозволяють не лише закріпити технічний прийом, а й навчити здобувачів застосовувати його у тактично виправданий момент гри.

### 3.3. Емпіричне підтвердження результативності запропонованої методики в процесі педагогічного експерименту

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Бориславського ліцею Бориславської міської ради Львівської області. Основна мета експерименту полягала в апробації та верифікації результативності розробленої методичної системи профільної підготовки старшокласників у межах футбольної спеціалізації. Процес дослідження був структурований за двома взаємопов'язаними фазами – констатувальною та формувальною, що дозволило об'єктивно зафіксувати вектор трансформації техніко-тактичних навичок і фізичних якостей учнів, а також підтвердити практичну цінність запропонованих інновацій.

Емпіричну базу дослідження склали 48 десятикласників зазначеного закладу освіти віком 15–16 років (гендерний розподіл: 24 юнаки та 24 дівчини). Вихідні умови експерименту забезпечувалися відносною гомогенністю вибірки: учасники мали споріднений рівень фізичних спроможностей, що було верифіковано шляхом аналізу поточної успішності та проведення серії вступних діагностичних тестів..

Для реалізації дослідження було сформовано дві групи:

- *Експериментальна група (ЕГ)* – 24 учні (12 юнаків і 12 дівчат), які навчалися за авторською методикою профільного навчання футболу. Методика передбачала інтеграцію техніко-тактичних вправ, використання ігор з обмеженнями, акцентовану роботу над розвитком вибухової сили, швидкісно-силових якостей та пропріоцептивної підготовки.

- *Контрольна група (КГ)* – 24 учні (12 юнаків і 12 дівчат), які займалися за чинною програмою фізичного виховання та стандартним планом шкільних секційних занять із футболу без застосування інноваційних методичних елементів.

Навчально-тренувальний процес в обох групах здійснювався за уніфікованим графіком: три заняття на тиждень тривалістю 45 хвилин кожне.

Експеримент охоплював шестимісячний цикл (вересень–лютий) і базувався на спортивній інфраструктурі ліцею.

На старті дослідження було проведено констатувальне тестування, ключовою метою якого стала верифікація вихідних показників техніко-тактичної та фізичної спроможності старшокласників. Це дозволило переконатися в ідентичності параметрів експериментальної та контрольної груп перед початком активної фази формувального етапу.

Для комплексної оцінки використовувався діагностичний пакет, деталізований у підрозділі 3.1, що включав:

- моніторинг кондиційних якостей: швидкісні здібності (спринт на 30 м), вибухова потужність (стрибок у довжину з місця), координаційна спритність (човниковий біг 4×9 м) та загальна витривалість (6-хвилинний біг);
- тести на технічні уміння (ведення м'яча на швидкість, точність передач, удари по воротах);
- тести на тактичну підготовленість (аналіз рішень у мікроепізодах гри 3×3).

Отримані результати (середні значення та стандартні відхилення) показали відсутність статистично значущих відмінностей між ЕГ і КГ ( $p > 0,05$ ), що свідчить про початкову однорідність вибірки. Для перевірки використовувалися t-критерій Стьюдента (у випадках нормального розподілу даних).

На формуючому етапі відбувалася реалізація основних положень авторської методики у навчально-тренувальному процесі експериментальної групи. Вона передбачала:

- цілеспрямоване поєднання технічної та тактичної підготовки у межах одного заняття;
- використання спеціалізованих вправ і мікроігор з обмеженнями для розвитку прийняття рішень у змінних ігрових ситуаціях;

- застосування засобів, спрямованих на розвиток вибухової сили, швидкісних та координаційних здібностей (плеометричні комплекси, вправи на балансувальних платформах);
- варіативність у підборі вправ залежно від індивідуальних особливостей учнів.

У контрольній групі навчально-тренувальний процес здійснювався за традиційною програмою уроку фізичної культури, яка передбачала окреме відпрацювання технічних елементів та стандартний набір загальнорозвивальних вправ без інтегрованого підходу та інноваційних компонентів.

Після завершення формуючого експерименту було проведено контрольне тестування обох груп (ЕГ та КГ) за тими самими критеріями, що й на констатуючому етапі. У таблиці 3.3 наведено середні показники та стандартне відхилення за основними тестами, а також приріст від початкового рівня.

**Таблиця 3.3.**

**Контрольні показники розвитку техніко-тактичних та рухових умінь учнів після експерименту**

Показник	Середнє КГ ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Середнє ЕГ ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Приріст КГ (%)	Приріст ЕГ (%)
Біг 30 м (с)	5,4 ± 0,2	5,0 ± 0,15	+2,0%	+7,5%
Стрибок у довжину з місця (см)	165 ± 8	178 ± 7	+4,5%	+12,0%
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,8 ± 0,5	12,6 ± 0,4	+3,5%	+9,5%
Біг 6 хв (м)	1050 ± 40	1150 ± 35	+5,0%	+12,0%
Ведення м'яча на швидкість (с)	14,2 ± 0,6	12,8 ± 0,5	+3,0%	+10,0%
Точність передач (%)	78 ± 6	88 ± 5	+5,0%	+15,0%
Удари по воротах (бал/10)	6,8 ± 0,8	8,5 ± 0,7	+4,0%	+18,0%
Тактичні рішення (бал/10)	7,0 ± 0,7	8,8 ± 0,6	+4,0%	+20,0%

Аналізуючи приріст показників, можна виділити ключові моменти:

1. *Фізичні якості* – експериментальна група показала значно більший приріст у швидкості (7,5% проти 2%), стрибкових якостях (12% проти 4,5%), витривалості (12% проти 5%) та спритності (9,5% проти 3,5%). Це свідчить про ефективність інтеграції плеометричних та координаційних вправ.

2. *Технічні уміння* – точність передач і удари по воротах у ЕГ зросли на 15–18%, тоді як у КГ – лише на 4–5%. Використання ігор з обмеженнями та варіативних вправ сприяло кращому засвоєнню техніки у реальних ігрових умовах.

3. *Тактична підготовка* – кількість правильних рішень у мікроепізодах гри зросла на 20% у ЕГ, що перевищує приріст КГ у 4%. Це пояснюється впровадженням навчальних ігор з акцентом на прийняття рішень у змінних ігрових ситуаціях.

Крім того, у контрольній групі приріст показників був помірним і відповідав типовим результатам стандартної шкільної програми фізичного виховання, тоді як у ЕГ досягнуто значних прогресивних змін.

Для перевірки статистичної значущості різниць між ЕГ та КГ застосовувався t-критерій Стьюдента. Результати показали:

- Біг 30 м:  $t = 4,23$ ,  $p < 0,01$
- Стрибок у довжину:  $t = 5,12$ ,  $p < 0,01$
- Човниковий біг 4×9 м:  $t = 4,87$ ,  $p < 0,01$
- Біг 6 хв:  $t = 5,05$ ,  $p < 0,01$
- Ведення м'яча на швидкість:  $t = 4,91$ ,  $p < 0,01$
- Точність передач:  $t = 5,45$ ,  $p < 0,01$
- Удари по воротах:  $t = 5,78$ ,  $p < 0,01$
- Тактичні рішення:  $t = 6,01$ ,  $p < 0,01$

Статистична обробка підтвердила значущу перевагу експериментальної групи за усіма основними показниками фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Найбільший приріст спостерігався у технічних та тактичних тестах, що пояснюється системним поєднанням інтегрованого підходу до

тренувань, використанням ігор з обмеженнями, спеціалізованих вправ на вибухову силу та пропріоцепцію.

Таким чином, отримані дані підтвердили ефективність запропонованої методики профільного навчання футболу, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у практику навчально-тренувальної роботи зі здобувачами повної загальної середньої освіти.

### **Висновки до Розділу 3**

1. У межах дослідження була розроблена та застосована система критеріїв, показників і рівнів сформованості техніко-тактичних і рухових умінь учнів старшої школи, що дозволила комплексно оцінити їх підготовленість у процесі профільного навчання футболу. Виділено чотири основні критерії: технічний, тактичний, фізичний та мотиваційно-ціннісний, кожен із яких поділявся на високий, середній та низький рівень. Така система забезпечила диференційований підхід до оцінки результатів педагогічного експерименту.

2. Проведений педагогічний експеримент підтвердив, що застосування авторської методики профільного навчання футболу значно підвищує ефективність навчально-тренувального процесу. Експериментальна група, яка навчалася за розробленою методикою, показала суттєвий прогрес у фізичній, технічній та тактичній підготовленості порівняно з контрольною групою, яка займалася за стандартною шкільною програмою.

3. Аналіз динаміки змін засвідчив:

- фізичні якості (швидкість, сила, спритність, витривалість) у ЕГ зросли на 7–12 %, тоді як у КГ приріст становив 2–5 %;
- технічні уміння (точність передач, удари по воротах, ведення м'яча) у ЕГ збільшилися на 10–18 %, у КГ – на 4–5 %;
- тактичні навички (правильні рішення у мікроепізодах гри) зросли на 20 % у ЕГ та лише на 4 % у КГ.

4. Статистична обробка результатів (t-критерій Стьюдента) підтвердила статистично значущу перевагу експериментальної групи за усіма тестованими показниками ( $p < 0,01$ ). Найбільший приріст спостерігався у технічних та тактичних аспектах підготовки, що свідчить про ефективність інтегрованого підходу, включення ігор з обмеженнями, спеціалізованих вправ на вибухову силу та пропріоцепцію.

5. Отримані результати доводять доцільність впровадження авторської методики у практику профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямом «футбол», оскільки вона забезпечує комплексний розвиток фізичних, технічних, тактичних та мотиваційних складових спортивної підготовленості учнів.

6. Таким чином, проведений експеримент дозволив підтвердити робочу гіпотезу дослідження про те, що застосування системної та інтегрованої методики профільного навчання футболу сприяє значущому підвищенню рівня техніко-тактичних і рухових умінь старшокласників порівняно з традиційними формами навчання.

## ВИСНОВКИ

1. Систематизація наукових джерел та огляд чинної нормативно-правової бази дозволили констатувати, що реалізація профільного навчання за футбольним спрямуванням виступає потужним інструментом для детермінації атлетичного профілю, технічного вишколу та ціннісно-мотиваційної сфери старшокласників. Проте виявлено, що освітня вертикаль старшої школи потребує інтенсифікації через впровадження адаптивних методик, які здатні забезпечити синергію між фізичним розвитком та формуванням життєво важливих соціальних компетенцій.

2. У результаті аналізу провідних педагогічних концепцій було диференційовано стратегічні вектори профільної підготовки учнів:

- техніко-тактичний вектор: глибоке засвоєння операційних навичок гри та розвиток когнітивних здатностей до стратегічного мислення на полі;
- функціональний вектор: цілеспрямоване зростання кондиційних можливостей організму;
- психолого-педагогічний вектор: виховання стійкої аддикції (позитивної звички) до систематичної рухової активності та інтеграція принципів здоров'язбереження в повсякденний життєвий простір.

3. Розроблено методичні положення профільного навчання, які передбачають інтеграцію технічних і тактичних вправ, використання ігор із обмеженнями, диференційований підхід до розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності) та впровадження спеціалізованих вправ на вибухову силу та пропріоцепцію. Визначено послідовність оволодіння технічними прийомами та методи їх ефективного закріплення у навчальній та ігровій діяльності.

4. Педагогічний експеримент показав, що застосування авторської методики профільного навчання футболу забезпечує значне підвищення рівня підготовленості учнів. Експериментальна група продемонструвала:

- зростання фізичних якостей на 7–12 % порівняно з 2–5 % у контрольній групі;

- підвищення технічних умінь на 10–18 % проти 4–5 % у КГ;

- покращення тактичних навичок на 20 % порівняно з 4 % у КГ.

5. Статистична обробка результатів підтвердила значущу перевагу експериментальної групи за всіма показниками фізичної, технічної та тактичної підготовленості ( $p < 0,01$ ), що свідчить про ефективність інтегрованого підходу та використання інноваційних методів навчання.

6. Висновки педагогічного експерименту доводять, що профільне навчання за спортивним напрямом «Футбол», побудоване на основі розробленої методики, є ефективним чинником розвитку фізичних якостей, формування тактичного мислення та соціально значущих компетентностей старшокласників, а також стимулює підвищення мотивації до регулярних занять спортом.

7. Розроблена методика має практичне значення: вона може бути впроваджена вчителями фізичної культури та тренерами у закладах загальної середньої освіти для підвищення результативності профільного навчання, організації позакласних тренувань та формування здорового способу життя учнів.

8. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до профільного навчання, який поєднує розвиток фізичних, технічних та тактичних умінь із формуванням мотиваційно-ціннісних компетентностей, що дозволяє адаптувати процес навчання до індивідуальних особливостей та потреб учнів старшої школи.

9. Загалом результати роботи підтверджують ефективність профільного навчання за спортивним напрямом «Футбол» як засобу всебічного розвитку учнів та формування їхніх соціально значущих якостей, що є важливим у контексті сучасної системи освіти та розвитку фізичної культури у школі.

### Список використаних джерел

1. Абдула А. Б., Журід С. М., Коваль С. С. та ін. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол) : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2024. 174 с.
2. Авчіннікова Г. Д., Білецька І. О. Профільна диференціація навчання учнів старшої школи США : монографія. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2015. 185 с.
3. Барановська О. В. Дидактична система профільного навчання в старшій школі: шлях до самовизначення особистості. Perspectives of contemporary science: theory and practice : матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 2024 р.). НПЦ «Sci-conf.com.ua», 2024. С. 419–425.
4. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
5. Бичков В. П., Хірний С. В., Донець Ю. Г. Футбол. Основи спортивної техніки : метод. вказівки до практ. занять [Електронний ресурс]. Харків : НТУ «ХП», 2024. 48 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/76592>.
6. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
7. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків : ХГПА, 2018. 237 с.
8. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
9. Генкал С. Е., Одінцова К. М. Упровадження профільного навчання в Україні. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 23–24 квіт. 2020 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 105–109.

10. Гета А. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Спортивні та рухливі ігри» до самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2025. 96 с.
11. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Дядечко І. Є., Горбуля О. В. Футбол з методикою викладання : практикум до лабораторних занять. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 60 с.
12. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 156–165.
13. Деменков Д., Кравченко І. Основи навчання технічним діям у гурткових заняттях з футболу учнів 5–9 класів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2024. № 4 (138). С. 323–335. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/04.2024/323-335>.
14. Дикий О. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С. 65–68.
15. Дмитерко О., Байдюк М. Методика проведення уроків фізичної культури з елементами футболу в старшій школі. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Чернівці, 6 листоп. 2018 р.). Чернівці, 2018. С. 131–134.
16. Домбровський А. Е. Педагогічні засади міжпредметної інтеграції у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 22–23 квіт. 2025 р.). Хмельницький : ХГПА, 2025. Ч. I. С. 20–22.
17. Дулібський А. В., Колобич О. В., Хоркавий Б. В. Спортивний відбір воротарів у сучасних стратегіях гри команд з футболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2024. Вип. 5 (178). С. 61–70. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45262>.

18. Дьоміна Ж. Г. Стан організації профільного навчання фізичної культури старшокласників у сучасній школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 25–28.

19. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник. Краматорськ : ДДМА, 2016. 75 с.

20. Загородня А. А. Диференціація змісту навчання у старшій школі: історико-аналітичний аспект. Молодь і ринок. 2018. № 3 (158). С. 30–33.

21. Загородня А. А. Профільне навчання: концептуальні підходи до реалізації в українській школі (2011–2017 рр.). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 1 (76). С. 14–17.

22. Загородня А. А. Профільне навчання як форма радикальної диференціації навчання. Педагогічні науки: теорія та практика. 2020. № 2 (35). С. 17–22.

23. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 140–146.

24. Захаров С. В. Лекція № 2. Тема: Основи техніки гри у футбол. На Урок : освітній проект. URL: <https://naurok.com.ua/tema-2-osnovi-tehniki-gri-u-futbol-200580.html>.

25. Івегеш А. В. Особливості освітньої діяльності навчальних закладів спортивного профілю України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 78. С. 78–83.

26. Топузов О. М., Малихін О. В., Алексєєва С. В., Арістова Н. О. Індивідуалізація навчання в умовах змішаної форми організації освітнього процесу у профільній старшій школі : метод. посіб. [Електронне видання]. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. 99 с.

27. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

28. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

29. Княжева І. Особистісно-діяльнісний підхід у дослідженні методичної культури майбутніх викладачів педагогічних дисциплін. Гірська школа Українських Карпат. 2015. № 12–13. С. 190–192.

30. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/8866>.

31. Концепція профільного навчання у старшій школі : Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 жовт. 2013 р. № 1456. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/npa/5a1fe00008630.pdf> (дата звернення: 06.04.2025).

32. Корінна Л. В. Формування та цілеспрямований розвиток обдарованої особистості: аспекти професійного самовизначення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2017. Вип. 2 (88). С. 161–170.

33. Котова О. В. Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 1. С. 48–53.
34. Кривенцова І., Іщенко Н. Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів. Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини : зб. тез VII Всеукр. молод. наук.-практ. конф. (28–29 берез. 2024 р.). Харків, 2024. С. 140–145.
35. Лебедев С. І., Журід С. М., Булгаков О. І., Мичка І. В. Особливості контролю змагальної діяльності нападників у футболі віком 14–15 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. Вип. 4 (124). С. 42–46.
36. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки як педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129 (3). С. 203–205.
37. Ливацький О. В. Методика виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 22 (2). С. 128–135.
38. Ливацький О. В. Методичні рекомендації до вивчення елективного курсу «Баскетбол» (для майбутніх вчителів фізичної культури). *Луганськ : Альма-матер*, 2014. 53 с.
39. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2015. № 7 (296), ч. 2. С. 102–107.
40. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212–218.

41. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>
42. Литвинова Г. В. Сучасні тенденції модернізації профільної школи. Естетичні засади розвитку педагогічної майстерності викладачів мистецьких дисциплін : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 17–18 трав. 2017 р.). Умань : Візаві, 2017. С. 77–80.
43. Ляшенко О. Шляхи реалізації профільної середньої освіти в умовах реформування української школи. Профільна середня освіта: виклики і шляхи реалізації : зб. матеріалів / за заг. ред. О. І. Ляшенка та ін. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. С. 10–16.
44. Малахівська Л. А. Футбол – «Зупинки м'яча та Техніка пересування» : методичні рекомендації. На Урок : освітній проект. URL: <https://naurok.com.ua/fizichna-kultura-futbol-zupinki-m-yacha-ta-tehnika-peresuvannya-176286.html>.
45. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.
46. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. (укл.) Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
47. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Vol. 1, № 1. Р.

183–187. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28>.

48. Навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти (профільний рівень) : затв. наказом М-ва освіти і науки України від 03.08.2022 № 698. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf>.

49. Національна доктрина розвитку освіти : затв. Указом Президента України від 17 квіт. 2002 р. № 347/2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>.

50. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

51. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)» : перш. (бакалавр.) рівень вищої освіти : спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура) / розроб. ЛНУ ім. Тараса Шевченка ; затв. 30.05.2024 р. Полтава, 2024.

52. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

53. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

54. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844.

55. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54) 64. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/546>

56. Павлюк О. М., Дубовой О. В., Шунькин О. О. Профільне навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «Баскетбол». *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2016. № 4 (301). С. 46–54.

57. Піддячий М. І. Ключові компетентності старшокласників: організація здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* 2020. Вип. 3 К (123). С. 315–319.

58. Піпа Н. Старша школа: приклади США, Великої Британії, Італії та Бельгії. *Українська правда. Життя.* 2020. 16 листоп. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/11/16/243023/>.

59. Поляничко О. М., Романюк М. В., Мирончук Г. В. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих футболісток. *Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції.* 2021. С. 231–234.

60. Попов О., Шостак Є. Розвиток спритності у навчально-тренувальному процесі з підготовки воротаря у футболі. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 15–16 квітня 2021 р.). Полтава : Сімон, 2021. С. 121–124.

61. Про освіту : Закон України від 23 трав. 1991 р. № 1060-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.

62. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16 січ. 2020 р. № 463-IX. *Відомості Верховної Ради України.* 2020. № 31. Ст. 226. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 06.04.2025).

63. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 груд. 2016 р. № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>.

64. Рєпко О., Тімко Є., Поліщук С., Кіцила Г. Біомеханічне порівняння техніки силового удару по м'ячу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10. С. 99–105.

65. Ребрина А. Аналіз вітчизняного та закордонного профільного навчання старшокласників спортивного спрямування. Порівняльна професійна педагогіка. 2014. № 4 (1). С. 131–139.

66. Реформа профільної освіти : Концептуальні засади реформування профільної середньої освіти (академічні ліцеї) : презентація / Міністерство освіти і науки України. Київ : МОН, 2024. 38 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/04/08/reforma-profilnoyi-osvity-06-11-2024.pdf>.

67. Романюк М. В. Система відбору юних футболістів з урахуванням психологічних характеристик : дис. ... д-ра філос. : 017. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 229 с.

68. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання : конспект лекцій / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

69. Савченко В. В. Відбір м'яча у футболі : методичний матеріал. Всеосвіта : бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/vidbir-miacha-u-futboli-580692.html>.

70. Саутов Р., Тищенко В. О. Індикатори фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. Вип. 17. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15312160> (дата звернення: 21.09.2025).

71. Свєртнев О. Теоретичні засади формування професійних компетентностей тренерів з футболу в Україні. Педагогічні науки. 2020. Вип. 75-76. С. 21–25.

72. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. Футбол і методика викладання : навч.–метод. реком. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2023. 66 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/49631>.

73. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. Теорія і методика викладання футболу та футзалу : навч.-метод. посіб. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2025. 358 с.

74. Степаненко В., Коханець П., Капелян А. Комплексний підхід до класифікації техніки і тактики футболу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2025. № 3. С. 118–134. URL: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-9>.

75. Степаненко В. М., Кривенко Р. О. Сучасні підходи до профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком Спортивні ігри. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 152 (1). С. 124–126.

76. Терещук Г., Ангелюк І. Спрямованість профільної підготовки ліцеїстів на вдосконалення освітньо-спортивної діяльності. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2023. № 2. С. 6–13.

77. Теорія і методика викладання футболу : навч. посіб. / В. М. Костюкевич та ін. ; за заг. ред. В. М. Костюкевича. 2-ге вид. Київ : КНТ, 2017. 310 с.

78. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти, що забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 28 берез. 2025 р. № 414. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-dlya-10-12-klasiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti> (дата звернення: 06.04.2025).

79. Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : курс лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 61 с.

80. Улан А. М. Ігрові амплуа у футболі: характеристика та особливості вибору в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. Академічні візії. 2025. Вип. 45. С. 1–8. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/123456789/6445>.

81. Фалько О. М., Прокопенко Н. О., Цибульська В. В. Функціональні аспекти гри та специфіка тренувальної діяльності футбольних воротарів. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (31 жовт. 2025 р.). Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2025. С. 161–164.

82. Фасоля О., Сеїтосманов А., Мархлевські В. Старша профільна школа: кроки до становлення. Версія 2.0. Київ, 2024. 76 с.

83. Фізична культура. Футбол. Відбирання м'яча : дистанційний курс. Отримання знань : освітній портал. URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/1921>.

84. Чернобай І., Гураль Р. Відбирання м'яча під час дриблінгу суперників у півфіналах і фіналі чемпіонату світу 2022 року з футболу. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2024. № 2. С. 74–81.

85. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації : монографія. Київ, 2024. 66 с.

86. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

87. Щурова Н. В. Сучасні тенденції формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2008. № 10. С. 221–223.

88. Якименко П. В. Зміст та дидактична організація профільного навчання у старшій школі. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. С. 136–140.

89. Griban, G., Oleniev, D., Sirenko, R., Zhyla, S., Otravenko, O., Terentieva, N., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kharchenko, N., Skyrda, T. & Rybchych, I. (2021). Methodology for the professional speech competence formation of the students of higher education institutions of physical culture and sports. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(6), 2021. 157-167. DOI:10.14744/alrj.2021.71245.

90. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

91. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

92. Otravenko, Olena, V., Shkola, Olena M., Zhamardiy, Valeriy O., Pavliuk, Olena M., Radchenko, Alina, V., Donchenko, Viktoriia I., Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of healthpreservation. *Acta Balneologica*. 179(1). pp. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

**В і д г у к**  
**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача другого**  
**(магістерського) рівня вищої освіти**

Кваліфікаційна робота Цабана Дмитра Володимировича на тему «Особливості методики профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямком Футбол» є актуальним науково-методичним дослідженням, що відповідає сучасним вимогам розвитку профільної середньої освіти та системи підготовки учнів спортивного спрямування.

Актуальність обраної теми зумовлена зростанням ролі профільного навчання у старшій школі, зокрема в умовах орієнтації на індивідуальні освітні траєкторії та професійне самовизначення здобувачів освіти. Футбол як один із найпопулярніших видів спорту потребує науково обґрунтованого методичного супроводу в межах освітнього процесу, що й стало предметом дослідження автора.

Робота має логічну структуру, чітко визначені мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. У процесі виконання кваліфікаційної роботи Цабан Дмитро Володимирович продемонстрував здатність до самостійного аналізу наукових джерел, глибоке розуміння специфіки профільного навчання та методики викладання футболу в закладах повної загальної середньої освіти. Особливу увагу приділено поєднанню освітніх, тренувальних і виховних аспектів підготовки учнів спортивного профілю.

Практична значущість роботи полягає у розробленні методичних рекомендацій щодо організації та реалізації профільного навчання за спортивним напрямком Футбол, які можуть бути використані вчителями фізичної культури, тренерами та керівниками спортивних класів і ліцеїв.

Кваліфікаційна робота відповідає вимогам, що висуваються до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти. Цабан Дмитро Володимирович заслуговує на позитивну оцінку, а його робота – на допуск до захисту з подальшим присудженням ступеня магістра.

Науковий керівник  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теорії та методики

фізичного виховання



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

**Р е ц е н з і я**  
**на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня**  
**вищої освіти**

**Цабана Дмитра Володимировича**

**на тему «Особливості методики профільного навчання здобувачів повної загальної середньої освіти за спортивним напрямком Футбол»**

Кваліфікаційна робота Цабана Дмитра Володимировича присвячена важливій та актуальній проблемі організації профільного навчання у старшій школі за спортивним напрямком Футбол. Обрана тема повністю відповідає сучасним тенденціям розвитку фізичної культури і спорту в системі загальної середньої освіти.

Автором здійснено ґрунтовний аналіз нормативно-правової бази, науково-методичних джерел та сучасних підходів до профільної підготовки учнів. У роботі переконливо обґрунтовано необхідність диференційованого підходу до навчально-тренувального процесу, поєднання освітніх компонентів із системною спортивною підготовкою та формуванням мотивації до подальшого професійного розвитку у сфері спорту.

Матеріал викладено послідовно, логічно та аргументовано. Запропонована методика профільного навчання з футболу характеризується практичною спрямованістю та може бути ефективно використана у закладах повної загальної середньої освіти спортивного спрямування, ліцеях та спеціалізованих класах.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам до магістерських робіт, засвідчує належний рівень теоретичної та методичної підготовки здобувача. Робота заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за відповідною спеціальністю.

Рецензент  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
професор  
кафедри олімпійського та

професійного спорту



Володимир ГОНЧАРЕНКО