МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Впровадження ігрових вправ у навчально-тренувальний процес футболістів 15-16 років

Виконав: студент II курсу, групи 8.0174-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Костиря Д. В.
Керівник: к.п.н., доцент Пономарьов В.О.
Рецензент: к.п.н, доцент Омельяненко Г.А.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Костирі Дмитру В`ячеславовичу

1. Тема роботи (проекту) «Впровадження ігрових вправ у навчально-тренувальний процес футболістів 15-16 років».

керівник роботи (проекту) к.п.н., доцент Пономарьов В.О.

затверджені наказом ЗНУ від 11 березня 2025 року № 370-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 17.11.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років шляхом упровадження комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів із використанням ігрових методів.

2. Вивчити початковий рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років експериментальної та контрольної груп.

3. Розробити і впровадити у навчально-тренувальний процес комплекс спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ для футболістів 15–16 років.

4. Оцінити ефективність запропонованого комплексу вправ шляхом порівняльного аналізу динаміки техніко-тактичних показників експериментальної та контрольної груп.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.п.н., доцент Пономарьов В.О.		
II	к.п.н., доцент Пономарьов В.О.		
III	к.п.н., доцент Пономарьов В.О.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – листопад 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	Грудень 2025р.	*виконано*

Студент _____ **Д.В. Костиря**

Керівник роботи (проекту) _____ **В.О. Пономарьов**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст …… 4
Реферат …… 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 12
1.1 Морфо-функціональний розвиток у період 15–16 років…… 12
1.2 Навчально-тренувальний процес футболістів середнього юнацького віку…… 15
1.3 Ігрові вправи як ефективний засіб навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій…….. 18
2 Завдання, методи і організація дослідження 24
2.1 Завдання дослідження 24
2.2 Методи дослідження 24
2.3 Організація дослідження..... 28
3 Результати досліджень 30
Висновки ……..... 43
Перелік посилань ……..... 44

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 52 сторінок, 5 таблиць, 2 рисунка, 79 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – процес техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років.

Предмет дослідження – зміст, структура та ефективність комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованого на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років.

Мета дослідження – підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років шляхом упровадження комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему недостатньої ефективності традиційного підходу до розвитку техніко-тактичних навичок у футболістів підліткового віку. Обґрунтовано доцільність використання спеціальних ігрових вправ як засобу підвищення інтенсивності тренувального процесу, покращення динаміки рухової діяльності та формування ігрового мислення. Враховано вікові та функціональні особливості спортсменів 15–16 років.

У ході дослідження було розроблено та впроваджено комплекс спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ, адаптований до умов навчально-тренувального процесу. Комплекс застосовувався в експериментальній групі протягом підготовчого періоду. Ефективність методики оцінювалась на основі динаміки техніко-тактичних показників, зафіксованих до та після педагогічного експерименту.

Результати дослідження засвідчили статистично достовірне покращення основних техніко-тактичних дій у футболістів експериментальної групи в

порівнянні з контрольною. Запропонований комплекс довів свою ефективність і може бути рекомендований для використання в системі підготовки футболістів юнацького віку.

футболісти 15–16 років, техніко-тактична підготовленість, ігрові вправи, спрощені ігри, навчально-тренувальний процес, педагогічний експеримент, тестування

ABSTRACT

Qualification paper – 52 pages, 5 tables, 2 figures, 79 sources.

Object of the research – the process of technical and tactical training of 15–16-year-old football players.

Subject of the research – the content, structure, and effectiveness of a set of simplified games and game-based exercises aimed at improving the technical and tactical preparedness of 15–16-year-old football players.

Purpose of the research – to improve the level of technical and tactical preparedness of 15–16-year-old football players by introducing a set of simplified games and game-based exercises into the training process.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The qualification paper highlights the issue of insufficient effectiveness of traditional approaches to the development of technical and tactical skills in adolescent football players. The relevance of using specialized game-based exercises as a means of intensifying the training process, enhancing the dynamics of motor activity, and forming game thinking is substantiated. The program also takes into account the age-specific and functional characteristics of 15–16-year-old athletes.

During the study, a set of simplified games and game-based exercises was developed and implemented, adapted to the conditions of the training process. This complex was used in the experimental group throughout the preparatory period. The effectiveness of the methodology was assessed based on the dynamics of technical and tactical indicators recorded before and after the pedagogical experiment.

The results of the study showed statistically significant improvements in key technical and tactical actions in the experimental group compared to the control group. The proposed complex proved to be effective and can be recommended for use in the training system of youth football players.

FOOTBALL PLAYERS AGED 15–16, TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS, GAME-BASED EXERCISES, SIMPLIFIED GAMES, TRAINING PROCESS, PEDAGOGICAL EXPERIMENT, TESTING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилина

ВСТУП

Сучасний футбол вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й досконалого володіння техніко-тактичними діями, здатності швидко приймати рішення в умовах постійно змінної ігрової ситуації. Особливої уваги потребує підготовка футболістів юнацького віку, коли формуються основні навички, закладаються фундаментальні ігрові вміння, від яких значною мірою залежить майбутній спортивний розвиток.

У традиційній системі підготовки юних футболістів часто переважають загально-фізичні вправи або розрізнене відпрацювання технічних елементів, що не завжди сприяє перенесенню навичок у реальні ігрові умови. Тому актуальним стає впровадження методичних підходів, які забезпечують поєднання технічної дії з тактичною ситуацією – зокрема, шляхом використання ігрових вправ та спрощених ігор.

Ігрові вправи як педагогічний інструмент дозволяють формувати вміння адаптувати технічну дію до умов гри, сприяють розвитку мислення, уваги, реакції, а також підвищують мотивацію спортсменів до тренувального процесу. Таким чином, застосування ігрових засобів у підготовці футболістів 15–16 років є доцільним і відповідає сучасним вимогам до підготовки юнацького контингенту.

Використання спрощених ігор дозволяє ефективніше моделювати ігрові ситуації, формувати змагальну поведінку, стимулювати розвиток просторового мислення та оперативності у прийнятті рішень. Завдяки поєднанню технічних дій із тактичним контекстом у зручних ігрових умовах, тренери мають змогу цілеспрямовано впливати на формування ключових ігрових навичок.

Зважаючи на потребу у вдосконаленні засобів техніко-тактичної підготовки, особливо на етапі попередньої базової підготовки, виникає необхідність експериментального обґрунтування ефективності впровадження комплексу ігрових вправ у тренувальний процес. Саме це зумовило вибір теми

дослідження та структуру проведеного педагогічного експерименту.

Об’єкт дослідження – процес техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років.

Предмет дослідження – зміст, структура та ефективність комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальному процесі.

Мета дослідження – підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років шляхом упровадження комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Морфо-функціональний розвиток у період 15–16 років

Віковий період 15–16 років характеризується інтенсивними морфо-функціональними змінами, які мають суттєве значення для організації тренувального процесу футболістів. У цей час завершується друга хвиля статевого дозрівання та активно перебудовується нейроендокринна система, що впливає на розвиток м’язової маси, сили та координаційних можливостей спортсменів [12; 58]. Нервово-м’язова система набуває більшої функціональної стабільності, удосконалюється міжм’язова координація, збільшується швидкість проведення нервових імпульсів та підвищується здатність до швидкого перемикання рухових програм. Саме тому у цьому віці спостерігається приріст швидкісно-силових можливостей, зокрема вибухової сили, стартової швидкості та здатності до виконання динамічних технічних дій на високій швидкості [21; 63].

Розвиток витривалості у футболістів 15–16 років також має свої особливості. Завдяки підвищеній функціональній активності серцево-судинної та дихальної систем, збільшенню життєвої ємності легень і покращенню економічності м’язової роботи, юні спортсмени здатні виконувати тривалу роботу середньої та змінної інтенсивності [39; 74]. Проте надмірні обсяги одноманітної аеробної роботи можуть негативно впливати на швидкісні властивості, тому для цього віку найбільш ефективними є ігрові та інтервальні форми розвитку витривалості.

Суттєве значення мають і сенситивні періоди розвитку рухових якостей. У віці 15–16 років відзначається підвищена чутливість організму до тренування швидкості, координації та швидкісно-силових якостей, що пов’язано з гормональним фоном, структурною перебудовою м’язових волокон та високою нейропластичністю [8; 66]. Це створює оптимальні умови для вдосконалення технічних дій, які потребують точності, швидкості

реагування та координаційної узгодженості. Саме тому тренувальний процес у цей період доцільно насичувати динамічними вправами, міні-іграми та варіативними ситуаційними завданнями, які природно стимулюють розвиток цих якостей [27; 45]

Поряд із цим, для 15–16 років є характерним сенситивний етап формування складних техніко-тактичних дій, що зумовлено високою здатністю мозку до аналізу простору, прогнозування та переробки великої кількості інформації в умовах дефіциту часу [14; 72]. Психофізіологічні можливості юних футболістів дозволяють успішно поєднувати розвиток рухових якостей із тактичним мисленням, тому у цьому віці найбільш ефективними є комплексні тренувальні засоби, що інтегрують фізичну, технічну та когнітивну роботу.

Таким чином, морфо-функціональні особливості футболістів 15–16 років створюють сприятливі умови для розвитку швидкості, вибухової сили, координації та техніко-тактичної майстерності. Розуміння цих вікових закономірностей є необхідним для побудови оптимального тренувального процесу, який відповідає природним можливостям організму та сприяє максимальній ефективності навчання ігрових дій [5; 53].

Психологічний розвиток футболістів віком 15–16 років характеризується поєднанням емоційної нестійкості підліткового періоду та поступовим формуванням рис дорослої особистості, що суттєво впливає на сприйняття тренувального процесу та ефективність засвоєння техніко-тактичних дій [18; 54]. У цей період відбувається інтенсивний розвиток когнітивних функцій, зокрема оперативного мислення, уваги, здатності до аналізу просторових ситуацій та прогнозування розвитку ігрового епізоду. Це дозволяє юним футболістам опановувати складні тактичні схеми, розуміти логіку командної взаємодії та швидко адаптуватися до змінних умов матчу [27; 61].

У структурі психічної діяльності підлітків ключову роль відіграє мотиваційно-ціннісна сфера. У віці 15–16 років потреба в самоствердженні,

змагальності та визнанні однолітків посилюється, що проявляється у високому бажанні досягати успіху в ігровій діяльності [33; 70]. Тому тренувальний процес, побудований на ігрових вправах, змагальних завданнях та ситуаційних моделях, значно підвищує внутрішню мотивацію футболістів, сприяє формуванню позитивного ставлення до занять і готовності до систематичної роботи [12; 48]. Використання ігрових методів у тренуванні відповідає природним потребам юнаків у динаміці, емоційності та випробуванні власних можливостей.

Особливості емоційної сфери у цьому віці проявляються у підвищеній чутливості до успіху та невдачі, коливаннях самооцінки та схильності до імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях [7; 59]. У зв’язку з цим під час тренувальної та змагальної діяльності важливо забезпечувати підтримувальне середовище, що знижує рівень емоційної напруги та сприяє розвитку впевненості у власних силах. Ефективними педагогічними засобами є поетапне ускладнення завдань, зворотній зв’язок від тренера та створення ситуацій контрольованого успіху, які дозволяють поступово стабілізувати емоційний стан юних футболістів.

Значну роль у підготовці спортсменів цього віку відіграє розвиток соціально-комунікативних умінь. Футболістам 15–16 років притаманна потреба у груповій взаємодії, чіткій ролі в команді та належності до колективу, що сприяє формуванню відповідальності, дисципліни та взаємопідтримки [38; 69]. Командні та групові ігрові вправи є ефективним засобом розвитку комунікації, оскільки вимагають постійного обміну інформацією, узгодження дій і колективного прийняття рішень. На цьому етапі формується також здатність до лідерства та розуміння командних цілей, що є важливим елементом тактичної підготовленості.

Підлітковий період також характеризується високим рівнем когнітивної гнучкості, що дозволяє збільшити інтенсивність тактичної роботи та застосовувати складніші ігрові моделі [24; 55]. Це створює сприятливі умови для розвитку «ігрового інтелекту» — уміння аналізувати

ситуацію, передбачати розвиток епізоду та приймати оптимальні рішення під тиском часу та суперника. Саме завдяки цим психологічним особливостям ігрові вправи у цьому віці є одним з найбільш ефективних засобів вдосконалення техніко-тактичних дій.

Таким чином, психологічні особливості футболістів 15–16 років — розвиток когнітивних функцій, потреба в самоствердженні, емоційна лабільність та соціальна активність — визначають специфіку побудови тренувального процесу. Урахування цих характеристик дозволяє забезпечити високу мотивацію, якісне засвоєння технічних і тактичних навичок, а також формування психологічної стійкості, що є важливими компонентами успішної змагальної діяльності [3; 68].

1.2 Навчально-тренувальний процес футболістів середнього юнацького віку

Навчально-тренувальний процес футболістів середнього юнацького віку має будуватися з урахуванням закономірностей спортивного тренування, вікових можливостей організму та вимог змагальної діяльності у футболі. Річний цикл підготовки традиційно включає підготовчий, змагальний та перехідний періоди, кожен з яких має власну структуру та функціональні завдання. Підготовчий період, що триває в середньому 8–12 тижнів, спрямований на створення необхідної бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення технічного арсеналу та формування основ командної тактики. Водночас у віці 15–16 років важливо уникати надмірного обсягу монотонної силової роботи та приділяти більше уваги ігровим вправам, які поєднують розвиток фізичних якостей із засвоєнням техніко-тактичних дій.

Змагальний період характеризується стабілізацією тренувальних навантажень та зростанням ролі спеціальної витривалості, швидкісно-силових можливостей і тактичної грамотності. У цей час зміст занять тісно

пов’язують із змагальною практикою, а структура навантаження коригується відповідно до календаря матчів та індивідуальної працездатності юних спортсменів. Перехідний період триває 2–4 тижні та має на меті активне відновлення організму, збереження мінімального рівня функціональних показників та підтримання рухової активності переважно через різні ігрові форми й міні-ігри. У багатьох дитячо-юнацьких футбольних школах використовується модель багатопікової періодизації, що дозволяє забезпечити два піки функціональної готовності протягом сезону.

Ефективність підготовки футболістів 15–16 років значною мірою визначається оптимальним співвідношенням фізичної, технічної та тактичної складових тренування. У цьому віці домінуючу роль має техніко-тактична підготовка, яка становить близько 60–70 % загального обсягу занять. Фізична підготовка, що в середньому займає 25–30 %, реалізується переважно інтегрованими методами: у вправах із м’ячем, міні-іграх, ситуаційних вправах і двосторонніх іграх, що дозволяє одночасно розвивати рухові якості та формувати техніко-тактичні навички. Такий підхід відповідає віковим можливостям спортсменів і забезпечує високу тренувальну щільність та мотиваційну привабливість занять.

Тижневий мікроцикл у більшості команд включає 3–5 тренувальних сесій та один офіційний матч, що визначає загальну логіку чергування навантаження та відновлення. Як правило, у понеділок проводять відновлювальне або техніко-тактичне заняття середньої інтенсивності; у вівторок планують роботу над швидкістю, координацією та технічними діями; у середу акцент робиться на тактичній взаємодії та моделюванні фрагментів гри; у четвер виконуються засоби розвитку спеціальної витривалості, часто у формі ігрових вправ; п’ятниця присвячується передігровій підготовці з відпрацюванням командних схем, а вихідні зазвичай займають матч і подальше відновлення.

У структурі мікроциклу значну роль відіграють ігрові вправи та малі ігри, які дозволяють інтегрувати розвиток фізичних якостей, техніки та

тактики в одному тренувальному процесі. Вони забезпечують близькі до ігрових умови, високий рівень мотивації, оптимальну щільність тренувального заняття та ефективний розвиток прийняття рішень у динамічних ситуаціях. Таким чином, побудова річного і тижневого тренувального процесу футболістів 15–16 років має спиратися на принципи періодизації, вікової доцільності та інтегрованого навчання техніко-тактичних дій через ігрові засоби.

Технічна й тактична підготовка є основою спортивної майстерності футболістів середнього юнацького віку, визначаючи як індивідуальну дієздатність гравця, так і ефективність командної взаємодії [11; 49]. Технічні прийоми у футболі класифікують відповідно до їх функціонального призначення: удари, зупинки, ведення м’яча, фінти, передачі, єдиноборства, відбір і перехоплення, а також техніко-тактичні комбінації [8; 67]. У віці 15–16 років особливого значення набуває не лише володіння широким технічним арсеналом, а й уміння застосовувати його в умовах високої швидкості, обмеженого простору та активного тиску суперника [22].

Формування технічної навички відбувається поетапно: від ознайомлення з рухом — до його автоматизації та вдосконалення у змінних ігрових умовах [29; 71]. Початкове розучування включає вправи у полегшеному режимі, без спрощених тактичних вимог, що дозволяє сформувати коректний моторний образ. Наступні етапи пов’язані зі зростанням інтенсивності, введенням суперника, просторовими обмеженнями та збільшенням швидкості виконання, що забезпечує стабільність техніки під час гри [5; 40]. Завершальний рівень передбачає виконання технічних дій у двосторонніх іграх та змагальних ситуаціях, де спортсмен повинен приймати рішення у режимі реального часу [46].

Тактична підготовка охоплює індивідуальні, групові та командні дії й базується на моделюванні ігрових епізодів різної складності [10; 52]. Ефективними методичними підходами є використання вправ на обмеженому просторі, завдань із чисельною перевагою або дефіцитом, ігрових ситуацій зі

змінними правилами, що стимулюють швидке прийняття рішень та розвиток тактичної гнучкості [18; 64]. Ситуаційне навчання дозволяє футболістам розуміти логіку розвитку епізоду, прогнозувати дії суперника та оптимально використовувати технічні можливості в контексті командної взаємодії [35; 59].

Інтеграція технічної і тактичної підготовки у єдиний процес є ключовою педагогічною вимогою для віку 15–16 років, оскільки саме в ігровому контексті найбільш ефективно формується здатність спортсмена виконувати технічні дії у відповідності до тактичного завдання [20; 73]. Такий підхід забезпечує високий рівень спеціальної підготовленості, сприяє зростанню ігрової майстерності та відповідає сучасним тенденціям розвитку юнацького футболу [1; 44].

1.3 Ігрові вправи як ефективний засіб навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій

Ігрові вправи є ключовим засобом техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років і розглядаються як моделювання фрагментів гри з контрольованими параметрами простору, часу, чисельності та правил [13; 48]. На відміну від ізольованих технічних завдань, ігрові вправи поєднують технічні дії, тактичне мислення та фізичні навантаження в єдиній структурі, що забезпечує тісну відповідність реальним умовам футбольного матчу [32; 71]. Використання ігрових вправ дозволяє розвивати здатність гравця адаптуватися до змінних ситуацій, швидко приймати рішення та ефективно виконувати технічні дії під тиском суперника [7].

До найбільш поширених форм ігрових вправ належать спрощені ігри, міні-ігри та ситуаційні вправи. Спрощені ігри представляють собою варіанти футбольної гри зі зменшеними вимогами або змінами правил: обмеженням ударів, кількості дотиків, часу на прийняття рішення чи розміру майданчика [26; 58]. Такі вправи дозволяють зосередити увагу на конкретному

технічному елементі або тактичній дії, знижуючи кількість зовнішніх чинників. Для віку 15–16 років спрощені ігри є ефективним інструментом для формування стабільності технічного виконання в умовах середнього ігрового темпу.

Міні-ігри (small-sided games) — це ігрові формати з малою кількістю учасників (1×1, 2×2, 3×3, 4×4), які суттєво підвищують інтенсивність дій і збільшують кількість повторень техніко-тактичних елементів у короткий проміжок часу [19; 67]. Вони сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, покращують роботу з м’ячем у тісному просторі, вимагають активного мислення та швидкого переходу з оборони в атаку. Дослідження показують, що міні-ігри стимулюють розвиток «ігрової витривалості», оскільки забезпечують роботу у змінному та високому темпі, близькому до змагального [2; 41].

Ситуаційні ігрові вправи спрямовані на моделювання типових ігрових епізодів: вихід із оборони, завершення атаки, накривання опонента в зоні, створення чисельної переваги, швидкі переходи після втрати м’яча тощо [9; 52]. У таких вправах тренер задає конкретні умови або тактичну проблему, яку команда чи окрема група гравців повинні розв’язати. Ситуаційний підхід формує у футболістів уміння аналізувати ігровий простір, прогнозувати дії суперника та обирати найефективніші рішення в різних фазах гри [34].

Структура ігрових вправ базується на системі правил, обмежень та ігрових умов, які задають спрямованість тренувального завдання. Введення обмежень на кількість дотиків, напрям передачі, швидкість виконання, простір гри чи чисельність команд дозволяє акцентовано впливати на розвиток конкретних техніко-тактичних умінь [23; 75]. Правила в ігровій вправі виступають як педагогічний інструмент, що скеровує поведінку гравців та формує в них необхідні рухові та тактичні рішення. Контрольовані зміни ігрових умов — зменшення поля, збільшення кількості м’ячів, зміна зон пріоритету, стимулювання високого пресингу — створюють динамічний тренувальний простір, у якому футболісти мають адаптувати техніку до

реальної гри [56].

Отже, ігрові вправи становлять системний елемент підготовки футболістів середнього юнацького віку, забезпечуючи інтеграцію фізичного, технічного та тактичного розвитку. Їх гнучка структура дозволяє тренеру моделювати широкий спектр ігрових ситуацій та спрямовувати підготовку відповідно до вимог конкретного етапу тренувального процесу [5; 63].

Ігрові вправи посідають центральне місце у підготовці футболістів 15–16 років завдяки своїм значним педагогічним та методичним перевагам, які відрізняють їх від традиційних ізольованих тренувальних методів. Однією з ключових переваг є суттєве підвищення мотивації спортсменів, що зумовлено природною привабливістю змагально-ігрової діяльності та можливістю проявляти індивідуальні творчі здібності [12; 47]. Ігровий формат створює емоційно насичене середовище, яке сприяє довшому збереженню уваги, високій залученості та позитивному емоційному фону тренувального заняття. У цьому віці мотиваційний компонент відіграє вирішальну роль у підтриманні інтересу до тренувального процесу, і саме ігрові засоби найкраще відповідають потребам юних футболістів [36].

Важливою педагогічною відмінністю ігрових вправ є їх здатність забезпечувати природне формування техніко-тактичних дій. На відміну від механічного повторення технічних елементів, ігрові вправи створюють ситуації, у яких техніка виконується у зв’язку з ігровою логікою, а не заради самого руху [28; 73]. У таких умовах гравці опановують техніку контекстно, тобто у взаємодії з суперником, партнером, зміною темпу та напрямку руху. Це дозволяє набагато швидше перенести технічні навички у реальну гру та підвищує їхню стабільність під час змагань [5; 62].

Однією з найважливіших методичних переваг є розвиток уміння приймати рішення. Ігрові вправи створюють динамічні ситуації, що вимагають від футболістів аналізу простору, прогнозування дій опонента, вибору оптимального техніко-тактичного варіанта та оперативної його реалізації [19; 54]. Прийняття рішень є одним із провідних компонентів

сучасної футбольної майстерності, а його формування в юному віці значно покращує подальшу змагальну діяльність. Саме тому вправи з чисельною нерівністю, зміною правил, варіативністю завдань та змінною інтенсивністю є ключовими у розвитку тактичного мислення й когнітивної швидкості юних футболістів [8; 60].

Ще однією перевагою ігрових вправ є їх здатність інтенсифікувати тренувальний процес. У порівнянні з традиційними методами, де технічні дії виконуються ізольовано, ігрові форми забезпечують значно більшу щільність занять та більший обсяг корисної рухової роботи за одиницю часу [17; 58]. В ігрових вправах кількість повторень техніко-тактичних дій зростає природним шляхом: за рахунок різноманіття ситуацій, багатоваріантності розвитку епізодів та високої динамічності. Це сприяє одночасному розвитку витривалості, швидкості, сили та координації, що робить ігрові вправи ефективним інструментом комплексної підготовки [3; 44]. Крім того, інтенсифікація не потребує додаткового зовнішнього стимулювання — темп гри та прагнення досягти результату забезпечують природне підвищення фізичного навантаження.

Таким чином, педагогічні та методичні переваги ігрових вправ полягають у здатності поєднувати мотиваційні, технічні, тактичні та фізичні аспекти підготовки в єдиному навчальному середовищі. Ігрові вправи стимулюють комплексний розвиток футболістів, забезпечують високу трансферність навичок у змагальну діяльність і відповідають сучасним тенденціям професійного футболу [21; 68].

Використання ігрових вправ у системі тренувального процесу футболістів привертає значну увагу дослідників, оскільки саме цей метод забезпечує найбільш надійний перенесення техніко-тактичних навичок у реальні умови гри [14; 63]. Сучасні наукові дані свідчать, що ігрові вправи сприяють істотному підвищенню ефективності атакувальних і оборонних дій, збільшують точність передач, швидкість прийняття рішень, покращують орієнтацію у просторі та комунікацію між гравцями [22; 58]. Дослідження

показують, що регулярне застосування малих ігор та ситуаційних вправ підвищує якість технічних дій у стресових умовах, сприяє розвитку тактичної різнобічності та формує стійкі автоматизовані рішення під час складних ігрових епізодів [6; 49].

Ефективність ігрових вправ підтверджена у різних вікових групах, включаючи молодших, середніх та старших юнаків, а також у групах резервного та спеціалізованого тренування [11; 41]. У молодших футбольних групах вони сприяють первинному формуванню технічних навичок та підвищенню інтересу до занять; у середньому юнацькому віці — розвитку координації, тактичного мислення та вмінню діяти у ситуаціях дефіциту часу; у старших вікових категоріях — оптимізації командної взаємодії та підвищенню інтенсивності тренувального процесу [34; 76]. Доведено, що використання small-sided games сприяє збільшенню кількості техніко-тактичних дій на одного футболіста, що позитивно впливає на їхню загальну майстерність [19; 70].

Специфіка впливу ігрових вправ на футболістів віком 15–16 років зумовлена особливостями їхнього морфофункціонального розвитку, психічної зрілості та зростанням вимог до інтенсивності тренувального процесу [33; 57]. У цьому віці формується здатність до складних багатокомпонентних дій, зростає швидкість мислення, реакція на зміну ігрової ситуації та потреба у варіативності тактичних рішень. Ігрові вправи дозволяють максимально інтегрувати розвиток техніки й тактики, адже саме у 15–16 років на перший план виходить якість взаємодії, швидкість переходів, точність першого дотику та динамічне виконання технічних прийомів під тиском суперника [28; 72]. У цьому віковому періоді ігрові вправи значно підсилюють розвиток «ігрового інтелекту», тобто здатності швидко аналізувати ситуацію та приймати оптимальні рішення в умовах нестабільності простору та часу [9; 60].

Дані численних досліджень підтверджують, що систематичне використання ігрових вправ у тренувальному процесі спортсменів цього віку

сприяє підвищенню точності передач, ефективності ведення та обводки, раціональності вибору позиції, покращенню пресинг-дій і швидкості переходів з оборони в атаку [5; 44]. Підвищення інтенсивності та варіативності тренувань, характерне для ігрових вправ, створює оптимальні умови для формування стійких техніко-тактичних навичок, які відповідають реальним вимогам змагальної діяльності юнацького футболу [31; 69].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років шляхом упровадження спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів із використанням ігрових методів.
2. Вивчити початковий рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років експериментальної та контрольної груп.
3. Розробити і впровадити у навчально-тренувальний процес комплекс спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ для футболістів 15–16 років.
4. Оцінити ефективність запропонованого комплексу вправ шляхом порівняльного аналізу динаміки техніко-тактичних показників експериментальної та контрольної груп.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації

- аналіз і узагальнення визначених завдань дослідження були використані наступні методи: науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури здійснювався з

метою вивчення сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу у футболі для юнаків 15–16 років. Опрацьовано фахові джерела, в яких розкриваються питання техніко-тактичної підготовки, ігрових методів навчання, специфіки побудови тренувальних занять, вікових особливостей спортсменів підліткового віку, а також досвід застосування спрощених ігор у тренувальній практиці. На основі узагальнення інформації було сформовано теоретичне підґрунтя для розробки експериментального комплексу ігрових вправ, який відповідає принципам доступності, змагальності та ефективного формування техніко-тактичних навичок у юних футболістів.

Педагогічне спостереження використовувалося для фіксації особливостей поведінки, активності та техніко-тактичних дій футболістів 15–16 років у процесі навчально-тренувальних занять і контрольних ігор. Особлива увага приділялася тому, як спортсмени орієнтуються в ігровій ситуації, приймають рішення, взаємодіють з партнерами, а також як змінюється якість їхніх дій після впровадження комплексу спрощених ігор та ігрових вправ. Спостереження здійснювалося систематично, за попередньо визначеними критеріями (точність передач, кількість втрат м’яча, участь в єдиноборствах тощо) та дозволило виявити динаміку змін у техніко-тактичній підготовленості, а також ефективність застосованих методичних рішень.

Педагогічне тестування застосовувалося для кількісної оцінки рівня спеціальної техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років. Для цього було використано комплекс контрольних тестів, що відображають найбільш значущі елементи ігрової діяльності в сучасному футболі.

1. Жонглювання м’ячем за 30 секунд (удари):

Мета тесту – оцінити рівень володіння м’ячем і координацію.

Методика: футболіст виконує жонглювання будь-якою частиною стопи або підйомом. Упродовж 30 секунд підраховується кількість дотиків м’яча без падіння на землю. Тест виконується на місці, м’яч не повинен

виходити за межі зони контролю (радіус близько 2 м).

2. Удари по мішені (влучання з 10 спроб):

Мета тесту – оцінити точність завершення атаки.

Методика: на відстані 11 метрів від мішені (обмеженої зони у воротах або встановленої цілі) гравець виконує 10 ударів по м’ячеві. Фіксується кількість влучань у мішень. М’яч подається з місця, нога для удару – за вибором футболіста.

3. Ведення м’яча між фішками (секунд):

Мета тесту – оцінити швидкість і точність ведення м’яча.

Методика: встановлюється 6 фішок на прямій лінії з інтервалом 2 м. Футболіст веде м’яч змійкою, обводячи фішки в обидва боки, на швидкість. Час фіксується секундоміром з моменту старту до повернення в початкову точку. У разі втрати контролю над м’ячем тест не переривається, але це враховується в загальній оцінці.

4. Пас у ворота з 10 метрів (влучань з 10):

Мета тесту – оцінити точність передачі.

Методика: на відстані 10 м від воріт (шириною 2 м) футболіст виконує 10 передач у ворота, намагаючись влучити без торкання бокових стояків. Перевага надається виконанню тесту з обох ніг – по 5 спроб кожною.

5. Біг з м’ячем на 20 м (секунд):

Мета тесту – оцінити швидкість руху з м’ячем.

Методика: футболіст стартує з лінії та веде м’яч у максимально швидкому темпі на відстань 20 метрів. Час фіксується від першого дотику до перетину лінії фінішу. У разі відхилення м’яча від траєкторії понад 1 м спроба повторюється.

Педагогічний експеримент був основним методом перевірки ефективності впровадження комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес футболістів 15–16 років. Його метою було визначити вплив розробленої методики на рівень техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів. До участі в дослідженні було

залучено дві групи футболістів – експериментальну та контрольну – приблизно однакові за віком, рівнем підготовленості й умовами тренувального процесу (по 11 осіб у кожній).

Контрольна група продовжувала займатися за традиційною програмою підготовки, тоді як в експериментальній групі в навчально-тренувальний процес було впроваджено спеціально розроблений комплекс спрощених ігор та ігрових вправ. У структурі тренувань ці засоби становили 60% загального обсягу занять у формі ігор і 40% – у вигляді цілеспрямованих вправ, наближених до умов реального матчу. Експеримент тривав протягом підготовчого періоду, тривалістю 8–10 тижнів, із частотою занять 3–4 рази на тиждень.

Експеримент складався з трьох етапів: констатувального, формувального та підсумкового. На першому етапі проводилося первинне педагогічне тестування з метою визначення початкового рівня техніко-тактичної підготовленості в обох групах. На формувальному етапі експериментальна група працювала за новою методикою, тоді як контрольна – без змін. Під час заключного етапу здійснювалося повторне тестування, результати якого дозволили порівняти динаміку змін у двох групах. Аналіз результатів проводився за допомогою методів математичної статистики, зокрема розрахунку середніх значень, стандартного відхилення та визначення рівня достовірності відмінностей. Отримані дані стали основою для висновків щодо ефективності запропонованої системи підготовки.

Методи математичної статистики використовувалися для обробки та аналізу кількісних даних, отриманих у результаті педагогічного тестування та експерименту, з метою встановлення достовірності змін у рівні техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років. За їх допомогою оцінювалася ефективність запропонованої методики впровадження спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес.

У процесі обробки результатів застосовувалися наступні статистичні

показники:

Середнє арифметичне значення (X̄) – для визначення загального рівня розвитку техніко-тактичних дій у кожній групі. Воно дозволяло оцінити середній результат виконання кожного тесту до та після експерименту.

Стандартне відхилення (σ) – використовувалося для оцінки варіативності показників у межах кожної групи, тобто ступеня розкиду індивідуальних результатів відносно середнього значення.

Рівень достовірності (p) – давав змогу оцінити статистичну значущість виявлених відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп. У дослідженні вважалося, що різниця між результатами є достовірною при $p<0,05$.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося у три етапи протягом підготовчого періоду тренувального циклу футболістів віком 15–16 років. У ньому взяли участь 22 юнаки, які були поділені на дві рівні за кількістю та рівнем підготовленості групи: експериментальну (n=11) та контрольну (n=11).

На першому (констатувальному) етапі було проведено первинне педагогічне тестування з метою визначення початкового рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів. За результатами тестування встановлено, що показники обох груп є статистично подібними, що дало змогу розпочати формувальний етап з рівних позицій.

На другому (формувальному) етапі у навчально-тренувальний процес футболістів експериментальної групи було впроваджено комплекс спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ, який складався з 60% ігрових форм і 40% цілеспрямованих вправ. Заняття проводилися 3–4 рази на тиждень, у межах загального плану тренувального процесу. Контрольна група у цей період продовжувала працювати за традиційною програмою підготовки без змін.

На третьому (підсумковому) етапі було проведено повторне педагогічне тестування з використанням тих самих контрольних вправ, що й на початку дослідження. Отримані результати дали змогу порівняти динаміку змін техніко-тактичної підготовленості в обох групах.

Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики: розрахунок середнього арифметичного значення, стандартного відхилення та визначення рівня достовірності змін. Це дозволило об’єктивно оцінити ефективність запропонованої методики та сформулювати науково обґрунтовані висновки.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів педагогічних спостережень дозволив встановити суттєві відмінності у показниках різнобічності техніко-тактичних дій у змагальній та тренувальній діяльності залежно від віку юних футболістів.

Рівень різнобічності техніко-тактичних дій футболістів 15–16 років у тренувальних іграх є нижчим, ніж у змагальних умовах. У віковій групі 15–16 років виявлено особливості співвідношення різнобічності атакувальних і захисних техніко-тактичних дій як у тренувальному процесі, так і в офіційних матчах.

У віковій категорії 15–16 років переважає різнобічність атакувальних техніко-тактичних дій над захисними в умовах змагальної діяльності.

З метою виявлення вікових особливостей взаємозв’язків показників різнобічності техніко-тактичних дій (ТТД) та ступеня їх впливу на результативність змагальної діяльності юних футболістів було здійснено кореляційний аналіз. Математична обробка результатів дозволила визначити такі тенденції:

- починаючи з 12-річного віку, простежується зростання залежності результативності змагальної діяльності від рівня різнобічності техніко-тактичних дій у тренувальному і змагальному процесах. Водночас підвищується ступінь взаємозв’язку між усіма аналізованими показниками;
- у футболістів 15–16 років зростає залежність успіху в грі від рівня різнобічності техніко-тактичних дій, тісніше стає взаємозв’язок між обсягами різнобічності у тренуванні та в змаганнях;
- у віці 16–17 років рівень розглянутих показників стабілізується.

З даних таблиць видно, що з віком підвищується вплив різнобічності техніко-тактичних дій на кількісні та якісні характеристики змагальної діяльності.

Таким чином, відзначається нерівномірність вікового розподілу показників обсягів різнобічності тактики атакувальних і захисних дій як у

тренувальному процесі, так і в змаганнях. З огляду на вплив рівня різнобічності техніко-тактичних дій на результативність, особливо починаючи з 12-річного віку, можна констатувати, що з кожним етапом багаторічної підготовки зростають відмінності в обсягах атакувальних і захисних ТТД, з переважанням перших у змагальній діяльності.

У тренувальному процесі така закономірність виражена менш чітко, що свідчить про поступове зростання "розриву" в техніко-тактичному арсеналі юних спортсменів. Традиційні методики тренування, орієнтовані на розширення спектру атакувальних дій, не сприяють одночасному зростанню обсягу дій в обороні – як у тренуваннях, так і в змаганнях.

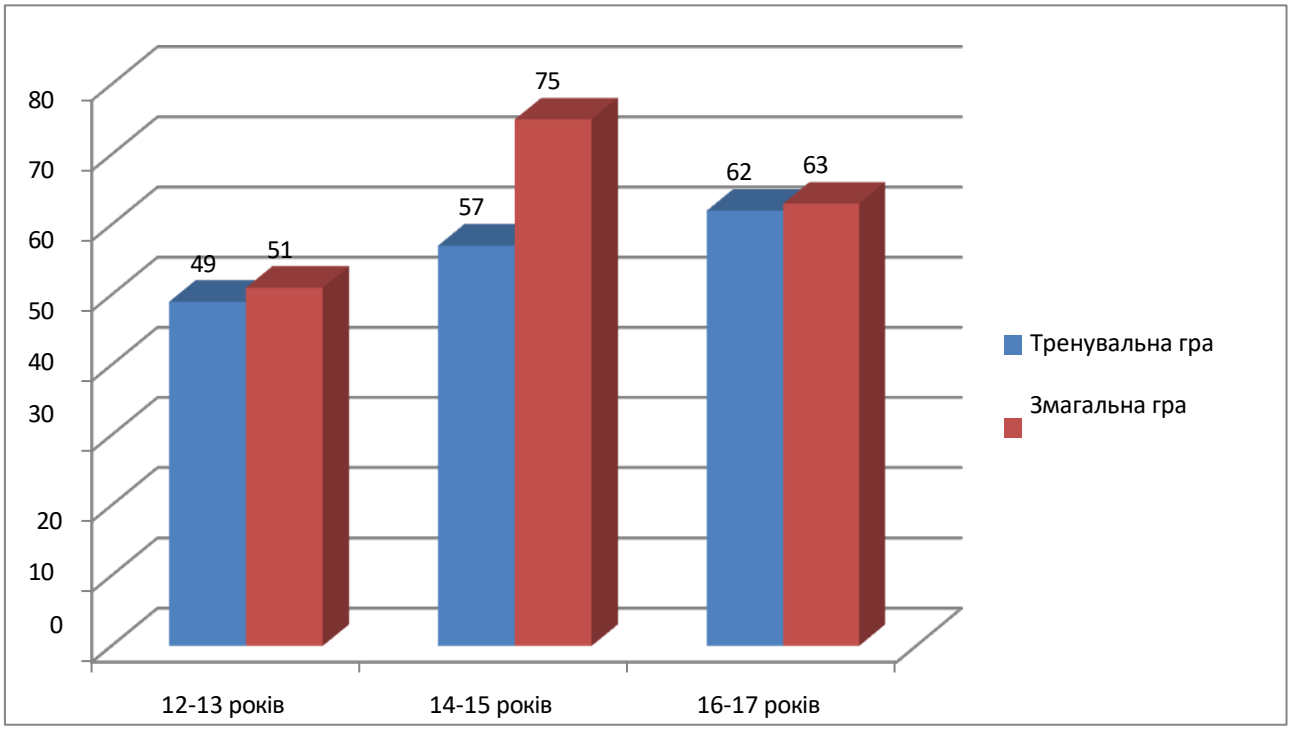


Рисунок 3.1 Порівняння кількості (у %) техніко-тактичних дій у тренувальній та змагальній грі у юних футболістів

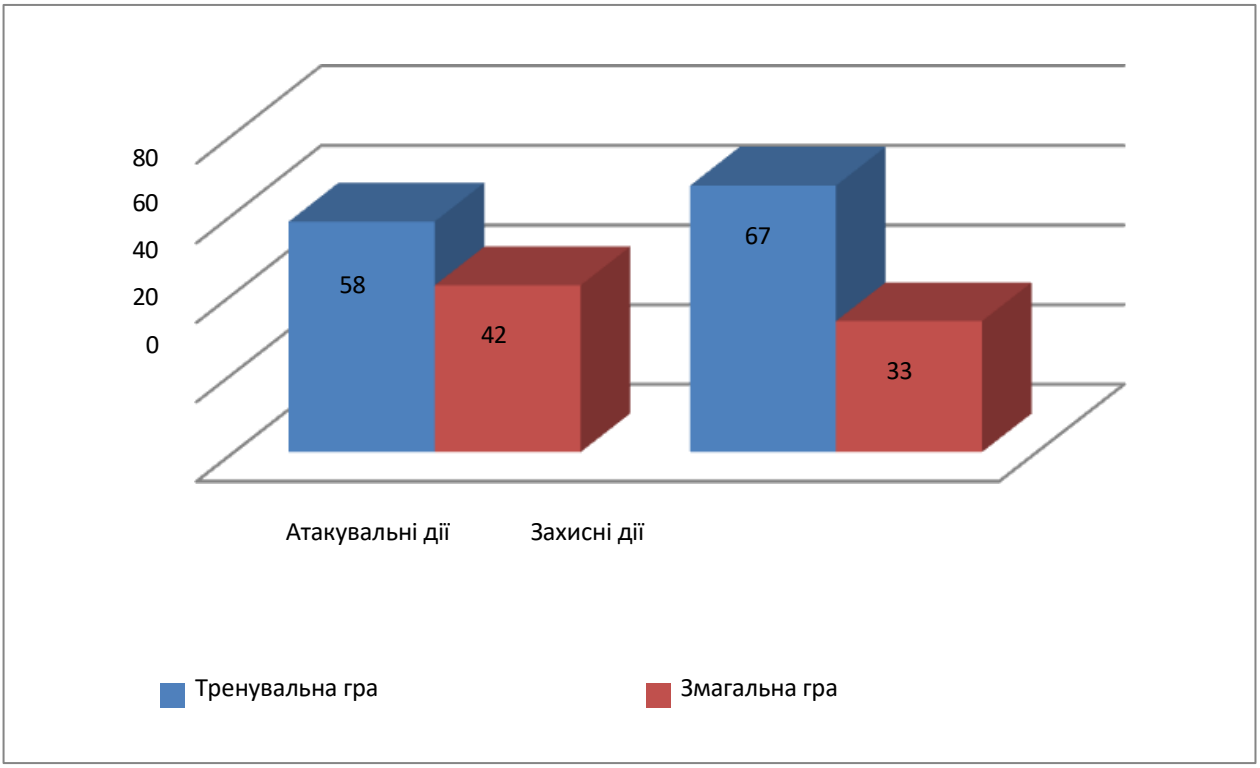


Рисунок 3.2 Порівняння кількості (у %) захисних та атакуючих техніко-тактичних дій у тренувальній та змагальній грі у футболістів

Виявлені вікові особливості свідчать про необхідність кількісного уточнення параметрів різнобічності ТТД та їх урахування в плануванні підготовки. Установлені вікові межі різнобічності ТТД дозволяють диференціювати зміст техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Під час добору засобів тактичної підготовки футболістів 15–16 років враховувалися як традиційні, так і сучасні засоби, рекомендовані провідними науковцями. Основу змісту мають становити "зв’язки" техніко-тактичних дій. Доцільно використовувати типові "зв’язки":

- для нападників,
- для півзахисників,
- для захисників.

Таблиця 3.1

Аналіз параметрів різнобічного техніко-тактичних дій та їх впливу на результативність змагальної діяльності футболістів 12-13 років

	Результативність змагальної діяльності	Захисні ТТД у грі	Атакуючі ТТД у грі	Різнобічність змагального об’ єму ТТД	Різнобічність тренувального об’ єму ТТД
Результативність змагальної діяльності		0,57	0,62	0,55	0,62
Захисні ТТД у грі	0,57		0,57	0,58	0,62
Атакуючі ТТД у грі	0,62	0,57		0,71	0,55
Різнобічність змагального об’єму ТТД	0,55	0,58	0,71		0,55
Різнобічність тренувального об’єму ТТД	0,62	0,62	0,55	0,55	

Таблиця 3.2

Аналіз параметрів різнобічного техніко-тактичних дій та їх впливу на результативність змагальної діяльності футболістів 14-15 років

	Результативність змагальної діяльності	Захисні ТТД у грі	Атакуючі ТТД у грі	Різнобічність змагального об’ єму ТТД	Різнобічність тренувального об’ єму ТТД
Результативність змагальної діяльності		0,58	0,64	0,71	0,67
Захисні ТТД у грі	0,58		0,62	0,60	0,66
Атакуючі ТТД у грі	0,64	0,62		0,71	0,7
Різнобічність змагального об’єму ТТД	0,71	0,60	0,71		0,51
Різнобічність тренувального об’єму ТТД	0,67	0,66	0,7	0,51	

Таблиця 3.3

Аналіз параметрів різнобічного техніко-тактичних дій та їх впливу на результативність змагальної діяльності футболістів 16-17 років

	Результативність змагальної діяльності	Захисні ТТД у грі	Атакуючі ТТД у грі	Різнобічність змагального об’єму ТТД	Різнобічність тренувального об’єму ТТД
Результативність змагальної діяльності		0,65	0,68	0,71	0,7
Захисні ТТД у грі	0,65		0,67	0,7	0,69
Атакуючі ТТД у грі	0,68	0,67		0,72	0,7
Різнобічність змагального об’єму ТТД	0,72	0,7	0,72		0,58
Різнобічність тренувального об’єму ТТД	0,7	0,69	0,7	0,58	

Виконання "зв’язок" техніко-тактичних дій має відбуватися в умовах переважно пасивного опору суперника, окрім вправ із цілеспрямованими захисними діями. Особливу увагу в підготовці футболістів 15–16 років слід приділяти чергуванню фаз гри – переходам від атаки до оборони і навпаки. Підготовка має бути спрямована на забезпечення єдності техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Вік 15 років варто розглядати як критичний щодо становлення техніко-тактичної майстерності в системі багаторічної підготовки. На цьому етапі футболіст повинен опанувати весь арсенал ТТД та вміти ефективно застосовувати їх у складних ігрових ситуаціях.

Таблиця 3.3

Методичні рекомендації щодо використання комплексу спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ

Назва	Кількість учасників	Розміри майданчика	Опис	Методичні вказівки
Передай і відкрийся	4 (2×2)	15×10 м	Гравці передають м’яч у парі та відкриваються для отримання передачі.	Слідкувати за правильним відкриванням у вільну зону після передачі. Підкреслювати важливість комунікації.
Малий квадрат з дотиками	4–6	10×10 м	Один або два гравці в середині намагаються перехопити м’яч, який передається по колу.	Обмежити кількість дотиків до 2. Змінювати гравців у центрі кожні 30 сек.
1×1 з воротами з конусів	2	10×6 м	Гравці змагаються один на один з завданням забити у ворота з конусів.	Заохочувати активний відбір м’яча. Варіювати дистанцію до воріт.
3×3 з підтримкою за межами поля	6 (3×3 + 2 нейтральні)	20×15 м	Команди грають 3×3, нейтральні гравці допомагають тій, що володіє м’ячем.	Розвиває бачення поля та взаємодію. Залучати воротаря або умовні ворота.

Утримай м’яч (позиційна гра)	5–7	20×20 м	Команда намагається утримати м’яч протягом заданого часу.	Додавати обмеження на кількість дотиків. Контролювати швидкість прийняття рішень.
Контратака 2×1	3	20×10 м (з воротами)	Двоє атакують одного захисника і намагаються реалізувати момент.	Після кожної атаки змінюються ролі. Наголос на швидкість і точність передачі.
Фінт і пас	4	15×8 м	Один гравець виконує фінт проти умовного суперника і робить передачу.	Варіювати типи фінтів (зміна напрямку, зупинка). Слідкувати за точністю пасу.
Гра в три зони	6 (3×3)	30×15 м (3 зони по 10 м)	Команда має пройти через всі зони контролем м’яча, не втративши його.	Акцент на побудову атаки через короткий пас. Обмежити дотики у центральній зоні.

Окрім удосконалення атакуючих дій, важливо звертати увагу на розвиток гри в обороні.

З огляду на показники різнобічності ТТД у підготовці футболістів даного віку, необхідно враховувати такі особливості: починаючи з 15 років, простежується переважання змагального обсягу різнобічності ТТД над тренувальним у середньому на 20%. Також спостерігається відмінність між атакуючими і захисними техніко-тактичними діями в межах 11%, що підтверджує потребу у використанні значного обсягу спеціалізованих вправ, максимально наближених до змагальних умов. При цьому важливим є дотримання балансу між атакуючими і захисними техніко-тактичними діями. Тому техніко-тактична підготовка у 15–16 років повинна здійснюватися з обов'язковим урахуванням принципу єдності техніки й тактики.

Секрет успішності команди полягає у продумано побудованому навчально-тренувальному процесі, при плануванні якого, окрім власного досвіду тренерського складу, широко застосовувалися методичні рекомендації фахівців з футболу, хокею, баскетболу та інших видів спорту.

У межах нашого дослідження було розроблено комплекс спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ, спрямований на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років. Саме цей комплекс став основою експериментальної частини дослідження.

Побудова комплексу спрощених ігор та ігрових вправ ґрунтується на результатах педагогічних спостережень, а саме:

Переважання змагального обсягу різнобічності техніко-тактичних дій над тренувальним. Такий «розрив» у показниках свідчить про існування резервів у традиційній побудові навчально-тренувального процесу, які можуть бути використані для підвищення його ефективності.

Відмінності у рівні різнобічності атакуючих і захисних техніко-тактичних дій. Це ще раз підтверджує необхідність застосування у підготовці футболістів 15–16 років значного обсягу спеціалізованих засобів, які відбуваються в умовах, максимально наближених до змагальних. При цьому

важливим є дотримання балансу між атакуючими та захисними діями.

Техніко-тактична підготовка у віці 15–16 років має здійснюватися з обов'язковим урахуванням принципу «єдності техніки і тактики». На цьому етапі багаторічної підготовки важливо забезпечити ефективну реалізацію індивідуальної тактики з подальшим формуванням високорівневих групових і командних взаємодій.

Так звані «спрощені ігри» – це комплекс вправ, що проводяться у формі гри. Кожна з них має чітко визначену дидактичну мету. Такі ігри називаються спрощеними, оскільки: в них бере участь обмежена кількість гравців, а розміри майданчика зменшені; спрощені правила дозволяють зосередитись на ключових діях; складні ігрові ситуації великого футболу поділяються на фрагменти або комбінації без втрати суті самої гри; гравцям надаються облегшені завдання, відповідні до їхнього віку та рівня підготовки.

Як видно з таблиці 3.3, до комплексу включено як ігрові вправи, так і спрощені ігри, при цьому переважну частину (60%) становлять саме ігри, а 40% – ігрові вправи. Аналіз показників тактико-технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп на початку і наприкінці експерименту свідчить про ефективність впровадженого комплексу спрощених ігор та ігрових вправ.

На початковому етапі дослідження значення більшості показників у групах були подібними, статистично недостовірними. Зокрема, середні значення коротких і середніх передач, передач «на хід», ведення м'яча, ударів по воротах, дій в обороні (відбирання, перехоплення, єдиноборства) мали близькі величини у контрольній та експериментальній групах. Це підтверджує однаковий рівень підготовленості обох груп до початку формувального експерименту.

Таблиця 3.4

Показники тактико-технічної підготовленості команд експериментальної та контрольної групи на початку експерименту

Показники ТТП	Група	1 гра	2 гра	3 гра	X ср.	σ	P
		Кільк.	Кільк.	Кільк.			
Короткі та середні передачі	ЕГ	156	160	155	156,0	3,56	Недост.
	КГ	157	161	165	161,0	4,74	
Передачі «на хід»	ЕГ	4	3	4	3,67	0,58	Недост.
	КГ	3	4	4	3,67	0,58	
Довгі передачі	ЕГ	6	4	6	5,33	1,41	Недост.
	КГ	4	5	5	4,67	0,58	
Прострільні і нависні передачі в штрафну зону	ЕГ	10	7	6	7,67	2,36	Недост.
	КГ	8	5	6	6,32	1,77	
Ведення	ЕГ	20	18	19	19,02	1,19	Недост.
	КГ	18	20	17	18,34	1,79	
Обвідка суперника	ЕГ	3	4	2	3	0,58	Недост.
	КГ	3	3	2	2,66	0,58	
Відбив м’яча	ЕГ	3	2	3	2,66	0,58	Недост.
	КГ	4	3	2	3,0	1,17	
Перехват м’яча (випередження)	ЕГ	6	7	5	6,34	1,22	Недост.
	КГ	7	5	6	5,68	1,03	
Одноборство за м’яч внизу	ЕГ	6	6	4	5,34	1,19	Недост.
	КГ	5	4	6	5,01	1,19	
Одноборство за м’яч вверху	ЕГ	2	3	0	1,66	1,79	Недост.
	КГ	2	2	1	1,68	0,58	
Гра головою	ЕГ	2	3	2	2,32	0,58	Недост.
	КГ	1	3	1	1,68	1,19	
Удари по воротам	ЕГ	8	9	7	8	1,35	Недост.
	КГ	6	8	7	7	1,39	
Втрата м'яча	ЕГ	23	20	18	20,31	3,81	Недост.
	КГ	20	25	26	24,01	2,97	

Таблиця 3.5

Показники тактико-технічної підготовленості команд експериментальної та контрольної групи наприкінці експерименту

Показники ТТП	Група	1 гра	2 гра	3 гра	X ср.	σ	P
		Кільк.	Кільк.	Кільк.			
Короткі та середні передачі	ЕГ	156	166	172	165,01	9,46	Недост.
	КГ	157	161	165	162,02	4,73	
Передачі «на хід»	ЕГ	6	5	6	5,66	0,58	<0,05
	КГ	3	4	4	3,66	0,58	
Довгі передачі	ЕГ	1	1	0	0,66	0,58	Недост.
	КГ	1	0	0	0,34	0,58	
Прострільні і навісні передачі в штрафну зону	ЕГ	6	7	6	6,34	0,58	<0,05
	КГ	4	5	5	4,66	0,58	
Ведення	ЕГ	10	7	6	7,66	2,38	
	КГ	8	5	6	6,34	1,79	Недост.
Обвідка суперника	ЕГ	20	18	19	19,04	1,19	Недост.
	КГ	18	20	17	18,34	1,79	
Відбив м’яча	ЕГ	5	4	4	4,34	0,58	<0,05
	КГ	3	3	2	2,68	0,58	
Перехват м’яча (випередження)	ЕГ	3	2	3	2,64	0,58	Недост.
	КГ	4	3	2	3,04	1,19	
Одноборство за м’яч внизу	ЕГ	12	15	10	12,34	2,96	<0,05
	КГ	7	5	6	6,04	1,18	
Одноборство за м’яч вверху	ЕГ	6	6	4	5,34	1,18	Недост.
	КГ	5	4	6	5,03	1,17	
Гра головою	ЕГ	2	3	0	1,66	1,78	Недост.
	КГ	2	2	1	1,67	0,59	
Удари по воротам	ЕГ	2	3	2	2,32	0,59	Недост.
	КГ	1	3	1	1,66	1,17	
Втрата м'яча	ЕГ	11	13	10	11,34	1,78	<0,05
	КГ	6	8	7	7,04	1,18	

Після завершення експериментального періоду у футболістів експериментальної групи зафіксовано покращення низки ключових техніко-тактичних дій. Зокрема, достовірні позитивні зрушення відзначено за такими

показниками:

- передачі «на хід» – зростання з 3,67 до 5,66 ($p<0,05$), що свідчить про покращення розуміння динаміки гри та здатності створювати гольові моменти;
- прострільні і навісні передачі в штрафний майданчик – з 7,67 до 6,34 при водночас нижчому коливанні в контрольній групі ($p<0,05$), що свідчить про ефективність ігрових вправ у зонах завершення атаки;
- відбирання м'яча – зростання з 2,66 до 4,34 ($p<0,05$), що підтверджує поліпшення дій у захисті;
- єдиноборства за м'яч внизу – зростання з 5,34 до 12,34 ($p<0,05$), що вказує на збільшення активності у боротьбі за володіння м'ячем;
- зменшення кількості втрат м'яча – з 20,31 до 11,34 ($p<0,05$), що є показником більш раціональної та впевненої гри з м'ячем.

Таким чином, позитивні зміни в техніко-тактичних показниках експериментальної групи на завершальному етапі експерименту свідчать про ефективність використання комплексу спрощених ігор та ігрових вправ у процесі підготовки футболістів 15–16 років. Це дало змогу значно покращити як індивідуальні дії з м'ячем, так і групову взаємодію в атаці та обороні.

Проведений аналіз динаміки техніко-тактичних дій футболістів 15–16 років підтвердив ефективність впровадження комплексу спрощених ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальний процес. Отримані результати свідчать про перевагу експериментальної методики над традиційними підходами, що зумовлено високим рівнем ігрової активності, залученням до прийняття тактичних рішень у змодельованих ситуаціях, а також кращим засвоєнням технічних прийомів в умовах, наближених до змагальних.

Найбільш показовими є достовірні покращення у виконанні передач «на хід», передач до штрафного майданчика, відбиранні м'яча, веденні єдиноборств на землі, а також зниження кількості втрат м'яча. Це свідчить

про зростання ігрової впевненості, швидкості прийняття рішень і ефективності дій як в атаці, так і в обороні.

Таким чином, використання спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ може розглядатися як доцільний і результативний засіб підвищення техніко-тактичної підготовленості футболістів підліткового віку, що забезпечує не лише зростання ігрових показників, але й створює передумови для подальшого удосконалення командної взаємодії.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив актуальність проблеми удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років на основі використання ігрових методів. Встановлено, що спрощені ігри та ігрові вправи є ефективним засобом підвищення інтенсивності навчання, розвитку прийняття рішень та формування змагальної моделі поведінки гравців.

2. Первинне педагогічне тестування дозволило виявити початковий рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів обох груп. Показники були приблизно однаковими, що забезпечило об’єктивність умов для подальшого експериментального порівняння.

3. Розроблений комплекс спеціальних спрощених ігор та ігрових вправ був успішно інтегрований у навчально-тренувальний процес експериментальної групи. Комплекс був спрямований на моделювання типових ігрових ситуацій, удосконалення атакуючих і захисних дій, розвиток швидкості мислення та координації в умовах, наближених до реальної гри.

4. За результатами підсумкового тестування зафіксовано достовірне покращення більшості техніко-тактичних показників у футболістів експериментальної групи порівняно з контрольною. Це свідчить про ефективність запропонованого комплексу ігрових вправ і доцільність його використання в системі підготовки юних футболістів віком 15–16 років.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрієнко М. А. Вікова динаміка розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 6. С. 16–20.

2. Ахметов Р.Ф. Прогноз результативності спортсменів на базі статичного факторного аналізу та експертного ранжування повної сукупності антропометричних, технічних і спеціалізованих параметрів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 7. С. 82-95.

3. Байрачний О.В. Аналіз змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації з урахуванням ігрових амплуа. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 8. С. 7 – 10.

4. Гринь А.Л., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2013. № 1 (27). С.18-24.

5. Дейкало, В.В. Основні напрямки вдосконалення методики технічної підготовки юних футболістів. *Вісник ВДУ.* 2009. N 3 (53). С. 78-83.

6. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики в фізичному вихованні та спорті.: навчальний посібник для вузів. К.: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.

7. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом . *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2023. Вип. 20. С. 26-31.

8. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.

9. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних

футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.

10. Іваненко С. Ю. Особливості застосування інтервальних ігрових вправ у початковій підготовці футболістів. *Молодий вчений*. 2022. № 3(107). С. 100–104.

11. Іванченко Н. О., Писанець К. К., Піросманашвілі В. Ш. Аналіз та оцінка прогнозування результатів футбольних спортивних подій. *Технології та дизайн*. 2016. № 1. С. 1-14.

12. Карасєвич С.А. Роль командної взаємодії у формуванні лідерських якостей під час гри у футбол. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. №3. С. 178–189.

13. Карасєвич С.А. Футбол в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку футболу. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. №2. С. 159–168.

14. Карпа І., Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118(4). С. 65-69.

15. Климець І.В. Формування міжнародного іміджу футбольних клубів. *Спортивні ігри*. 2025. №3. С. 5–9.

16. Коваленко Ю., Дорошенко І. Аналіз змагальної діяльності команд аматорської ліги України з футболу. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports.* 2018. № 1. С. 66-71.

17. Козіна Ж.Л. Можливості прогнозування змагальної ефективності спортсменів на основі математичного моделювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2007. № 12. С. 96-103.

18. Костюкевич В. М. Контроль змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. 2010. № 9. С. 80-88..

19. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять в футболі.:

навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 208 с.

20. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.

21. Костюкевич В.М. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 18(2). С. 92-102.

22. Крушинська Н., Матвєєв С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 69-72.

23. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*. 2022. № 4. С. 4-15.

24. Латишев М.В., Гончарова Н.М., Мозолюк О.В., Родіоненко М.В., Руснак А.А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності збірної України на чемпіонаті Європи 2024 з футболу. *Спортивні ігри*. 2025. №3. С. 72–77.

25. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 2. С. 16-23.

26. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №1. С. 78 – 80.

27. Межвинський А. Показники інтегральної оцінки змагальної діяльності та їх взаємозв'язок з компонентами складу тіла кваліфікованих футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2025. №2. С. 93–107.

28. Мельник С. А., Малімон О. О., Касарда О. З. та ін. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 18-30.

29. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної

діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.

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

31. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. : НУФКСУ. 2015. 380 с.

32. Ніколаєнко В.В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 16. С. 170-178.

33. Ніколаєнко В.В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК. 2014. № 2 (40). С. 104–110.

34. Ніколаєнко В.В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячоюнацькому футболі. *Молодіжний науковий вісник (фізичне виховання і спорт).* Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк. 2013. Вип. 12. С. 76–85.

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

36. Овчаренко С., Соловей Д., Матяш В., Яковенко А. Вдосконалення розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Дніпро: ПДАФКіС. 2020. № 1. С.68-76.

37. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В.

Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

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

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

40. Офіційний сайт УЄФА: веб-сайт. URL: https://www.uefa.com/

41. Перевозник В. І., Журид С. М. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій (відбір) гравців команди «Металіст». *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2006. № 9. С. 49 - 52.

42. Перевозник В., Перепелиця П. Динаміка колективного контролю м'яча в матчі Україна–Бельгія чемпіонату Європи з футболу-2024. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т.13, №4. С. 56–60.

43. Перевозник В., Перепелиця П., Паєвський В. Особливості техніко-тактичних дій команд України, Іспанії, Аргентини на чемпіонатах Світу-2022 та Європи-2024 з футболу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. №1. С. 225–231.

44. Перевозник В., Перцухов А. Особливості просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2022. № 3. С. 122-129.

45. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.

46. Перевозник В.І., Перепелиця П.Є., Коваль С.С. Динаміка показників колективного контролю м'яча в матчі Україна–Румунія чемпіонату Європи з футболу-2024. *Спортивні ігри*. 2025. №3. С. 10–15.

47. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17-19 років за умов змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2009. №1. С. 53 – 57.

48. Перевознік В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17 – 19 років в умовах змагальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 4. С. 53 – 57.

49. Перцухов А.А. Корекція спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17-19 років при переході до професійних команд : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Харк. держ. акад. фіз. культури. Х. : ХДАФК. 2013. 200 с.

50. Петренко І.Г., Петровський В.Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. *Молодий вчений*. 2015. № 2(6). С. 505-508.

51. Петров О., Петров А. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2008. Т. 1. С. 96-100.

52. Пилипенко В.М., Тимчик М.В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. (Серія № 15). Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт. Зб. наукових праць.* 2018. Вип. 4(98). С. 18-27.

53. Пітин М., Артим'юк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода *спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 14 : у 4-х т. Л. 2010. Т.1. С. 215-220.

54. Плетньов С., Маліков М. Ефективність використання експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому

періоді річного макроциклу для підвищення спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13–14 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. №1. С. 232–239.

55. Рєпко О.О. Вплив методики SSG на ефективність гри юних футболістів: оглядова стаття. *Спортивні ігри*. 2025. №3. С. 49–56.

56. Сапрун С. , Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.

57. Сахненко А.В. Система спортивної підготовки футболістів. *Перспективи та інновації науки (Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина*). 2025. №5. С. 1308–1321.

58. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

59. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

60. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

61. Соломонко В. В, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. Футбол. К.: Олімпійська література, 2005. 294 с. ISBN 966-7133-76-1

62. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

63. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. №1.65-71.

64. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і*

практика фізичної культури і спорту. 2023. № 1. С. 29-35

65. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.

66. Терещенко Т. О. Оптимізація рівня гідратації організму футбольних арбітрів під час тренувань та змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 24-27.

67. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с

68. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

69. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

70. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

71. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : http://www.nbuv.gov.ua.

72. Шинкарук О.А. Відбір та орієнтація їхньої підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Олімпійська література, 2011. 400 с.

73. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян,. Х. : "ОВС", 2005. 208 с.

74. Шлапак М., Лопатенко Г. Системна організація засобів відновлення та стимуляції працездатності футболістів вікової категорії U19. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. №1. С. 222–234.

75. Юрченко П. О. Оцінка ефективності комплексної програми фізичної підготовки у дітей 8–9 років. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2021. № 2. С. 45–49.

76. Afonso J., Garganta J., Mesquita I. Decision-making in sports : the role of attention, anticipation and memory. *The Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho,* 2012. Vol. 14. No. 5. P. 592-601. DOI: 10.5007/1980-0037.2012v14n5p592

77. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V., Sampaio J. A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics,* 2012. No 33. P. 103-113.

78. Ali, A. Measuring soccer skill performance : a review. Scandinavian *Journal of Medicine and Science in Sports,* 2011. Vol. 21. P. 170-183. DOI:10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x

79. Bush M., Barnes C., Archer Dt., Hogg B., Bradley Ps.Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English emier League. *Human Movement Science*, 2015. Vol. 39. P. 1-11.