

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ЕЙБУТ БОГДАН ІВАНОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У
ШКІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Горголь В.П.
к.пед.н., старший викладач кафедри
хореографії і танцювальних видів
спорту

Рецензент: Зінченко В.В.
директор ДЮСШ «Колос»,
Заслужений тренер України

Полтава, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	
РОЗДІЛ I. ПОТОЧНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ ЗАХОДІВ У КОНТЕКСТІ УПРАВЛІННЯ ШКОЛОЮ.....	
1.1. Ретроспектива організації шкільних футбольних спортивних секцій.....	
1.2. Організація навчально-тренувального процесу футболу.....	3 14
1.3. Основні засоби тренувань у шкільних секціях з футболу.....	23
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ III. МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ У ШКІЛЬНИХ СЕКЦІЯХ	37 37
3.1. Підготовка навчальної програми для футбольної секції.....	37
3.2. Порівняльний аналіз отриманих результатів з існуючими методиками.....	47
3.3. Оцінка ефективності та перспективи впровадження програми.....	51
Висновки до третього розділу	57
РОЗДІЛ IV. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	59
4.1. Мета, завдання та особливості проведення дослідження	59
4.2. Результати досліджень	64
Висновки до четвертого розділу	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ФП – фізична підготовленість

ТП – технічна підготовленість

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

НТЗ – навчально-тренувальне заняття

ІМ – ігровий метод

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТМ – традиційна методика

ВП – витривалість та продуктивність

ВСТУП

Актуальність теми. Одним із найпопулярніших видів спорту у світі та ефективним засобом фізичного виховання учнів є футбол. Однак сучасна шкільна практика футболу стикається з проблемами, пов'язаними з неефективністю традиційних методів тренувань, відсутністю індивідуалізованого підходу та використанням застарілих методів планування уроків.

Проблема ефективної організації тренувань у шкільних футбольних секціях є предметом досліджень численних вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, значний внесок у вивчення методів розвитку фізичних якостей та технічної підготовки учнів зробили такі дослідники, як Лисенчук Г.А., Ніколайевич В.В., Сапрун С., Мосейчук Ю.Ю., Костюкевич В.М., Овчаренко С.В., Дарійчук С.В., Гончаренко В.І. та інші. Їхні праці присвячені питанням педагогічного впливу на розвиток витривалості, швидкості, сили та координації в процесі тренувань з футболу, а також на вдосконалення технічних навичок, таких як кидок, пас та контроль м'яча. Зокрема, у роботах Лисенчука Г.А. розглядається використання атлетичних рухів у тренуваннях юних футболістів, що сприяють розвитку витривалості та загальної фізичної підготовленості. Ніколайевич В.В. [35] аналізує педагогічні технології управління техніко-тактичними навичками гравців, зосереджуючись на системному підході до тренувань. Сапрун С. [45] розглядає теоретичні та організаційні основи інтеграції освітніх програм у загальноосвітніх закладах та наголошує на важливості поєднання традиційних та сучасних методів.

Таким чином, наукова основа вивчення фізичної та технічної підготовки у футбольних секціях є достатньо розробленою; проте актуальним залишається питання розробки комплексної програми, яка поєднує інноваційні методи тренувань та системний підхід до розвитку фізичних якостей і технічних навичок школярів.

Метою дослідження є організація ефективного навчально-тренувального процесу у шкільних футбольних секціях.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до організації навчально-тренувальних занять у шкільних футбольних секціях.
2. Виявлення основних проблем та недоліків існуючих методів навчання в школах.
3. Розробити програму тренувань, спрямовану на розвиток фізичних якостей та технічних навичок учнів.
4. Провести експериментальну перевірку ефективності запропонованої програми порівняно з традиційними методами.
5. Підсумувати результати дослідження та розробити рекомендації щодо впровадження програми у футбольну практику середніх шкіл.

Об'єкт дослідження: процес навчально-тренувальної діяльності у шкільних футбольних секціях.

Предмет дослідження: Методологія організації тренувальних занять, спрямованих на покращення фізичної та технічної підготовленості учнів середньої школи.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що впровадження розробленої тренувальної програми, яка поєднує індивідуальний підхід, ігрові методики та систематичне планування, сприятиме підвищенню рівня фізичної та технічної підготовленості учнів шкільних футбольних секцій порівняно з традиційними методами.

Методи дослідження:

1. **Теоретичні методи:** аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння для підтвердження підходів до організації навчального процесу.
2. **Емпіричні методи:** спостереження, опитування учнів та вчителів, досвід викладання.
3. **Методи оцінювання:** Контрольні тести для оцінки фізичної та технічної підготовки школярів (біг на 1000 м, спринт на 30 м, стрибки в довжину, точність пасів, удари по воротах).

4. **Математичні статистичні методи:** обробка отриманих результатів для підтвердження достовірності варіацій.

Передумова експериментального дослідження. Дослідження було проведено серед шкільної футбольної команди. У ньому взяли участь сорок учнів старших класів, розділених на експериментальну групу (20) та контрольну групу (20).

Наукові інновації:

✓ Вперше для учнів шкільних футбольних секцій розроблено програму тренувань, що поєднує інноваційні методи (ігрові завдання, тактичні вправи) та індивідуальний підхід.

✓ Удосконалено підходи до розвитку фізичних якостей (витривалість, швидкість, сила) та технічних навичок (точність передач, кидок, контроль м'яча) у школярів.

✓ Переваги використання сучасних технологій та методів навчання в шкільній практиці доведені.

Практичне значення. Розроблена програма може бути використана вчителями фізичного виховання та тренерами для організації уроків для шкільних футбольних команд. Це сприяє покращенню фізичної підготовки учнів, розвитку їхніх технічних навичок та зміцненню командної роботи. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальшого вдосконалення методів тренування юних футболістів у школах.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час оприлюднення їх на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та доповіді автора на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (3 грудня 2025 року на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»).

Публікація. Б. Ейбут, О. Гергуль. Ефективна організація тренувального процесу у шкільних секціях з футболу /Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. 465 с., С. 125-127.

Структура роботи. Дослідження складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 джерело). Робота містить 14 таблиць і 4 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок.

РОЗДІЛ I

ПОТОЧНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ ЗАХОДІВ У КОНТЕКСТІ УПРАВЛІННЯ ШКОЛОЮ

1.4. Ретроспектива організації шкільних футбольних спортивних секцій

Футбол (сокер) – один із найпопулярніших видів спорту у світі. Його історія сягає давніх часів, а правила сучасного футболу почали розвиватися у 19 столітті. Історики стверджують, що перші аналоги цієї гри з'явилися у стародавньому Китаї, де метою було забити м'яч у ворота . Подібні ігри можна знайти в Греції (« епіскірос ») та Римі (« гарпастум») [39, с. 12]. Однак сучасний футбол виник в Англії у 1863 році зі створенням Футбольної асоціації, яка запровадила перші єдині правила гри [20, с. 21]. З часом гра почала поширюватися в інші країни Європи та світу завдяки своїй динамічності, доступності та азартності .

Загалом, розвиток футболу можна поділити на три основні етапи: період становлення (XIX століття), період популяризації (перша половина XX століття) та світовий етап (з другої половини XX століття до наших днів) [26, с. 9]. Сучасний футбол – це не лише вид спорту, а й соціальне явище, що впливає на культуру, економіку та освіту. Як зазначав С. В. Овчаренко, футбол розвиває не лише фізичні якості людини, а й командний дух, дисципліну та стійкість до стресу [39, с. 35].

Футбол відіграє важливу роль у системі фізичного виховання учнів, оскільки його специфічні характеристики відповідають освітнім та розвивальним цілям сучасної школи. Зокрема, він сприяє всебічному фізичному розвитку, покращує координацію рухів, підвищує витривалість, швидкість та силу [26, с. 17]. Однією з найважливіших характеристик футболу є його командний характер, який вимагає взаємодії між гравцями та розвиває комунікативні навички учнів. Під час тренувань діти вчаться працювати в

команді, аналізувати ситуацію на полі та швидко приймати рішення, що сприяє розвитку їхніх інтелектуальних здібностей.

Разом з тим, зібрані та проаналізовані дані свідчать про те, що футбол є потужним інструментом соціалізації учнів. За словами В. В. Ніколаєнко, участь у шкільних футбольних клубах сприяє розвитку таких соціальних якостей, як лідерство, відповідальність та самоконтроль [34, с. 18]. Це особливо актуально в контексті сучасних викликів, коли учні часто стикаються з проблемами фізичної неактивності та недостатньої фізичної активності. Тому футбол не лише покращує здоров'я, але й сприяє розвитку всебічно розвиненої особистості.

Важливість футболу як складової фізичного виховання учнів підкреслювали численні вчені та викладачі. За словами В.М. Костюкевича, систематичні заняття футболом у шкільних секціях покращують фізичну підготовку учнів та їхню мотивацію до здорового способу життя [20, с. 45]. Крім того, навчання футболу у шкільному віці є важливим для розвитку рухових навичок, які складають основу для інших видів фізичної активності. У таблиці 1.1 представлено вплив спорту на фізичну підготовку учнів.

Таблиця 1.1.

Вплив уроків футболу на фізичну працездатність учнів

Фізичні якості	Підвищення процентної ставки (середні дані)
Опір	12-15%
Швидкість	8-10%
Координація рухів	10-12%
сила нижніх кінцівок	15-20%

Таким чином, як видно з таблиці 1.1, уроки футболу мають значний позитивний вплив на розвиток основних фізичних якостей учнів, що підтверджує ефективність цього виду спорту в системі фізичного виховання.

Футбол пройшов довгий період розвитку та еволюції як шкільний вид спорту, особливо у 20 столітті, коли футбольні секції активно інтегрувалися в освітні програми по всьому світу. У цей період футбол став невід'ємною

частиною фізичного виховання завдяки своїй доступності, розважальній цінності та позитивному впливу на фізичний розвиток учнів.

На початку 20 століття футбол почав набувати популярності серед молоді, що призвело до його включення до шкільних програм. Перші шкільні футбольні секції були створені в європейських країнах, зокрема у Великій Британії, батьківщині сучасного футболу. В Англії, згідно з встановленими правилами, футбол став обов'язковою частиною фізичного виховання в престижних навчальних закладах на початку 1900-х років [39, с. 14].

Розвиток шкільних футбольних секцій у Радянському Союзі розпочався у 1920-1930-х роках, коли було визнано значення масового спорту для розвитку здорової молоді. Стратегічне значення для розвитку фізичної підготовки школярів мало впровадження курсів фізичного виховання та позакласних футбольних заходів. За словами С. В. Овчаренка, у цей період були створені спеціалізовані дитячі спортивні школи (ДДШ), у яких футбол займав чільне місце [39, с. 18]. Особливо інтенсивний розвиток футбольні секції пережили у повоєнний період, коли спортивні успіхи стали невід'ємною частиною національного престижу.

В цей же час у західних країнах, таких як Німеччина, Франція та Італія, шкільні футбольні команди активно фінансувалися місцевими громадами, що дозволило створити необхідну інфраструктуру. Поява шкільних футбольних ліг у Сполучених Штатах у 1950-х роках заклала основу для розвитку надійної системи тренувань юних спортсменів.

На цьому етапі розвиток шкільного футболу характеризується систематичністю, інноваціями та використанням науково обґрунтованих методів.

У європейських країнах футбол у школах є частиною загальноосвітньої програми та підтримується на державному рівні. Наприклад, у Німеччині існує програма «Футбол для всіх», яка охоплює навчальні заклади різних рівнів і має на меті популяризацію футболу серед дітей та підлітків. Як підкреслюють дослідники, успішний розвиток футбольних секцій вимагає створення відповідних умов: забезпечення спортивним інвентарем, впровадження програм

моніторингу фізичного розвитку учнів та заохочення участі у змаганнях [39, с. 35].

Отже, історія включення футбольних секцій до шкільної системи демонструє важливість інтеграції футболу як ефективного засобу фізичного виховання учнів.

Шкільні футбольні клуби відіграють важливу роль у системі фізичного виховання, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток учнів та сприяючи їхній соціалізації. Головною метою футбольних клубів є розвиток фізичних, технічних та психологічних здібностей учнів шляхом систематичних тренувань. Як зазначає Ю. О. Остапенко, шкільні футбольні клуби сприяють не лише розвитку спортивних здібностей, а й формуванню мотивації до спорту, що є основою здорового способу життя [42, с. 120].

Основні завдання футбольних секцій школи включають:

1. Фізичний розвиток: покращення витривалості, координації, швидкості та сили учнів.
2. Навчання технічним елементам гри: оволодіння основними техніками футболу (кидки, паси, ведення м'яча, тактичні рухи).
3. Розвиток соціальних навичок: розвиток дисципліни, вміння працювати в команді, лідерські якості.
4. Психологічна підготовка: підвищення толерантності до стресових ситуацій, розвиток уваги та мотивації до спорту [42, с. 121].
5. Пропагувати здоровий спосіб життя: уникати фізичної недостатньої активності та розвивати позитивне ставлення до фізичної активності.

На думку Войтенка С.М., систематичні групові заняття сприяють підвищенню загального рівня фізичної вихованості учнів, що позитивно впливає на їхню успішність та загальне самопочуття [44, с. 45].

Заходи шкільного футбольного клубу проводяться різними способами, враховуючи інтереси учнів, фізичні здібності та рівень підготовки.

Гуртки є однією з найпоширеніших форм позакласної діяльності. Вони характеризуються добровільною участю учнів, акцентом на всебічний фізичний

розвиток та набуття базових футбольних навичок. Гурткові заходи доступні та часто включають ігрові елементи.

Курси за вибором є більш структурованими та охоплюють теоретичні та практичні аспекти футболу. Як зазначає В. І. Гончаренко, ці курси спрямовані на поглиблене вивчення техніки та тактики, а також на розвиток уміння аналізувати ігрові ситуації [7, с. 10]. Заняття проводяться за спеціальними програмами, адаптованими до віку та рівня майстерності учнів.

Секції є основною формою організації навчального процесу в школах. Вони передбачають систематичну роботу, спрямовану на підготовку учнів до участі у змаганнях різного рівня. У секціях використовуються сучасні методи тренувань, включаючи розвиток загальної та спеціалізованої фізичної підготовки та вивчення техніко-тактичних елементів футболу. Ключовим компонентом роботи секцій є участь у змагальній діяльності, яка сприяє закріпленню набутих навичок та розвитку спортивного характеру [33, с. 126].

Уроки фізичного виховання є обов'язковою частиною навчальної програми та відіграють ключову роль у популяризації футболу серед учнів. Як правило, під час уроків фізичного виховання в школах учні знайомляться з основними елементами гри у футбол, що закладає основу для подальших тренувань у гуртках чи секціях. С. М. Войтенко зазначає, що ефективно поєднання уроків фізичного виховання та клубної діяльності дозволяє максимально розвивати учнів [44, с. 55].

У таблиці 1.2 представлено характеристику організаційних форм уроків футболу в школі.

Таблиця 1. 2.

Характеристика організаційних форм уроків футболу в школі

Модуль	Ціль	Функції	Періодичність
чашки	Загальний розвиток учнів	Грайливий підхід, доступна форма	1-2 рази на тиждень

Факультативні предмети	Поглиблене вивчення техніки гри у футбол.	Теоретичні та практичні матеріали	2-3 рази на тиждень
Розділи	Підготовка до змагань	Систематичний процес навчання	3-4 рази на тиждень
Уроки фізичного виховання	Короткий вступ до гри	Частина навчальної програми	Згідно з програмою

Отже, організаційні принципи шкільних футбольних секцій включають різні форми роботи з учнями, що сприяють їхньому фізичному, технічному та соціальному розвитку. Секції, позакласні заняття та гуртки доповнюють уроки фізичного виховання, створюючи єдину систему, яка сприяє мотивації до спорту та розвиває індивідуальні та командні навички. Як показано в дослідженні Ю. О. Остапенка, успішна організація уроків футболу вимагає належної інфраструктури, кваліфікованих тренерів та системного підходу до підготовки учнів [42, с. 121].

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що футбол є ефективним інструментом для гармонійного розвитку дітей та підлітків, оскільки він має комплексний вплив на тіло та психіку [23, с. 5].

Футбольні секції забезпечують систематичну фізичну активність, необхідну для підтримки здоров'я та розвитку учнів у сучасному середовищі фізичної неактивності. Футбол, як вид спорту, поєднує аеробні та анаеробні вправи, позитивно впливаючи на серцево-судинну та дихальну системи. За словами А.В. Бойченка, регулярні тренування з футболу покращують витривалість, швидкість, гнучкість та координацію [4, с. 34]. Також покращується загальна фізична підготовка учнів: розвивається сила м'язів нижніх кінцівок, стабілізується опорно-рухова система.

Вчені Курок О.І. та Кслус Н.О. зазначають, що заняття футболом допомагають дітям різних вікових груп покращити моторику, швидкість реакції та рівновагу [23, с. 6]. Вони наголошують, що тренування з футболу включає різноманітні вправи, які сприяють зміцненню всього тіла та покращенню загальної успішності.

Футбол – це командний вид спорту, який вимагає взаємодії між гравцями, сприяє розвитку соціальних навичок та дисципліни. Ю. Ю. Мосейчук наголошує, що під час тренувань з футболу школярі вчаться працювати в команді, виконувати спільні завдання, поважати товаришів по команді та суперників [31, с. 45]. Такі навички є важливими для соціалізації в сучасному суспільстві. Крім того, участь у футбольних клубах допомагає розвивати лідерські якості, відповідальність та ініціативність.

Під час командних ігор у школярів розвивається психологічна стійкість до стресових ситуацій, оскільки футбол вимагає швидкого прийняття рішень у змінних ігрових умовах. Це сприяє розвитку впевненості в собі, здатності долати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій [35, с. 102].

Гра у футбол – ефективний спосіб покращити здоров'я школярів. За словами А. В. Бойченка, регулярна фізична активність сприяє здоров'ю серцево-судинної системи, зміцнює імунну систему та запобігає захворюванням, пов'язаним з недостатньою фізичною активністю [4, с. 35]. Футбольні клуби відіграють особливо важливу роль у профілактиці ожиріння серед дітей та підлітків, що є серйозною проблемою сучасного суспільства.

Таким чином, шкільні футбольні команди відіграють важливу роль у фізичному вихованні учнів. Вони сприяють фізичному розвитку, сприяють соціалізації та покращують їхнє здоров'я. Дослідження показують, що регулярні уроки футболу покращують фізичну підготовку учнів, розвивають командний дух та пропагують здорові звички способу життя. Огляд наукової літератури свідчить про те, що шкільні футбольні команди є ефективним інструментом для всебічного розвитку учнів.

1.2 Організація навчально-тренувального процесу з футболу

У контексті спортивної освіти в школах поняття «навчальні тренування» та «шкільна футбольна команда» вважаються фундаментальними.

Саме поняття «тренувальне заняття» визначається як структурована форма фізичного виховання з чіткою метою, спрямована на розвиток фізичних якостей учнів, оволодіння техніко-тактичними навичками, а також розвиток їхньої психологічної стійкості [43, с. 25]. На думку Сапруна С., тренувальне заняття з футболу передбачає систематичну роботу, яка враховує вікові та фізіологічні особливості учнів [45, с. 105].

За Костюкевичем, тренування поділяється на три основні частини: вступну, основну та заключну. Вступна частина готує організм до навантаження, основна частина стосується розвитку техніко-тактичних навичок та виконання тренувальних завдань, а заключна частина стосується відновлення та аналізу тренування [19, с. 48]. Отже, тренування можна охарактеризувати як цілісний педагогічний процес, спрямований на досягнення конкретних спортивних результатів.

Поняття «шкільна футбольна секція» трактується як форма позакласної діяльності, організована в загальноосвітніх школах для забезпечення фізичного розвитку учнів шляхом систематичних занять футболом. За словами С. Корнієнко, шкільна футбольна секція – це структурована форма оздоровчої діяльності учнів, що поєднує фізичне виховання, руховий розвиток та соціалізацію [45, с. 107].

Ніколаєнко В.В. зазначає, що діяльність шкільних футбольних секцій включає навчання основам техніки та тактики гри, а також участь у змаганнях, що є важливим елементом мотивації до спорту [35, с. 102]. Отже, шкільна секція – це організаційна одиниця, яка здійснює навчально-тренувальний процес поза навчальним часом, зосереджуючись на розвитку фізичних, технічних та психологічних якостей учнів.

Таблиця 1.3.

Порівняльна характеристика понять «тренувальне заняття» та «шкільна футбольна секція».

Концепція	Визначення	Основні характеристики
Тренувальне заняття	Структурована форма фізичної активності, спрямована на досягнення конкретної спортивної мети [19, с. 48].	Послідовність (вступ, основна частина та заключна частина), систематичність, мета.
Шкільна футбольна секція	Форма позакласної роботи в школі з фізичного виховання учнів через систематичні уроки футболу [45, с. 107].	Добровільна участь, організаційна структура, освітня та змагальна спрямованість.

Як уже згадувалося, тренувальні табори є невід'ємною частиною шкільних футбольних секцій і забезпечують поступовий розвиток учнів. Секція (клуб), у свою чергу, являє собою ширшу організаційну одиницю, яка поєднує систематичну роботу, змагання та індивідуальний підхід до кожного учня.

За даними дослідників, ефективність тренувань у шкільних футбольних клубах значно зростає із застосуванням інноваційних підходів. Зокрема, Ю. Ю. Мосейчук стверджує, що використання індивідуальних тренувальних програм покращує фізичну підготовку та зацікавленість учнів [49, с. 56].

Отже, поняття «тренувальне заняття» та «шкільна футбольна секція» взаємопов'язані. Тренувальні заняття формують основу системи розвитку учнів у шкільних секціях та забезпечують розвиток фізичних, технічних та тактичних навичок. Шкільна секція, як організаційна структура, інтегрує ці види діяльності в систематичний процес, сприяючи всебічному розвитку учнів та популяризації футболу в шкільній спільноті.

Створення ефективного навчально-тренувального процесу у шкільних футбольних клубах базується на педагогічних принципах, що забезпечують системний, доступний та персоналізований підхід до навчання учнів. Ці

принципи лежать в основі організації уроків та визначають успішність досягнення освітніх та розвивальних цілей.

Принципи організації освітнього процесу:

1. Принцип послідовності передбачає регулярність та послідовність у тренуваннях, що є основою для розвитку стійких навичок та фізичної підготовленості у школярів. Як зазначає О.В. Єрмоленко, систематичні тренування забезпечують прогрес у техніці гри, тактичному мисленні та загальній фізичній підготовленості [54, с. 23]. Безперервність у тренувальному процесі має вирішальне значення для досягнення високих результатів, оскільки тривалі перерви можуть підірвати раніше досягнуті результати.

2. Доступність. Принцип доступності передбачає відповідність змісту та інтенсивності тренувальних занять віковим, фізіологічним та психологічним можливостям учнів. Як наголошують автори програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [59, с. 18], заняття повинні бути структуровані таким чином, щоб кожен учасник міг ефективно опанувати матеріал та виконати завдання. Доступність також включає поступове збільшення навантаження та складності вправ, що забезпечує безпеку та мотивацію учнів.

3. Індивідуалізований підхід враховує індивідуальні особливості учнів, такі як рівень їхньої підготовки, здібності та інтереси. На думку Ю. Ю. Мосейчука, такий підхід дозволяє оптимально розподілити навчальне навантаження та створює умови для розвитку кожного учня [30, с. 54]. Використання індивідуалізованих завдань та коригування навантаження сприяє підвищенню ефективності уроків та розвитку позитивної мотивації до футболу.

Футбольне тренування має певну структуру та складається з трьох основних частин: вступної, основної та заключної. Кожна частина має свої цілі, що забезпечують цілісність процесу та максимальну ефективність тренування. Як видно з таблиці 1.4, структура тренування відповідає логічному ланцюгу від підготовки тіла до навантаження та відновлення після інтенсивної роботи.

Таблиця 1.4.

Типова структура футбольного тренування

Частина уроку	Тривалість	Завдання	Зміст
Вступ	10-15 хвилин	Підготуйте свій організм до навантажень, адаптуйтеся до роботи.	Розминка (біг, спеціалізовані вправи, розтяжка), психоемоційна підготовка.
Основна частина	40-50 хвилин	Оволодіти технічними та тактичними елементами гри, розвиваючи фізичні якості.	Технічні вправи (удар ногами, паси, ведення м'яча), тактичні ігри, розвиток витривалості та спритності.
Остання частина	5-10 хвилин	Кузовне відновлення, аналіз виконаних робіт.	Вправи на розслаблення, розтяжка, завершення заняття.

– Вступна частина розроблена для підготовки школярів до основного навчального навантаження. Вона включає загальнорозвивальні вправи, розминки та вправи на координацію. На цьому етапі важливо підготувати школярів до продуктивної роботи.

– Основна частина займає центральне місце в навчально-тренувальному процесі. Тут вивчаються та вдосконалюються техніко-тактичні елементи футболу. Вона також включає вправи для розвитку фізичних якостей (витривалість, швидкість, координація). Як зазначено в методичних рекомендаціях О.В. Єрмоленко, в основній частині доцільно використовувати ігрові методи, що забезпечують набуття навичок у природному середовищі [54, с. 35].

– Заключна частина зосереджена на повторенні та закріпленні досягнутих результатів. Виконуються вправи на релаксацію, а урок завершується аналізом помилок та результатів учнів.

Отже, педагогічні основи організації тренувальних занять у шкільних футбольних секціях базуються на принципах послідовності, доступності та індивідуалізованого підходу. Логічна структура уроків забезпечує ефективне

виконання поставлених завдань, розвиток технічних навичок та фізичний розвиток учнів. На думку вчених [54; 30], дотримання цих принципів та структур має вирішальне значення для успішного функціонування шкільних футбольних секцій та досягнення освітніх та розвивальних цілей.

Ефективність навчально-тренувального процесу у шкільних футбольних клубах забезпечується комплексним підходом до розвитку трьох ключових компонентів: фізичної, технічної та психологічної підготовки. Кожен із цих компонентів має специфічні характеристики та методи застосування і впливає на загальний розвиток гравців.

Фізична підготовка є основою для успішного оволодіння ігровою технікою та виконання тактичних завдань. Як зазначають Мосейчук Ю. Ю. та Байдюк М. Ю., розвиток витривалості, швидкості та сили є пріоритетним завданням у тренуванні юних футболістів [30, с. 78].

1. Розвиток витривалості. Оскільки гра вимагає тривалих періодів інтенсивних фізичних навантажень, витривалість є вирішальною фізичною якістю для футболістів. Витривалість розвивається за допомогою бігу на довгі дистанції, інтервальних тренувань та спеціальних ігрових вправ, що імітують ігрові ситуації.

2. Розвиток швидкості. Швидкість є фундаментальною якістю у виконанні ігрових елементів: швидкого пересування по полю, володіння м'ячем та реагування на дії суперників. Використовуються спринтерські рухи, короткі сплески сили під час перерв та швидкі рухи з м'ячем.

3. Розвиток сили. Сила, особливо нижніх кінцівок, необхідна для потужних ударів, стійкості в бою та витривалості. Заняття включають вправи з власною вагою (присідання, випади), вправи зі змінними вагами та короткі силові тренування для розвитку м'язів ніг та кора [31, с. 45].

Технічна підготовка полягає у розвитку та вдосконаленні фундаментальних технічних елементів футболу, необхідних для успішної гри. Як зазначали Ю. Ю. Мосейчук та А. В. Кошура, ефективне застосування технічних елементів забезпечує перевагу в матчі та сприяє розвитку координації [31, с. 66].

1. Контроль м'яча. Вправи на контроль м'яча включають ведення м'яча з різною швидкістю, зміну напрямків та утримання м'яча різними частинами стопи.

2. Удари ногами є ключовим елементом технічної підготовки. Ці вправи використовуються для відпрацювання стандартних положень, ударів ногами по м'ячу, що рухається, та влучання в ціль. Вони виконуються як правою, так і лівою ногою.

3. Для отримання володіння м'ячем використовуються рухи парами, передачі на різні відстані та групові дії.

4. Дриблінг – це акт переміщення м'яча навколо суперника, рухомий по колу. Дриблінг можна покращити за допомогою вправ з обмеженим часом та простором, а також тренувань з ведення м'яча або фінтів.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу, оскільки вона сприяє розвитку стійкості до стресових ситуацій та позитивного погляду на гру. На думку Ю. Ю. Мосейчука, психологічна підготовка повинна враховувати як індивідуальні особливості учнів, так і командну роботу [32, с. 102].

1. Формування мотивації до футболу є фундаментальним завданням тренера. Важливо створити умови для досягнення особистих і командних цілей шляхом позитивного підкріплення, заохочення та індивідуальної підтримки. Визнання досягнень кожного учня є важливим для підтримки постійної мотивації.

2. Розвивайте командний дух. Командний дух – це основа успішної гри на футбольному полі. Тренувальні заняття включають вправи на комунікацію та взаємодію між гравцями. Психологічні ігри та групові завдання сприяють згуртованості команди та виховують почуття відповідальності за загальний результат.

Отже, фізична, технічна та психологічна підготовка є тісно взаємопов'язаними складовими навчально-тренувального процесу у шкільних футбольних секціях. Фізична підготовка створює основу для ефективного

технічного виконання гри, тоді як психологічна підготовка розвиває витривалість, мотивацію та командний дух у учнів. Як зазначають провідні фахівці у галузі фізичного виховання [30; 31; 32], комплексний підхід до розвитку цих складових є важливим для успішного функціонування футбольних секцій у шкільному середовищі.

Тренувальні заняття у шкільних футбольних клубах класифікуються за різними критеріями, що дозволяє оптимізувати навчальний процес залежно від віку учнів та навчальних цілей. Найпоширеніша класифікація базується на віку учнів та змісті занять.

Класифікація учнів за віком:

1. Початкова школа (1-4 класи) . У цей період навчання переважно є вступним та ігровим. Основна увага приділяється загальному фізичному розвитку учнів та розвитку базових технічних навичок (паси, прості кидки та передачі). Експерти наголошують, що на цьому етапі важливо використовувати ігрові методи, які допомагають учням розвинути інтерес до футболу та любов до фізичної активності [30, с. 45].

2. Середня школа (5-9 класи). У середній школі основна увага приділяється вдосконаленню технічних навичок, розвитку фізичних здібностей та вивченню тактичних основ футболу. Учні опановують складніші техніки ведення м'яча, передач та кидків, а також виконують вправи для розвитку витривалості, швидкості та координації. На цьому етапі можуть бути організовані змагальні матчі та тренувальні ігри.

3. Старша школа (10-11 класи). У старших класах освітній та тренувальний процес набуває більш професійного спрямування. Основна увага приділяється розвитку тактичного мислення, відточенню технічних навичок та покращенню фізичної форми. Психологічна підготовка набуває особливого значення, оскільки учні готуються до складних змагань та досягнення конкретних результатів [32, с. 87].

Класифікація за змістом уроку:

1. Тренувальні заняття спрямовані на вивчення нових технічних і тактичних елементів футболу. Уроки включають поступове ознайомлення з основами техніки: кидки, передачі, ведення м'яча, утримання та перехоплення м'яча. Також включені прості тактичні вправи.

2. Тренування спрямовані на вдосконалення набутих навичок, розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили) та підготовку до змагань. Під час цього етапу широко використовуються високоінтенсивні вправи, ігрові симуляції та тренувальні матчі.

3. Змішані заняття поєднують освітні та тренувальні елементи. Вони включають вивчення нових технічних і тактичних елементів, а також удосконалення існуючих навичок за допомогою інтенсивних вправ та ігрових ситуацій.

Таблиця 1.5 .

Класифікація освітньої діяльності у шкільних секціях

Критерії класифікації	Типи уроків	Основні завдання	Функції
За віком учнів	Початкові класи (1-4)	Ознайомлення з футболом, розвиток загальної фізичної підготовки.	ігрові персонажі, прості технічні вправи
	Середня школа (5-9)	Удосконалювати технічні навички, розвивати фізичні якості.	Поєднання техніки, тактики та фізичної підготовки.
	Старші класи (10-11)	Підвищуйте свій рівень тактичної, технічної та фізичної підготовки.	Зосередьтеся на дусу змагання та розвитку командної роботи.
За змістом	Інструкція	Вивчення нових технічних та тактичних елементів.	Поступово, тренувальні вправи
	Інструкція	Удосконалювати техніку, розвивати фізичні якості.	Високоінтенсивне тренування з високою віддачею
	Змішаний	Поєднання тренувань та вдосконалення техніки.	Складні персонажі, ігрові ситуації

Отже, класифікація тренувальних занять у шкільних футбольних секціях дозволяє організувати навчальний процес з урахуванням вікових особливостей та рівня майстерності учнів. Поділ занять за змістом забезпечує оптимальне поєднання тренувальних занять та тренувальних завдань, сприяючи ефективному оволодінню технікою гри, розвитку фізичних якостей та розвитку тактичного мислення. На думку експертів [30; 31; 32], системний підхід до класифікації занять є важливим для досягнення високих результатів у розвитку юних футболістів.

1.3. Основні засоби тренувань у шкільних секціях з футболу

Ефективне тренування у шкільних футбольних секціях (клубах) залежить від використання науково доведених методів, що враховують індивідуальні особливості, вік та фізичну підготовку учнів. Методи можна класифікувати на основі їх підходу до організації уроків, зокрема на основі використання традиційних та сучасних методів тренування.

Класичні методи: фронтальний, індивідуальний, груповий.

1. зазначав В. І. Перевозник , фронтальний метод дозволяє тренеру одночасно керувати великою групою школярів, але обмежує індивідуалізацію процесу [43, с. 34].

2. Індивідуальний метод передбачає виконання навчальних завдань з урахуванням особистих потреб та рівня підготовки кожного учня. На думку Сапруна С. , індивідуальний підхід забезпечує максимальну ефективність уроків, але вимагає більше часу та зусиль від вчителя [45, с. 105].

3. Груповий метод поєднує очний та індивідуальний підходи та передбачає поділ школярів на групи залежно від їхнього рівня знань або навчальних цілей.

Ігровий метод – це сучасний підхід, який забезпечує природний розвиток техніко-тактичних навичок через створення ігрових ситуацій. Як зазначають С.В.

Овчаренко та О.О. Мітова, цей метод допомагає залучити школярів до активного навчання та сформувати інтерес до тренувань [40, с. 374].

Ігровий підхід імітує реальні життєві ситуації на полі, розвиваючи командну роботу та тактичне мислення. Наприклад, тренувальне заняття може включати міні-гру, в якій школярі відпрацьовують певну навичку (пас, кидок, удари). Цей метод підвищує мотивацію школярів, оскільки гра є змагальною і водночас вчить їх швидко приймати рішення в реальному матчі [61, с. 77].



Рисунок 1.1. Порівняння традиційних та сучасних методів організації навчання.

Отже, методи організації навчального процесу в шкільних секціях включають як класичні, так і сучасні підходи, кожен з яких має свої переваги та обмеження. Використання очних, індивідуальних та групових методів забезпечує структурування уроків та досягнення освітніх цілей, тоді як ігровий метод сприяє розвитку мотивації та інтересу до футболу. Як зазначають дослідники [40; 43; 45], оптимальне поєднання цих методів дозволяє забезпечити ефективний навчальний процес, спрямований на всебічний розвиток учнів.

Цифрові технології стали невід'ємною частиною спортивної підготовки на всіх рівнях, включаючи шкільні футбольні команди. За допомогою спеціалізованих додатків, програм та електронних пристроїв можна контролювати ключові показники фізичної активності учнів, зокрема:

- Швидкість та пройдена відстань (за допомогою GPS-локаторів);
- Пульс (монітори серцевого ритму та фітнес-браслети);
- Підрахунок кроків та інтенсивність тренувань (трекер активності).

Як зазначає С. В. Овчаренко, використання таких технологій дозволяє об'єктивно оцінювати фізичну підготовленість школярів, контролювати їхнє навчальне навантаження та коригувати інтенсивність тренувань виходячи з їхніх можливостей [40, с. 374]. Такі системи також мають мотивуючий ефект, оскільки школярі можуть бачити свій прогрес та досягнення.

Використання сучасного обладнання та тренажерів у навчальному процесі дозволяє студентам відточувати свої технічні навички та розвивати фізичні здібності. Серед найпоширеніших інноваційних інструментів є:

1. Інтерактивні симулятори мішеней дозволяють учням покращувати свої навички стрільби, а система оцінює точність та потужність пострілів.
2. Інтерактивні системи для тренування координації рухів. Спеціальні світлові панелі та тактильні стіни використовуються для покращення часу реакції, швидкості прийняття рішень та координації рухів.
3. Для зміцнення м'язів нижніх кінцівок використовуються тренажери з обтяженнями (присідання зі штангою, велотренажери).
4. Віртуальні симулятори. Вони дозволяють моделювати ігрові ситуації та виконувати техніко-тактичні завдання у віртуальному просторі. За словами С. Сапруна, такі технології особливо ефективні для тренування воротарів та відпрацювання кидків у реальних умовах [45, с. 106].

Цифрові технології дозволяють контролювати ключові показники ефективності, а сучасні тренажери та обладнання допомагають розвивати технічні навички та фізичні якості. На думку провідних експертів [40; 45],

впровадження інновацій сприяє підвищенню мотивації школярів до спорту та створює умови для їх всебічного розвитку.

Організація навчального процесу в шкільних футбольних клубах є важливою складовою фізичного виховання учнів. Однак на практиці існує кілька проблем, які перешкоджають належному функціонуванню клубів. Основні виклики включають недостатню матеріально-технічну базу, нестачу кваліфікованих тренерів та низьку мотивацію учнів.

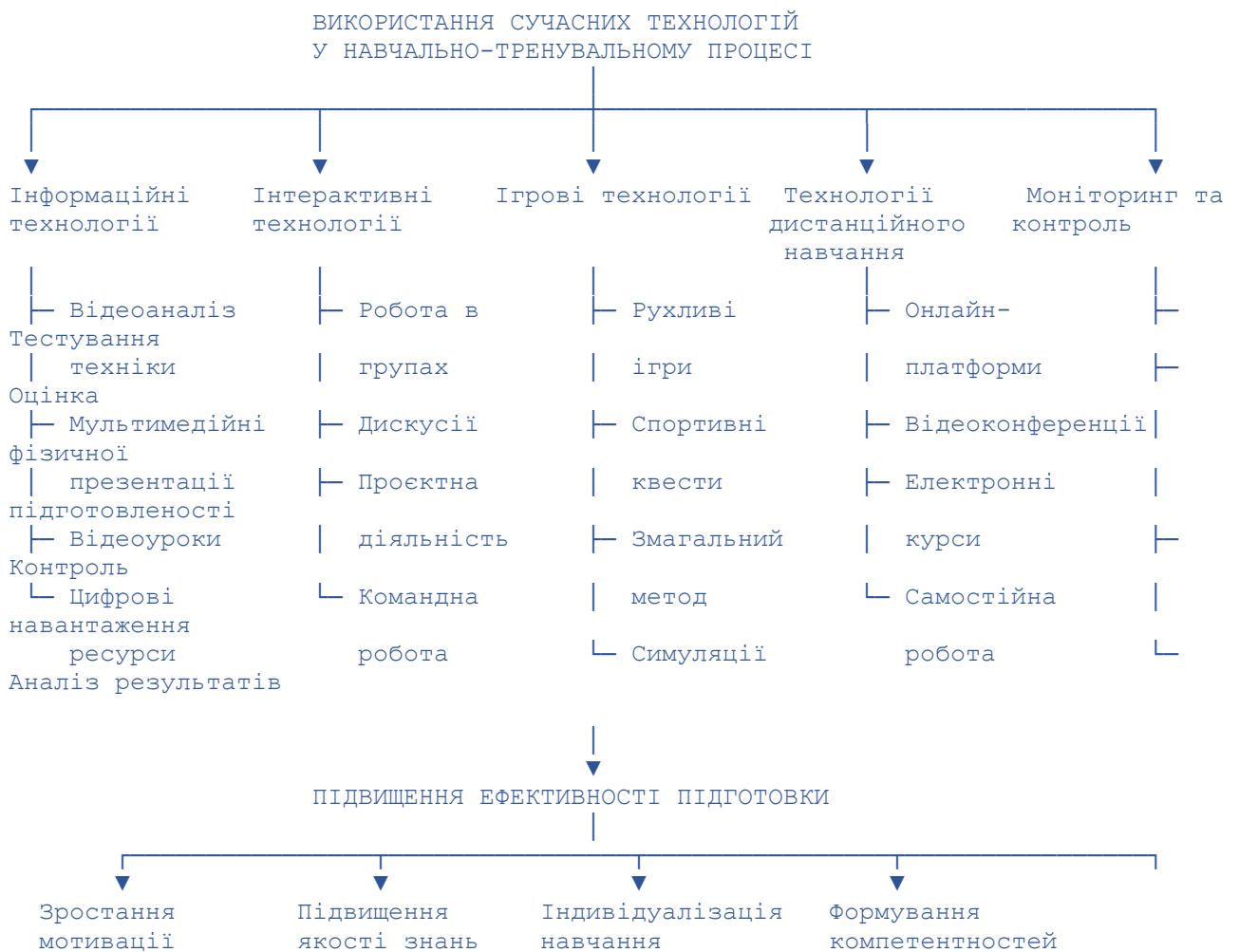


Рисунок 1.2. Використання сучасних технологій у процесі освіти та навчання.

Однією з найпоширеніших проблем у розвитку футболу є застарілість або неадекватність шкільної інфраструктури. Як зазначав А.В. Бойченко, відсутність сучасного обладнання (м'ячі, тренувальні фішки, сітки, манекени тощо) та поганий стан футбольних полів негативно впливають на якість тренувань [4, с.

34]. У багатьох школах тренування проходять у будівлях, які не відповідають нормативним вимогам, що обмежує розвиток техніко-тактичних навичок учнів.

Ще однією серйозною проблемою є дефіцит кваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно організувати навчально-тренувальний процес. За словами В. І. Гончаренка, тренерам часто бракує методологічних знань та навичок використання сучасних методів тренувань [7, с. 11]. Проблема посилюється тим, що шкільними секціями часто керують вчителі фізичного виховання без спеціалізованої футбольної підготовки, що знижує якість тренувань.

На думку Л.В. Анікеєнко, однією з найважливіших проблем є низький рівень мотивації школярів до футболу [3, с. 28]. Основними причинами цього є відсутність інтересу до результату, відсутність системи винагород та нецікаві уроки. Студентам потрібна різноманітність та інноваційні методи навчання, а традиційні підходи часто втрачають свою ефективність.

Для подолання існуючих проблем потрібен комплексний підхід, що включає використання сучасних методів, підвищення кваліфікації тренерів, створення необхідних умов для гри у футбол.

Використання інноваційних методів у навчальному процесі підвищує його ефективність та залученість школярів. Як зазначає С. М. Кокарева, впровадження ігрового навчання, інтерактивних навчальних пристроїв та цифрових технологій (моніторів серцевого ритму, GPS-трекерів) сприяє покращенню технічної підготовки школярів та моніторингу їхнього фізичного стану [15, с. 14-14]. Сучасні методи поєднують навчальні завдання з ігровими елементами, мотивуючи дітей до активної участі.

Підготовка спеціалістів є одним із ключових напрямків удосконалення освітнього процесу. Вчителі повинні володіти сучасними методами навчання та мати навички індивідуального підходу до учнів різних вікових груп. Безперервне підвищення кваліфікації може бути здійснене через курси, семінари, обмін досвідом між вчителями. Як наголошує телеканал «Вознюк», підготовка кваліфікованих спеціалістів є основою ефективного функціонування шкільних структур [6, с. 112].

Покращення технічної та матеріальної інфраструктури є важливим для високоякісної футбольної підготовки. Основні цілі включають наступне:

- Забезпечити шкільні подвір'я високоякісними поверхнями;
- Постачання тренувального обладнання (футбольні м'ячі, сітки, манекени, тренувальні м'ячі);
- Використання сучасного обладнання (інтерактивні симулятори, сенсорні панелі).

На думку Жлобо Т. та Жлобо В., створення відповідних умов значно підвищує рівень технічної та фізичної підготовки школярів, підвищує їхню мотивацію та інтерес до навчання [12, с. 28].

Таблиця 1.6 .

Основні проблеми в організації навчально-професійного процесу та шляхи їх удосконалення.

Основні проблеми	Напрями удосконалення	Очікуваний ефект
Обмежене матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу	Модернізація спортивної інфраструктури, оновлення обладнання та інвентарю	Підвищення ефективності практичної підготовки та якості освітнього процесу
Недостатній рівень професійної підготовки окремих фахівців	Організація системи підвищення кваліфікації, тренінгів, семінарів та стажувань	Зростання професійної компетентності викладачів і тренерів
Низька мотивація здобувачів освіти до навчання та занять спортом	Впровадження інтерактивних, цифрових та ігрових технологій навчання	Підвищення навчальної активності та зацікавленості школярів
Недостатнє використання цифрових технологій	Застосування електронних платформ, мобільних додатків та відеоаналізу	Оптимізація навчального процесу та покращення контролю результатів
Обмежені можливості індивідуалізації підготовки	Розроблення індивідуальних освітніх і тренувальних траєкторій	Підвищення якості засвоєння знань та розвитку професійних навичок
Недостатній рівень взаємодії між теоретичною та практичною підготовкою	Інтеграція навчальних дисциплін із практичною діяльністю та виробничою практикою	Формування професійних компетентностей та готовності до майбутньої діяльності

Тому організація навчально-тренувальних зборів у шкільних футбольних секціях стикається з низкою об'єктивних труднощів, зокрема з недостатнім

матеріально-технічним забезпеченням, нестачею кваліфікованих тренерів та низьким рівнем мотивації учнів.

Для вирішення цих проблем необхідно впроваджувати сучасні методи навчання, підвищувати кваліфікацію технічного персоналу, створювати належні умови для проведення уроків.

Дослідження показують, що лише комплексний підхід підвищить ефективність навчального процесу та зробить футбол популярним серед учнів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження узагальнено ключові аспекти розвитку та організації футбольних секцій у шкільній системі. Історичний аналіз показує, що запровадження футбольних секцій розпочалося у 20 столітті та мало значний вплив на розвиток систем фізичного виховання учнів у багатьох країнах. Сучасний розвиток шкільного футболу базується на комплексному підході, що включає технічну, тактичну та фізичну підготовку учнів.

Виокремлено основні теоретичні підходи до організації навчального процесу, зокрема принципи системності, доступності та індивідуалізації. Особлива увага приділяється класифікації уроків за віком та змістом. Аналізуються методи організації навчання: традиційні методи (лекційний, груповий, індивідуальний) та ігровий метод як ефективний засіб розвитку техніко-тактичних навичок учнів.

Було визначено ключові проблеми в організації навчально-тренувального процесу, зокрема неадекватне матеріально-технічне забезпечення, нестачу кваліфікованих тренерів та низьку мотивацію учнів. Також було наголошено на необхідності подальших досліджень щодо покращення організації шкільних футбольних секцій шляхом використання сучасних методів навчання, підвищення кваліфікації тренерів та створення необхідних умов для проведення уроків.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Теоретичні методи

Організація наукового дослідження навчального процесу в шкільних футбольних клубах вимагає використання різноманітних методів для ґрунтовного вивчення теми та об'єкта дослідження. Дослідження спирається на теоретичні та емпіричні методи, педагогічну практику та математичні та статистичні методи.

Як зазначала Мітова О.О., теоретичні методи забезпечують систематизацію наукових знань, формування наукових понять та встановлення причинно-наслідкових зв'язків [29, с. 22].

Однією з найважливіших характеристик об'єкта дослідження є складність навчального процесу, що вимагає аналізу, синтезу та порівняння різних підходів до організації діяльності в шкільних секціях. У цьому дослідженні було використано такі теоретичні методи:

Аналіз – це метод, який передбачає розбиття наукових даних на окремі елементи для детального вивчення. Шляхом аналізу наукових статей з теорії та методики футболу, навчальних програм та практики організації секцій було визначено ключові аспекти організації тренувального процесу. Зокрема, було проаналізовано методичні рекомендації щодо розвитку технічних та фізичних навичок школярів, а також проблеми організації уроків з обмеженими матеріально-технічними ресурсами.

Узагальнення є логічним продовженням аналізу та передбачає систематизацію та інтеграцію отриманих даних, що дозволяє зробити загальні висновки. Зібрані та проаналізовані навчальні матеріали дозволяють узагальнити

основні методи побудови навчальних занять та систематизувати їх організаційні принципи, такі як узгодженість, доступність та індивідуалізований підхід.

Порівняння дозволяє провести порівняння різних методів та підходів до організації навчання. Під час дослідження традиційні методи навчання (аудиторне, індивідуальне та групове) порівнювалися з інноваційними підходами, такими як ігрове навчання та використання цифрових технологій. Було виявлено кілька прикладів, що демонструють вищу ефективність інноваційних методів у розвитку мотивації та технічних навичок учнів.

Теоретичні методи дозволили провести науковий аналіз проблемної ситуації та підтвердили необхідність системного підходу до організації освітньої діяльності. Як показують результати синтезу, використання теоретичних методів створює надійну основу для подальших емпіричних досліджень, зокрема для застосування експериментальних методів в освітній практиці.

Емпіричні методи

У дослідженні були використані такі емпіричні методи:

1. Для безпосереднього вивчення організації та проведення тренувальних занять у шкільних футбольних секціях було використано спостереження. Були зафіксовані такі параметри: структура уроків, використані методи (очні, індивідуальні та групові), залученість учнів та рівень виконання домашніх завдань. Спостереження дозволило виявити недоліки в організації тренувальних занять та проаналізувати поведінку учнів та мотивацію до тренувань.

2. Опитування було проведено з метою визначення зацікавленості учнів у футболі, їхнього ставлення до тренувального процесу та пов'язаних з ним труднощів. Участь взяли сорок учнів віком від 11 до 15 років. Анкета охоплювала такі теми:

- Мотивувати учнів до гри у футбол;
- Задоволеність методами навчання;
- Проблеми, які, на їхню думку, заважають їм ефективно грати у футбол.

Дослідження дозволило нам узагальнити суб'єктивні думки учасників та визначити фактори, що впливають на мотивацію школярів.

3. Тести використовувалися для оцінки фізичної підготовки школярів, зокрема їхніх фундаментальних фізичних якостей: витривалості, швидкості та сили. Були проведені такі контрольні тести:

- Забіг на витривалість 1000 м;
- 30-метровий спринт (швидкість);
- Підтягування (сила верхніх кінцівок);
- Стрибки в довжину з місця (сила нижніх кінцівок).

Таблиця 2.1.

Контрольні тести для оцінки фізичної підготовки

Фізична якість	Тест	Одиниця вимірювання
Опір	1000 метрів рівнини	Час (хвилини, секунди)
Швидкість	30-метровий спринт	Часи)
сила верхніх кінцівок	Напруження в поперечній балці	Кількість разів
сила нижніх кінцівок	Стрибки в довжину з місця	Довжина (см)

Проведені тести дозволили отримати об'єктивні показники фізичної підготовленості юних футболістів на початковому та заключному етапах навчання, що дало змогу оцінити динаміку їхнього фізичного розвитку під час експериментальної роботи.

Отже, емпіричні методи дослідження, включаючи спостереження, анкетування та тестування, дозволили нам ґрунтовно вивчити організацію навчального процесу, оцінити рівень фізичної підготовленості школярів та визначити їхню мотивацію до футболу. Отримані дані лягли в основу подальших педагогічних експериментів та розробки рекомендацій щодо покращення тренувань у шкільних секціях.

Педагогічний експеримент

Дослідження складалося з трьох фаз педагогічного експерименту: ідентифікації, дослідження та навчання.

1. Етап оцінювання мав на меті визначити початковий рівень підготовки школярів та їхні особистісні характеристики. Основними цілями цього етапу були наступні:

- Оцінювання фізичної підготовки школярів (швидкість, сила, витривалість);
- Визначення технічних навичок (контроль м'яча, точність пасів, удари по воротах);
- Визначення мотивації до гри у футбол за допомогою анкети.

На етапі ідентифікації для збору вихідних даних використовувалися тести, спостереження та анкети. Сорок учнів віком від 11 до 15 років було відібрано та розділено на контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ).

2. Дослідницький етап включав застосування різних підходів до організації тренувань для визначення найефективніших методів покращення технічної та фізичної підготовки. Для цього були використані такі методи:

- Традиційні методи: очні та групові заняття зі стандартними вправами для розвитку технічних навичок та фізичних якостей.
- Інноваційні методи: навчання на основі ігор, індивідуальні завдання та використання цифрових технологій для контролю навчального навантаження та прогресу учнів.

Метою дослідницького експерименту було порівняння підходів та вдосконалення структури навчальної програми для подальшого тестування на етапі розробки.

3. Під час підготовчого етапу увага була зосереджена на впровадженні експериментальної навчальної програми, розробленої в шкільних футбольних секціях. Основними цілями підготовчого етапу були:

- Впровадження системи навчання, яка поєднує ігровий підхід, індивідуальний підхід та використання сучасного обладнання.
- Розвивати в учнів основні фізичні якості (швидкість, витривалість, силу) та технічні навички (удар ногами, паси, ведення м'яча).

– Зміцнювати командний дух та підвищувати мотивацію учнів до гри у футбол.

Характеристики організації стажування:

– Тривалість: 8 тижнів, 3 заняття на тиждень, кожне заняття триває 60 хвилин.

– Контрольна група: тренувалася за традиційною програмою без модифікацій.

– Експериментальна група: використовувала програму, розроблену на основі ігрових методів та інноваційних підходів.

Отже, педагогічна практика включала три взаємопов'язані фази, що забезпечувало системний підхід до вивчення особливостей навчального процесу. Фаза ідентифікації дозволила визначити початковий рівень підготовки школярів, дослідницька – виявити найефективніші методи, а навчальна – реалізувати експериментальну програму для оцінки її впливу на фізичну та технічну підготовку школярів.

Математичні статистичні методи

Статистична обробка отриманих результатів дослідження для визначення достовірності (середнє значення, відсоткові зміни, коефіцієнти варіації) змін показників фізичної підготовленості школярів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося серед шкільних футбольних команд за участю учнів старших класів. Група учасників складалася з 40 учнів віком від 11 до 15 років. Учасників було розділено на контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ), кожна з яких складалася з 20 учасників.

При відборі учасників дослідження враховувалися такі критерії:

– Вікова група: учні середньої школи (11-15 років);

– Стать: хлопчики та дівчатка;

- Рівень фізичної підготовки: середній, згідно з підтверджувальними тестами;
- Стан здоров'я: учасники не мають медичних протипоказань до гри у футбол;
- Безперервність: участь у навчальних курсах попереднього навчального року.

Таблиця 2.2.

Характеристики учасників дослідження

Індикатор	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)	Загальна кількість
Кількість учасників	20	20	40
Віковий діапазон (роки)	11–15	11–15	11–15
Гендер	70% хлопчиків, 30% дівчаток	75% хлопчиків, 25% дівчаток	73% хлопчиків, 27% дівчаток
рівень фізичної підготовки	Половина	Половина	Половина
Регулярне відвідування занять	Постійна	Постійна	Постійна

Як показано в таблиці 2.2, обидві групи мали подібні вихідні характеристики щодо віку, статі та рівня фізичної підготовки. Це забезпечило об'єктивність умов дослідження та дозволило достовірно порівняти результати між контрольною та експериментальною групами.

Загалом, вибірка дослідження включала школярів, які відповідали критеріям здоров'я, регулярно відвідували заняття та мали помірний рівень фізичної підготовки. Такий відбір учасників дозволив нам створити однорідну групу для подальших навчальних експериментів та забезпечити валідність отриманих результатів.

Умови та фази дослідження. Тренувальні заняття були організовані за стандартним графіком (тричі на тиждень по 60 хвилин). Особлива увага

приділялася підтримці однакових умов для обох груп учасників, щоб виключити будь-який потенційний вплив сторонніх факторів на результати дослідження.

Фази дослідження:

1. Підготовчий етап: аналіз наукових джерел, розробка дослідницької програми, підготовка тестів та анкет.
2. Етап оцінювання: визначення початкового рівня фізичної підготовки та технічних можливостей учасників.
3. Дослідницький етап: застосування різних методів навчання (фронтальних, індивідуальних, ігрових).
4. Тренувальний етап: реалізація експериментальної програми та аналіз отриманих результатів.
5. Заключний етап: обробка отриманих даних, узагальнення результатів та формулювання висновків.

Тому дослідження проводилося у три чітко структуровані фази, в умовах, максимально наближених до реальних тренувань. Такий підхід забезпечив об'єктивність результатів та дозволив оцінити ефективність інноваційних методів, що використовуються у шкільних футбольних тренуваннях.

Дослідження перевіряє вибір методів дослідження, включаючи теоретичні (аналіз, узагальнення), емпіричні (спостереження, анкетування, тести), педагогічний експеримент та математичну обробку результатів. У дослідженні взяли участь сорок учнів віком від 11 до 15 років з різним рівнем фізичної підготовленості. Умови та фази дослідження були ретельно визначені, що забезпечило достовірність та наукову обґрунтованість результатів.

РОЗДІЛ ІІІ

МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ У ШКІЛЬНИХ СЕКЦІЯХ

3.1. Підготовка навчальної програми для футбольної секції

Необхідність розробки навчальної програми з футболу для шкільних секцій виникає з потреби підвищення ефективності тренувального процесу в сучасній шкільній освіті. Як зазначають Р. Наконечний, Г. Хіменес та І. Свістельник, актуальною є проблема низького рівня організації змагань та досвіду тренувань серед юних футболістів в Україні та за кордоном, що уповільнює їхній технічний, тактичний та фізичний розвиток [33, с. 124]. Традиційні методи, засновані на фронтальному підході до навчання, часто не враховують індивідуальні особливості учнів та не мотивують їх до систематичних занять спортом.

Інноваційність розробленої програми полягає в поєднанні класичних методів навчання із сучасними підходами, заснованими на іграх та технологіях. На відміну від традиційних підходів, де переважає монотонне навчання, нова програма спрямована на створення динамічного, захопливого та ефективного навчального процесу. Важливим елементом є використання індивідуалізованих завдань та цифрових технологій для моніторингу фізичної активності школярів, що покращує якість навчання та управління його результатами [29, с. 45].

Цілі та завдання програми. Основною метою програми є створення умов для всебічного розвитку фізичної підготовки, технічних навичок та мотивації учнів шляхом систематичних тренувань у шкільних футбольних командах. Для досягнення цієї мети визначено такі завдання:

1. Розвиток фізичних якостей
 - Мета полягає в покращенні витривалості учнів за допомогою бігу, інтервальних тренувань та аеробних вправ.
 - Розвиток швидкості за допомогою спринту, вправ на прискорення та реакцію.

- Збільшення сили за допомогою вправ з власною вагою, стрибків та функціональних вправ [27, с. 128].

2. Покращуйте технічні навички

- Покращуйте точність цілей, виконуючи завдання, засновані на цілях, використовуючи мішені.

- Покращуйте навички передач та контролю м'яча за допомогою індивідуальних та групових вправ.

- Розвиток навичок володіння м'ячем та кругових рухів суперників під час ігрових ситуацій та тренувальних занять.

3. Підвищити мотивацію та командний дух.

- Презентація ігрових технік, що створюють захопليву та змагальну атмосферу.

- Розвивайте командну роботу за допомогою тактичного мислення та вправ у команді.

- Використовуйте цифрові технології, щоб візуально демонструвати прогрес учнів та мотивувати їх досягати ще кращих результатів.

Принципи побудови програми:

1. Систематичність та послідовність. Програма базується на регулярних вправах та виконанні завдань у певній послідовності, від найпростіших до найскладніших. Кожна вправа включає підготовчу, основну та заключну фази, що забезпечує поступовий розвиток фізичних та технічних навичок.

2. Індивідуалізований підхід. Під час розробки програми враховуються вікові, фізичні та психологічні особливості учнів. Як зазначає О. О. Мітова, індивідуалізований підхід підвищує ефективність навчання завдяки персоналізованим завданням та виправленню помилок [29, с. 48].

3. Поєднання традиційних та інноваційних методів:

- Традиційні методи: очні та групові навчання для сприяння розвитку базових навичок.

– Ігровий процес: Включає міні-ігри, ігрові вправи та ситуації для відпрацювання технічних і тактичних рухів у природних умовах.

– Використання цифрових технологій: моніторинг фізичної активності (GPS-трекери, пульсометри), відеоаналіз технічних елементів та індивідуальних помилок.

Отже, розроблена тренувальна програма відповідає сучасним вимогам шкільного футболу. Вона поєднує системний підхід з найновішими методами, забезпечуючи розвиток фізичних якостей, удосконалення технічних навичок та підвищення мотивації учнів до занять спортом.

Таблиця 3.1.

Програма тренувань для шкільної футбольної секції (1-4 тижні)

Тиждень	Історія	Тема уроку	Зміст навчання	Тривалість (хв)	Мета уроку
1	01.09–03.09	Вступний урок. Оцінювання початкового рівня.	- Інструктаж з техніки безпеки - Вступ до програми - Випробування на витривалість (біг 1000 м), швидкість (30 м), сила (тяга) - Вправи на координацію рухів та розминка з м'ячем	60	Визначення вашого базового рівня фізичної підготовки
1	04.09–06.09	Основи технічної підготовки	- Розминка: Біг з м'ячем - Вправи для передачі м'яча на парковці - Вправи для точної передачі м'яча (короткі передачі) - Гра «Хто найбільше пасує» для відпрацювання передач	60	Зміцнити базові технічні навички
2	07.09–09.09	Розвиток витривалості	- Аеробні вправи: біг зі змінним темпом (30 м, 60 м, 90 м) - Стрибки на місці (10-15 разів поспіль) - Ігрові завдання на утримання м'яча (міні-гра 3х3) - Вправи на розтяжку	60	Підвищена загальна витривалість

2	10.09– 12.09	Розвиток точності ударів	- Розминка з м'ячем - Удари по воротах з різних відстаней - Стрільба по мішенях (м'яч в одному місці) - Міні-гра з акцентом на завершення кидків	60	Покращення точності з мячем
3	13 вересня – 15 вересня	Розвиток сили нижньої частини тіла	- Розминка: стрибки з розведенням штанги - стрибки в довжину з місця - присідання з власною вагою (3 підходи по 10 повторень) - підйом сходами або сходами на платформу - гра в швидку гру з м'ячем	60	Зміцнюйте м'язи ніг та розвивайте вибухову силу.
3	16 вересня – 18 вересня	Спільне технічне навчання	- Дриблінг з відстеженням пасу - Комбіновані вправи: дриблінг + пас + кидок - Тактичні завдання в міні-грі (3х3 або 4х4) - Ігрові ситуації, засновані на виконанні завдань	60	Удосконалювати технічні та тактичні навички.
4	19 вересня – 21 вересня	швидкість і сила	- Специфічні рухи під час бігу (розгін на 10-20 м) - Рухи з м'ячем для розвитку швидкості - Естафетні рухи з м'ячем (прорив + кидок) - Гра, де акцент робиться на швидких переходах від захисту до атаки	60	Покращені швидкісні та потужні характеристики
4	22 вересня – 24 вересня	Тактична підготовка	- Тактичні вправи «Старт-Укриття» - Розташування гравців на полі - Ролі нападників та захисників у міні-грі - Завдання для розвитку командної гри	60	Розвиток тактичного мислення та командної роботи.

Тренувальна програма, яка охоплює перші чотири тижні шкільних уроків футболу, є структурованою та систематичною і спрямована на розвиток фізичних, технічних та тактичних навичок учнів.

Перший тиждень занять був зосереджений на ознайомленні школярів із програмою, оцінці їхнього початкового рівня фізичної підготовки (швидкість, витривалість, сила) та зміцненні базових технічних навичок, таких як ведення м'яча та точність пасів. Це забезпечило основу для подальшої роботи та допомогло визначити індивідуальні особливості.

Метою тренування було розвинути витривалість та точність стрільби . Аеробні вправи на витривалість (біг у змінному темпі) поєднувалися з ігровими вправами, що сприяло загальному підвищенню витривалості. Важливою частиною тренування були удари по воротах з різних відстаней та цілеспрямовані вправи на точність, що є ключовим компонентом технічних навичок футболістів.

Третій тиждень був зосереджений на розвитку сили нижніх кінцівок та складних технічних вправах. Стрибки, присідання та біг сходами допомагали зміцнити м'язи ніг та розвинути вибухову силу. Поєднання ведення м'яча, передач та кидків у складних рухах забезпечувало комплексний підхід до вдосконалення технічних навичок.

Розвиток швидкості та сили , а також тактична підготовка. Спеціалізовані бігові вправи та естафети допомогли покращити швидкість, тоді як тактичні вправи на початок гри, позиціонування гравців та командну роботу дозволили студентам розвинути навички взаємодії та тактичного мислення.

Таким чином, програма тренувань на перший місяць є комплексною, збалансованою та базується на принципах послідовності, індивідуального підходу та поступового прогресу. Вона поєднує загальну фізичну підготовку з техніко-тактичним розвитком, забезпечуючи загальне покращення рівня фізичної підготовки школярів та розвиток навичок для подальшого розвитку.

Програма базується на принципах послідовності, поступового навантаження та всебічного розвитку школярів.

П'ятий тиждень присвячений покращенню навичок передачі та прийому, а також розвитку витривалості та координації. Згідно з дослідженнями, систематична робота над точністю передачі та прийому покращує технічну командну роботу, що є важливим для гри високого рівня [24, с. 19]. Такі вправи,

як «Прийом м'яча в русі» та «Точна передача», імітують реальні ігрові ситуації та поєднуються з вправами на координацію.

Шостий тиждень присвячений розвитку технічних навичок стрільби та вирішенню індивідуальних тактичних задач. Удосконалення стрільби в різних ігрових ситуаціях (штрафні удари, динамічні удари по воротах) розвиває автоматизм технічно складних рухів у футболістів. У цей період значна увага приділяється позиційній грі та індивідуальній тактичній грамотності (наприклад, ухилення від суперників та уникнення захисників). Ці вправи допомагають студентам зрозуміти ролі «нападника» та «захисника» та розвивати індивідуальне тактичне мислення [35, с. 101].

Таблиця 3.2.

Програма тренувань для шкільної футбольної секції (4-8 тижнів)

Тиждень	Історія	Тема уроку	Зміст навчання	Тривалість (хв)	Мета уроку
5	25 вересня – 27 вересня	Удосконалити навички передач та прийому м'яча.	- Розминка з подвійними пасами - Завдання «Прийом м'яча та передача в русі» - Гра «Точність передач» - Міні-гра з акцентом на комбінаційну гру	60	Удосконалення навичок технічного переносу
5	28 вересня – 30 вересня	Розвиток витривалості та координації	- Біг зі зміною напрямку (зі змійкою) - Ігрові завдання з переміщенням м'яча (смуга перешкод) - Біг на витривалість (2-3 кола по полю) - Міні-гра зі зростаючим темпом	60	Розвиток загальної координації та витривалості.
6	01.10–03.10	Розвиток технічних навичок атаки.	- Удари по воротах з руху - Вправи зі штрафних ударів - Індивідуальні вправи з веденням м'яча та завершальним ударом - Міні-гра, спрямована на завершення атаки	60	Удосконалення навички кидка в різних ситуаціях.

6	04.10– 06.10	Індивідуальні тактичні завдання	- Рух на полі (позиційна гра) - Вправи для позиціонування та бігу гравців - Індивідуальні завдання: атака та захист - Міні-гра з ролями (нападник/захисник)	60	Покращення тактичної грамотності в індивідуальній грі
7	07.10– 09.10	Контрольні тести (проміжний тест)	- Повторні тести: швидкість (30 м), витривалість (1000 м), сила (стрибки у довжину) - Тест на технічні здібності: стрільба по мішенях, передачі м'яча - Гра для аналізу результатів	60	Оцінка проміжних результатів та коригування програми.
8	10.10– 12.10	Останній урок: гра та тест	- Тестова гра (2 частини по 15 хвилин кожна) - Фінальна перевірка фізичних показників - Удосконалення технічних елементів на основі індивідуальних помилок	60	Короткий огляд ефективності та результатів програми.

Сьомий тиждень є проміжним етапом моніторингу для аналізу результатів тренувального процесу. Повторні тести фізичної працездатності (швидкість, витривалість, сила) та технічних навичок (кидки, ведення м'яча) дозволяють оцінити динаміку змін та ефективність програми. Пробний матч, проведений протягом цього етапу, дає реальну оцінку техніко-тактичної підготовки школярів.

Восьмий тиждень підсумовує тренувальний період, зосереджуючись на аналізі результатів та виправленні технічних помилок. Заключні тести фізичної та технічної підготовки, а також тренувальний матч дозволяють нам оцінити ефективність програми та визначити напрямки для подальшого вдосконалення.

Програма розрахована на 8 тижнів тренувань з точним розподілом навантажень, фізичних та технічних завдань, а також проміжними та підсумковими тестами для контролю результатів.

Від цього залежить ефективність атакувальних комбінацій. Під час тренувальних занять у шкільних секціях необхідно використовувати специфічні

методи розвитку точності кидків з урахуванням віку учнів, рівня їхньої фізичної підготовки та особливостей футболу як командного виду спорту.

Згідно з дослідженнями Лисенчука Г. та ін., розвиток точності кидків у юних футболістів віком 13–14 років досягається завдяки поєднанню спеціалізованих спортивних вправ та ігрових ситуацій, що імітують реальні ігрові умови [24, с. 18]. Це дозволяє спортсменам не лише розвивати техніку кидків, а й адаптуватися до динамічних ситуацій, що виникають у грі.

Методологічні принципи підвищення точності пострілу:

1. Тренування точності має базуватися на принципі переходу від простих до складних завдань:

- Перший етап: практика удару нерухомим м'ячем по цілі (фіксованій точці на воротах).

- Друга фаза: удар по м'ячу, що котиться (передача м'яча товаришу по команді або тренеру).

- Третя фаза: ураження мішеней в умовах, подібних до умов реального матчу (з опором захисників, з динамічним рухом).

2. Для покращення точності кидків тренери можуть використовувати такі методи:

- Щоб покращити прицілювання, розмістіть мішені в різних зонах мішені для дартсу (кутах, центрі);

- стовпи) для контролю траєкторії м'яча ;

- Легкоатлетичні вправи для розвитку координації та рівноваги, що впливають на стабільність кидка [24, с. 19].

3. Використання ігрових вправ є одним із найефективніших способів розвитку технічних навичок футболістів. Як зазначав Ніколаєнко В.В., ігрові вправи сприяють розвитку точності кидків, природно включаючи техніку в ігровий процес [35, с. 100]. Приклади таких вправ:

- Гра зі стрільбою по мішенях: під час міні-гри учасники намагаються влучити в задалегідь визначену точку на мішені.

- Пенальті: Школярі практикують точність забивання голів, виконуючи пенальті.

- Гра «Заверши атаку»: завдання — отримати пас від партнера по команді та точно пробити по воротах.

4. Тренеру важливо регулярно контролювати точність кидків за допомогою кількісних інструментів оцінки:

- Співвідношення загальної кількості пострілів до кількості вдалих пострілів;

- Аналіз траєкторії удару та технічних помилок.

Візуальний зворотний зв'язок за допомогою відеоаналізу дозволяє студентам самостійно оцінювати свою техніку та вносити корективи.

Систематичний розвиток точності кидка сприяє:

- Більша ефективність в атаці: збільшена кількість результативних ударів по воротах;

- Розвиток технічних навичок: покращення якості фотографій у різних ситуаціях;

- Розвиток концентрації та психологічної стійкості: навчіться контролювати точність та силу своїх ударів навіть під час найнапруженішої гри.

Таким чином, використання ігрових вправ, посібників та методик, рівень складності яких поступово зростає, є ефективним підходом до розвитку точності кидків у шкільних футбольних командах. Консолідована система тренувань, що базується на індивідуальному підході та моніторингу результатів, покращує технічні навички учнів та забезпечує високоякісні кидки в умовах, що максимально нагадують реальний матч.

Програма, яка триває 5-8 тижнів, структурована навколо чотирьох основних компонентів:

1. Фізична підготовка:

- Розвиток витривалості та координації (біг зі зміною напрямку, естафети, смуги перешкод).

- Підтримуйте та розвивайте швидкість і силу за допомогою вправ, що включають стрибки, прискорення та біг.

2. Технічна підготовка:

- Удосконалювати навички передач, прийому та кидків у статичних та динамічних умовах.

- Розвиток окремих технічних елементів, таких як ведення м'яча та завершальні атаки.

3. Тактична підготовка:

- Індивідуальні тактичні вправи: пересування по полю, обхід захисників, позиційна гра.

- Беріть участь у міні-іграх, що імітують ігрові ситуації, щоб покращити свої навички прийняття рішень.

4. Контрольний тест:

- Повторні та підсумкові тести для оцінки фізичної та технічної підготовки.

- Контрольні ігри для об'єктивного аналізу індивідуального прогресу учнів та ефективності програми.

Переваги програми:

- Систематичність: Постійне збільшення навантаження та складності вправ дозволяє учням поступово розвивати свої фізичні та технічні якості.

- Комплексний підхід: програма забезпечує всебічний розвиток футболістів, поєднуючи фізичну, технічну та тактичну підготовку.

- Результати моніторингу: Регулярне тестування дозволяє своєчасно оцінювати прогрес та вносити необхідні корективи.

- Мотивація: Використання ігрових методів та завдань створює цікаву атмосферу в класі, допомагаючи підвищити мотивацію учнів.

Програма тренувань, розроблена для футбольного відділення школи, є систематичною та науково обґрунтованою, що дозволяє постійно розвивати фізичні якості, технічні навички та тактичне мислення учнів. Програма базується

на принципах послідовності, індивідуального підходу та комплексного використання традиційних та сучасних методів тренування. Включення ігрових методів у поєднанні з оцінювальними тестами не лише допомагає покращити навички, але й підвищує мотивацію учнів до гри у футбол.

Точне планування тренувального процесу на кожному етапі (з першого по восьмий тиждень) забезпечує поступове збільшення навантаження та моніторинг результатів, що дозволяє контролювати розвиток школярів. Програма довела свою ефективність у розвитку технічних навичок (паси, кидки, ведення м'яча), покращенні фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила) та розвитку тактичних здібностей за допомогою міні-ігор та індивідуальних завдань. Таким чином, програма відповідає сучасним вимогам до підготовки шкільних футбольних команд та може бути використана як ефективний інструмент для підготовки юних спортсменів.

3.2. Порівняльний аналіз результатів, отриманих за допомогою існуючих методів

Порівняння отриманих у дослідженні результатів з існуючими методами є важливим кроком в об'єктивній оцінці ефективності розробленої програми. Це дозволяє порівняти отримані дані з попередніми науковими дослідженнями та оцінити новизну та переваги запропонованого підходу. Традиційні методи, що використовуються в шкільних футбольних секціях, зосереджені переважно на загальному фізичному розвитку та мало уваги приділяють індивідуальній технічній підготовці. У більшості випадків сучасні технології моніторингу результатів відсутні, а тренування проводяться очно без індивідуального підходу до учнів [27].

Як зазначає Лисенчук Г. [24], багато шкіл проводять заняття за традиційними методами, які не завжди відповідають індивідуальним особливостям учнів, уповільнюючи прогрес у розвитку фізичних якостей. Дослідження показують, що систематичне використання ігрових методів та

індивідуальних завдань дає кращі результати у розвитку витривалості, швидкості та технічної підготовки [35].

Дослідження показало, що школярі експериментальної групи, які тренувалися за розробленою програмою, досягли значно кращих результатів, ніж контрольна група, яка тренувалася за традиційною методикою. Наприклад, витривалість школярів експериментальної групи (біг на 1000 м) покращилася на 16,65 секунди, тоді як у контрольній групі вона покращилася на 11,2 секунди. Ці дані перевищують результати, отримані в дослідженні, проведеному Г. Лисенчуком, де покращення склало лише 12 секунд [24].

Покращення швидкості (біг на 30 метрів) в експериментальній групі склало 0,34 секунди, порівняно з лише 0,12 секунди в контрольній групі. Ці результати значно перевищують результати, досягнуті Ніколаєнко В.В., який зафіксував покращення на 0,25 секунди за допомогою традиційного тренування [35]. Це підтверджує ефективність використання прискорень, естафет та ігрових завдань з акцентом на швидкість.

Щодо сили нижніх кінцівок (стрибки у довжину), експериментальна група збільшила її на 12,6 см, що є вищим показником, ніж у контрольній групі (+10,4 см). Для порівняння, у дослідженні С. Сапруна сила ніг покращилася лише на 10 см [45]. Це значне покращення пояснюється використанням специфічних стрибкових рухів, присідань та рухів на платформі, включених до програми тренувань.

Результати технічного тренування також демонструють переваги запропонованої програми. Точність передач в експериментальній групі збільшилася на 3,25 бала, тоді як у контрольній групі вона збільшилася лише на 1,2 бала. У дослідженні С.В. Овчаренка спостерігалось збільшення на 2,5 бала, що підтверджує ефективність комбінованих рухів для передачі м'яча [39]. Аналогічно, точність кидків в експериментальній групі збільшилася на 1,35 бала порівняно з контрольним результатом 0,7 бала. Для порівняння, у дослідженні С.В. Дарійчука збільшення склало 1,2 бала [49].

Розвиток контролю м'яча є особливо важливим. Час виконання завдання в експериментальній групі зменшився на 2,56 секунди, тоді як у контрольній групі він зменшився лише на 1,12 секунди. У дослідженні, проведеному Ю. Ю. Мосейчуком, покращення склало 2,0 секунди [32]. Це покращення в експериментальній групі стало можливим завдяки систематичному застосуванню координації та ручних рухів м'яча за різних умов.

Отже, порівняльний аналіз отриманих результатів демонструє значну перевагу розробленої тренувальної програми над традиційними методами, які в першу чергу зосереджені на загальній фізичній підготовці школярів. Поєднання індивідуалізованих підходів, ігрових завдань та сучасних методів моніторингу призвело до покращення результатів як у фізичній, так і в технічній підготовленості. Порівняння отриманих даних з результатами попередніх досліджень підтверджує наукову обґрунтованість та ефективність програми.

Програма тренувань, розроблена для шкільної футбольної команди, позитивно вплинула на фізичний, технічний та психологічний розвиток учнів. Програма, спрямована на всебічний розвиток витривалості, швидкості, сили, технічних навичок та командного духу, дозволила учням досягти значного прогресу в різних сферах фізичної підготовки.

Програма передбачала систематичний розвиток фундаментальних фізичних навичок школярів: витривалості, швидкості та сили. Результати тестування показали, що школярі експериментальної групи (ЕГ) продемонстрували значно більший прогрес, ніж школярі контрольної групи (КГ). Зокрема:

- Витривалість (біг на 1000 м) покращилася на 16,65 секунди, що демонструє ефективність аеробного тренування зі змінним темпом.
- Завдяки спеціальним вправам та біговим викликам, швидкість (30-метровий спринт) збільшилася. Покращення в експериментальній групі склало 0,34 секунди, що є значним результатом для цієї вікової групи.

– Сила нижніх кінцівок (стрибки у довжину) покращилася на 12,6 см, що демонструє ефективність вправ на розвиток вибухової сили, включених до програми.

Програма дозволила юним футболістам значно покращити свої технічні навички, які є важливими для футболу. Найкращі результати були досягнуті в таких сферах:

– Завдяки комплексним вправам, спрямованим на відпрацювання передач у динамічному режимі та в ігрових ситуаціях, точність передач зросла на 3,25 бала.

– Точність ударів воротаря зросла на 1,35 бала завдяки регулярним тренуванням з ударів з різних позицій та в різних умовах.

– Контроль м'яча, який показав скорочення часу виконання завдання на 2,56 секунди, свідчить про покращену координацію та контроль м'яча у складних умовах.

Програма позитивно вплинула на мотивацію та психологічне благополуччя учнів. Регулярні ігрові тренування створили мотивуючу атмосферу, в якій учні виявляли інтерес до уроків та прагнули розвивати свої навички. Це сприяло командному духу, підвищенню дисципліни та розвитку соціальних навичок, таких як взаємодопомога, комунікація та відповідальність. Учні експериментальної групи продемонстрували більшу впевненість у собі та навички командної роботи під час практичних ігор порівняно з контрольною групою.

Отже, впровадження навчальної програми мало комплексний вплив на футболістів, сприяючи їхньому фізичному розвитку, покращенню технічних навичок та створюючи позитивний психологічний клімат. Результати дослідження підтвердили ефективність програми, яку можна рекомендувати для широкого використання в шкільних футбольних клубах і секціях як дієвий інструмент для підвищення успішності школярів.

Порівняльний аналіз результатів дослідження підтвердив значні переваги розробленої для шкільних футбольних клубів програми тренувань над

традиційними методами. Основна відмінність програми полягає в її комплексному підході, який поєднує фізичний розвиток, розвиток технічних навичок та використання сучасних методів тренувань, зокрема ігрових вправ та індивідуальної техніки.

Таким чином, ефективність розробленої програми підтверджена об'єктивними даними, порівняними з науковими висновками Г. Лисенчука, В. В. Ніколаєнка, С. Сапруна та інших дослідників. Основними перевагами програми є поєднання систематичного фізичного розвитку з розвитком технічних навичок у реальних умовах, а також індивідуалізований підхід до учнів. Це дозволяє рекомендувати програму для широкого використання як ефективний засіб підвищення успішності учнів у навчально-тренувальному процесі шкільних футбольних клубів.

3.3. Оцінка ефективності та перспектив впровадження програми

У дослідженні оцінювалася ефективність тренувальної програми, розробленої для шкільних футбольних команд, що базується на комплексному підході, що поєднує розвиток фізичних навичок, удосконалення технічних здібностей та використання ігрових методів.

Основні результати дослідження показали, що програма була ефективною у покращенні рівня фізичної підготовки школярів, зокрема з точки зору витривалості, швидкості та сили. Покращення технічних навичок, таких як точність пасів, штрафні удари та контроль м'яча, значно перевищили показники контрольної групи, яка тренувалася за традиційними методами. Експериментальна група продемонструвала статистично значущі позитивні зміни, що демонструє ефективність систематичного та структурованого тренувального підходу. Особливе значення має використання індивідуалізованого підходу та ігрових завдань, які підвищують мотивацію учнів

до навчання та створюють середовище, сприятливе для їхнього технічного розвитку.

Потенціал використання цієї програми в тренуваннях та розвитку шкільних футбольних команд є значним та виправданим на практиці. По-перше, завдяки своїй структурі та адаптивності, вона може бути використана як стандартний комплекс тренувальних вправ для учнів старших класів. Систематичне застосування запропонованої методики покращить загальну фізичну підготовку учнів, сприяючи тим самим здоровому способу життя та покращуючи спортивні результати.

По-друге, програму можна адаптувати до різних вікових груп, особливо для молодших учнів, зменшуючи інтенсивність вправ та зосереджуючись на базових технічних навичках. Для старших учнів завдання можна ускладнити за допомогою тактичних вправ та ігрових симуляцій.

По-третє, подальше впровадження програми може бути підтримано використанням цифрових технологій для моніторингу результатів та управління розвитком фізичних і технічних навичок школярів. Використання мобільних додатків, фітнес-трекерів та відеоаналітики підвищить точність оцінки прогресу та дозволить адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб кожного учня.

Ще одним перспективним напрямком є інтеграція програми в позашкільні спортивні секції, що розширить можливості розвитку футболу серед учнів різних шкіл. Впровадження програми як частини загальної системи фізичного виховання підвищить інтерес учнів до спорту, а також сприятиме здоровій конкуренції та командному духу. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вдосконаленні програми з використанням новітніх технологій та аналізі її впливу на учнів інших вікових груп.

Розробка та впровадження програми тренувань для шкільних футбольних команд зробили значний внесок у теорію та методику фізичного виховання учнів середньої школи. Одним із ключових її досягнень є наукова демонстрація необхідності комплексного підходу до розвитку фізичних та технічних навичок

учнів, що поєднує традиційні та інноваційні методи тренування. Програма пропонує систематичну структуру тренувальних занять, спрямованих не лише на загальний фізичний розвиток, але й на розвиток фундаментальних технічних навичок гравців: точності передач, ударів по воротах та контролю м'яча. Впровадження індивідуальних завдань, ігрових ситуацій та системи моніторингу дозволяє учням досягти вищого рівня підготовки.

Зосереджуючись на різних компонентах тренування (фізичному, технічному та психологічному), програма демонструє новий підхід до організації тренувального процесу в школах. Результати експерименту підтверджують, що систематичне поєднання вправ фізичної підготовки та ігрових методів з тактичними цілями підвищує ефективність тренувань, суттєво сприяючи розвитку юних футболістів.

Практична цінність цієї програми для шкільних футбольних клубів полягає в її універсальності та адаптивності. Запропонована програма має чітку структуру, легко впроваджується в шкільних закладах та спрямована на поступове покращення навичок учнів. Використання вправ на витривалість, швидкість та силу, а також технічне вдосконалення роблять програму практичною та ефективною. Її можна використовувати як основний інструмент для організації уроків у будь-якому шкільному футбольному клубі.

На основі отриманих результатів програму можна інтегрувати в навчально-тренувальний процес шкільних футбольних секцій по всій країні. З цією метою пропонується розробити методичні рекомендації для вчителів та тренерів фізичного виховання, що визначатимуть принципи розробки уроків з використанням ігрових методів та технічних вправ для юних футболістів.

Важлива рекомендація для вчителів та тренерів полягає в застосуванні індивідуального підходу, який враховує рівень фізичної підготовки та індивідуальні потреби учнів. Крім того, необхідно впроваджувати інноваційні методи навчання, такі як ігрові вправи, тактичні симуляції та використання цифрових технологій для моніторингу фізичної підготовки учнів.

Можливі шляхи подальшого вдосконалення програми включають:

1. Використання нових технологій: впровадження фітнес-трекерів, мобільних додатків та відеоаналітики дозволить точніше оцінювати динаміку фізичної та технічної підготовки школярів, що дозволить своєчасно коригувати навчальне навантаження та покращити виконання індивідуальних завдань.

2. Адаптуйте програму до різних вікових груп: розробіть змінні модулі для молодших та старших учнів, враховуючи їхні фізіологічні особливості та рівень підготовленості. Для молодших учнів основна увага може бути зосереджена на розвитку координації та базових технічних навичок, тоді як для старших учнів – на розвитку ігрової тактики та витривалості.

3. Розширення тактичної складової: інтеграція програми із заняттями, що розвивають навички командної роботи, аналізу ігрових ситуацій та швидкого прийняття рішень на полі.

Отже, запропонована програма має значний потенціал для практичного застосування та подальшого вдосконалення у шкільних футбольних клубах. Вона є ефективним інструментом для покращення фізичної та технічної підготовки учнів і може стати основою для розробки системи тренувань юних футболістів у середніх школах.

Розроблена навчальна програма для шкільної футбольної секції сприяла значному підвищенню командного духу серед учнів завдяки систематичному впровадженню тактичних та ігрових завдань, які вимагають від дітей взаємодії, координації та спільної роботи в команді.

Одним із ключових елементів програми було регулярне використання командних ігор та міні-ігор у форматах 3x3, 4x4 та 5x5. Ці заняття дозволили учням розвинути не лише технічні навички, але й здатність спілкуватися один з одним на полі, розуміти роль кожного гравця та приймати колективні рішення. Під час занять діти вчилися взаємодіяти в парах або групах, підтримуючи одне одного під час ігор та виконання завдань. Це дозволило їм розвинути навички співпраці, довіри та відповідальності за результати команди.

Командний дух розвивався особливо ефективно під час тактичних занять, що передбачали «відкрите прикриття» та ігрові ситуації зі швидкими переходами

від захисту до атаки. У цих заняттях від учнів вимагалось не лише виконання окремих рухів, а й розуміння ігрової стратегії своєї команди. Це допомагало їм зрозуміти важливість командної роботи та роль кожного гравця в загальному успіху команди.

Окрім цікавих заходів, програма включала конкретні завдання для розвитку лідерських якостей та навичок підтримки команди. Наприклад, під час міні-змагань капітани команд брали на себе відповідальність за координацію своїх товаришів по команді, що допомагало розвивати лідерські якості та підвищувати моральний дух.

Психологічний аспект також відіграв значну роль у зміцненні командного духу. Учасники навчилися долати труднощі завдяки командній роботі, підтримувати один одного, коли вони допускали помилки, та мотивувати один одного для досягнення кращих результатів. Постійна підтримка тренера та створення дружньої атмосфери під час уроків сприяли підвищенню мотивації учнів та зміцненню їхніх стосунків як на полі, так і поза ним.

Використання ігрових методів, тактичних завдань та командної роботи допомогло створити згуртовану команду, де кожен гравець розуміє свою роль, підтримує своїх товаришів по команді та працює над досягненням спільної мети. Це важливий фактор у розвитку не лише спортивних, а й соціальних навичок учнів.

На основі проведеного дослідження та аналізу результатів розробленої навчальної програми розроблено конкретні рекомендації для тренерів, які допоможуть їм підвищити ефективність тренувального процесу в шкільних футбольних секціях:

1. Індивідуальний підхід до учнів. Тренери повинні враховувати індивідуальні особливості кожного учня, такі як рівень його фізичної підготовки, технічні навички та психологічний стан. Рекомендується пропонувати завдання різної складності, щоб забезпечити поступовий розвиток сильніших і слабших учнів та уникнути надмірного навантаження.

2. Поєднання традиційних та сучасних методів. Навчання повинно використовувати як традиційні методи (очні, групові та індивідуальні), так і ігрові підходи, які забезпечують основу для розвитку та мотивації технічних і тактичних навичок школярів. Використання міні-ігор, ігрових ситуацій та тактичних вправ забезпечить природне набуття навичок у реальному ігровому контексті.

3. Рекомендується ретельно планувати тренування з поступовим збільшенням інтенсивності. Ваша програма повинна включати наступне:

– Розвиток фізичних якостей за допомогою спеціальних вправ та бігових тестів: витривалість, швидкість, сила.

– Технічна підготовка: регулярна практика передач, кидків та контролю м'яча.

– Тактична підготовка: моделювання ігрових ситуацій та виконання командних завдань.

4. Для підвищення ефективності тренувань тренерам рекомендується використовувати цифрові технології для моніторингу фізичної підготовки учнів. Фітнес-трекери, відеоаналіз тренувань та мобільні додатки дозволять об'єктивно оцінити прогрес кожного учня та внести відповідні корективи в програму.

5. Тренери повинні приділяти особливу увагу мотивації учнів до гри у футбол. Варто включити в тренування елементи змагання, такі як міні-турніри, матчі та командні завдання, щоб допомогти розвинути командний дух та підвищити інтерес учнів. Винагорода за позитивні результати, індивідуальний успіх та командну роботу допомагає виховувати відповідальне ставлення до тренувань.

6. Плануйте ефективні розминки та вправи для відновлення. Тренери повинні включати якісні розминки в кожне тренування, щоб підготувати тіло до навантаження, а також вправи для відновлення (розтяжку, дихальні вправи) в кінці заняття. Це допоможе запобігти травмам і забезпечить поступове відновлення учнів після тренування.

7. Розвивати командну роботу та комунікацію. Під час тренувань важливо зосередитися на тактичних завданнях, що сприяють командній роботі. Вправи з прикриттям, швидкі переходи від захисту до атаки та позиційна гра допоможуть учням навчитися працювати в команді, аналізувати ігрові ситуації та приймати колективні рішення.

8. Це має стати основою для внесення змін до програми та надання індивідуальних рекомендацій кожному спортсмену.

Отже, впровадження цих рекомендацій дозволить тренерам покращити якість навчально-тренувального процесу у шкільних футбольних секціях, забезпечити розвиток фізичних та технічних навичок учнів, а також створити мотиваційне середовище, яке сприятиме їхньому спортивному розвитку та особистісному зростанню.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розроблено, протестовано та проаналізовано програму тренувань для шкільної футбольної команди. Програма мала на меті розвиток фізичної підготовки, покращення технічних навичок та підвищення мотивації учнів до гри у футбол.

1. Програма базувалася на систематичному та персоналізованому підході та поєднанні традиційних та інноваційних методів. Особлива увага приділялася використанню ігрових вправ та сучасних технологій для підвищення ефективності тренувального процесу. Вісімтижнева програма включала різноманітні вправи, спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, сили, точності передач, стрільби та контролю м'яча.

2. Експеримент проводився в шкільних умовах, а учнів було розділено на контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). Контрольна група отримувала традиційні інструкції, тоді як ЕГ використовувала розроблену програму. Дослідження проводилося у три етапи:

- Етап оцінювання: визначення початкового рівня фізичної та технічної підготовки.

- Фаза дослідження: Застосування інноваційних методів в Єдиному державному університеті.

- Фаза навчання: впровадження програми та аналіз кінцевих результатів.

3. Аналіз показав значне покращення результатів експериментальної групи порівняно з контрольною групою:

- Фізична підготовка: Експериментальна група продемонструвала вищий рівень витривалості, швидкості та сили, що підтверджено результатами тестування.

- Технічна підготовка: Експериментальна група продемонструвала значне покращення точності передач, ударів по воротах та контролю м'яча, демонструючи ефективність техніки гри та індивідуальних завдань.

- Усі зміни показників ЕГ є статистично значущими, що підтверджується математичною обробкою результатів.

4. Порівняння результатів з теоретичними розробками. Результати дослідження узгоджуються з попередніми науковими дослідженнями, але в деяких випадках покращення, досягнуті в експериментальній групі, перевищують раніше зафіксовані значення. Це демонструє високу ефективність розробленої програми тренувань.

Дослідження підтвердило, що запропонована тренувальна програма є ефективним інструментом для покращення фізичної та технічної підготовки шкільних футболістів. Ця програма забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, відточування технічних навичок та підвищення мотивації до спорту. Результати дозволяють рекомендувати впровадження цієї програми в шкільні тренування з футболу.

РОЗДІЛ IV. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Мета, завдання та особливості проведення дослідження

Враховуючи специфіку експериментального дослідження, було сформульовано мету: організувати ефективний навчальний процес у шкільних футбольних секціях.

Були визначені завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до організації навчально-тренувальних зборів у шкільних футбольних секціях.
2. Виявити основні проблеми та недоліки існуючих методів навчання в школах.
3. Розробити програму тренувань, спрямовану на розвиток фізичних якостей та технічних навичок учнів.
4. Провести експериментальну перевірку ефективності запропонованої програми порівняно з традиційними методами.
5. Підсумувати результати дослідження та розробити рекомендації щодо впровадження програми у футбольну практику середніх шкіл.

Об'єкт дослідження: процес навчально-тренувальної діяльності у шкільних футбольних секціях.

Предмет дослідження: Методологія організації тренувальних занять, спрямованих на покращення фізичної та технічної підготовленості учнів середньої школи.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що впровадження розробленої тренувальної програми, яка поєднує індивідуальний підхід, ігрові методики та систематичне планування, сприятиме підвищенню рівня фізичної та технічної підготовленості учнів шкільних футбольних секцій порівняно з традиційними методами.

Ця гіпотеза була підтверджена під час експерименту.

Експеримент проводився в природних шкільних умовах, на спортивних майданчиках та у спортзалах, що забезпечувало реалістичну перевірку програми тренувань у контексті шкільних футбольних команд. Усі заняття проводилися тричі на тиждень, кожне тривалістю 60 хвилин, протягом восьми тижнів. Час занять було обрано на основі шкільної програми та потреб учасників, щоб забезпечити регулярні та послідовні тренування.

Під час дослідження було використано наступне обладнання:

- Футбольні м'ячі, тренувальні конуси, попереджувальні конуси для розмежування тренувальних зон;
- Ворота різних розмірів (для міні-ігор та тренувальних кидків);
- лавки , платформи) для розвитку швидкісно -силових якостей;
- Монітори серцевого ритму та секундоміри для контролю інтенсивності фізичних навантажень;
- Камери для запису технічних елементів та подальшого аналізу.

Для експерименту було набрано сорок учнів старших класів (віком від 11 до 15 років), які регулярно відвідували шкільні футбольні секції. Учасників розділили на контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ), кожна з яких складалася з 20 осіб.

1. Контрольна група (КГ). Школярі контрольної групи тренувалися, використовуючи традиційні методи, включаючи базові вправи для розвитку фізичних якостей та відточування технічних навичок. Ключові особливості тренувань КГ:

- Монотонні вправи з ведення м'яча, пасів та кидків;
- Використання фронтального методу навчання;
- Мінімальна настройка завдання;
- Відсутність сучасних методів, таких як ігрове тренування та цифровий моніторинг.

2. Експериментальна група (ЕГ). Експериментальна група впровадила навчальну програму, розроблену шляхом поєднання класичних та інноваційних методів. Основні характеристики програми ЕГ були наступними:

- Використовувати ігрові прийоми для розвитку технічних і тактичних навичок;
- Виконання індивідуальних завдань з урахуванням особливостей кожного учня;
- Розвиток фізичних якостей за допомогою різних вправ на опір, силу та швидкість;
- Використання обладнання для моніторингу навантаження та аналізу прогресу (монітори серцевого ритму, відеоаналіз).

Таблиця 4.1.

Розподіл учасників на групи на основі характеристик класу.

Група	Кількість учасників	Вікова категорія	методика викладання	Особливості уроків
Контрольна група (КГ)	20	11–15 років	Традиційна методологія	Монотонне навчання, відсутність інновацій.
Експериментальна група (ЕГ)	20	11–15 років	Розроблено програму навчання.	Ігрові методи, індивідуальний підхід, моніторинг прогресу.

Таким чином, проведення експерименту у двох групах з різними методами тренування дозволяє об'єктивно оцінити ефективність запропонованої програми. Контрольна група забезпечила базове порівняння, тоді як експериментальна група продемонструвала вплив інноваційних методів на фізичну, технічну та тактичну підготовку школярів.

Пілотне дослідження проводилося у три послідовні фази: дослідницьку, експериментальну та формувальну, кожна з яких мала чітко визначені цілі та методи впровадження. Це дозволило провести комплексну оцінку початкової успішності школярів, їх впровадження та ефективності запропонованої програми.

Метою етапу оцінювання було визначення базового рівня фізичної підготовки та технічних здібностей учасників дослідження. Це забезпечило об'єктивну основу для подальшого аналізу змін, що виникли в результаті тренувальної програми.

1. Методи оцінки фізичної підготовки:
 - Витривалість: біг на 1000 м (результат у хвилинах та секундах).
 - Швидкість: біг на 30 метрів з відліком на час.
 - Показники сили: Кількість підтягувань та стрибків у довжину з місця (у сантиметрах).
2. Методи оцінювання технічних навичок:
 - Точність передач: Виконайте 10 точних передач до цілі разом з партнером (кількість успішних спроб).
 - Точність кидка: влучати в цілі, розташовані в воротах, з відстані 10-12 метрів (5 спроб).
 - Ведення м'яча: Подолання смуги перешкод протягом заданого часу (помилки фіксуються).

Для кожного учасника контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп були зафіксовані показники, результати яких були представлені у табличній формі для подальшого аналізу.

Під час дослідницького етапу в експериментальній групі застосовувалися методи навчання. Акцент робився на використанні інноваційних підходів у поєднанні з традиційними методами.

1. Для розвитку технічних навичок використовувалися ігрові завдання та міні-ігри:
 - Міні-гра 3x3 або 4x4, зосереджена на передачах та кидках.
 - Завдання «Точне перенесення» виконувалося у формі командного змагання.
 - Завершіть атакувальну гру: мета — забити гол після комбінації пасів.

2. Індивідуалізовані методи. Особливу увагу було приділено індивідуальному підходу до учасників експериментальної групи:

– Виконання вправ для покращення точності кидків з індивідуальним контролем помилок.

– Робота над слабкими технічними навичками окремих учнів (ковзання, удари ногами).

3. Для моніторингу фізичної активності та аналізу технічної підготовки використовувалося сучасне обладнання:

– Пульсометри для контролю інтенсивності тренувань.

– Відеоаналіз для виправлення технічних помилок у пасах та кидках.

Цей етап тривав 4 тижні, і протягом цього періоду навчання проходило за заздалегідь встановленою програмою.

Етап розробки програми включав її впровадження в експериментальній групі та порівняння з традиційною методологією, що використовувалася в контрольній групі.

1. Організація навчального процесу в Єдиному державному університеті:

– 60-хвилинні тренування тричі на тиждень згідно зі структурою програми.

– Поєднання фізичної підготовки, технічного розвитку та тактичної підготовки з використанням ігрових завдань та сучасного обладнання.

2. Організація навчання в дитячому садку:

– Уроки проводилися за традиційною програмою, з особливою увагою до фронтальних та групових вправ.

– Відсутність ігрових технік та цифрового контролю завантаження.

Після восьми тижневого циклу було проведено заключне тестування для оцінки фізичної підготовки та технічних навичок обох груп. Результати дозволили провести порівняльний аналіз ефективності традиційного методу та

поточної програми, що лягло в основу подальших висновків щодо ефективності інноваційних підходів у шкільних футбольних клубах.

Отже, поетапна структура експерименту, яка включала фази ідентифікації, дослідження та формулювання, забезпечила комплексний підхід до впровадження нової навчальної програми та об'єктивну оцінку її ефективності.

4.2. Результати дослідження

Для об'єктивної оцінки ефективності тренувального процесу в контрольній (N) та експериментальній (NQ) групах використовувалися контрольні та тестові завдання. Тести проводилися на специфічному та заключному етапах дослідження для порівняння динаміки змін фізичної та технічної результативності школярів.

Фізичні показники:

1. Біг на витривалість 1000 м:

- Мета тесту: визначити рівень аеробної витривалості школярів.
- Учасники біжать забіг на 1000 метрів на шкільному спортивному полі або на стадіоні. Їхній час фіксується секундоміром з точністю до десятої секунди.

– Час, необхідний для подолання певної дистанції, є ключовим показником витривалості. Чим коротший час, тим кращий результат.

2. Спринт 30 м (Швидкість):

- Мета тесту: оцінити швидкісні навички учнів.
- Учасники біжать дистанцію 30 метрів на максимальній швидкості.

Час вимірюється секундоміром.

- Результат визначається часом, необхідним для подолання дистанції.

Швидкість залежить від координації, сили руху та техніки бігу.

3. Стрибки в довжину з місця (сила нижніх кінцівок):

- Мета тесту: оцінити вибухову силу м'язів ніг.

– Учень виконує стрибок з місця, відштовхуючись від землі обома ногами та приземляючись на обидві. Довжина стрибка вимірюється від лінії відштовхування до найближчої точки контакту з землею (зазвичай п'яти).

– Довжина стрибка є показником сили м'язів нижніх кінцівок. Робиться дві-три спроби, але найкращий результат – один стрибок.

Технічні характеристики:

1. Точність передачі

– Мета тесту: визначити рівень володіння технікою точного пасування.

– Методологія:

- М'яч передається 10 разів партнеру по команді або до визначеної цілі на відстані 10-12 м.

- Мета — це обмежена область (кільце або квадрат), в яку має впасти м'яч.

– Критерії оцінювання: Розраховується кількість успішних спроб з 10.

Вищий бал вказує на кращу технічну підготовку.

2. Удари в ціль (точність удару)

– Мета тесту: оцінити точність та ефективність ударів по воротах.

– Методологія:

- П'ять ударів по воротах було здійснено з відстані 12 метрів.

- Мішені розміщуються на мішені для дартсу у вигляді кутів або точок, в які необхідно влучити.

- Удари виконуються як зі статичного положення (м'яч нерухомий), так і під час руху.

– Критерії оцінювання : враховується кількість влучань, набраних за 5 спроб.

3. Контроль м'яча (дриблінг)

– Мета тесту — оцінити здатність учнів контролювати м'яч на високій швидкості та з мінімальними помилками.

– Методологія:

- Учень біжить через смугу перешкод (луки або конуси, розміщені на відстані 1,5-2 м один від одного) з максимальною швидкістю, кидаючи м'яч.

- Вимірюється час, витрачений на подолання дистанції, та кількість помилок (м'яч поза грою, втрата м'яча).

– Критерії оцінювання:

- Час тренування (чим швидше, тим краще).
- Якість управління (мінімальна кількість помилок).

Функції контролю та обробки результатів:

1. Для об'єктивного порівняння динаміки розвитку учасників було проведено тестування у двох групах (контрольній та експериментальній) на певних та завершальних етапах.

2. Фізичні показники дозволили нам оцінити загальний рівень фізичної підготовки школярів та вплив програми на розвиток витривалості, швидкості та сили.

3. Технічні показники використовувалися для позначення покращення ключових футбольних навичок: пасів, кидків та контролю м'яча.

4. Результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики для визначення значущості змін результатів обох груп.

Таким чином, контрольні вправи та тести забезпечили комплексну оцінку фізичної та технічної підготовки учасників, що дозволило нам надати обґрунтовану оцінку ефективності запропонованої програми тренувань у футбольній секції школи.

У таблиці 4.2 наведено середні значення основних фізико-технічних параметрів для контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ).

Таблиця 4.2.

Вихідні дані перед початком експерименту: зведені показники контрольної та експериментальної груп.

Група	Середній час 1000 м (сек)	Середній час 30 хв (сек)	Середня сила стрибка (см)	Середня точність передачі (з 10)	Середня точність попадання (з 5)	Середній час володіння м'ячем (сек)
ЕГ	286,95	4.84	203.2	5.65	3.05	22,86
КГ	296,60	4.72	194,7	6.60	2.90	22,92

У таблиці представлені вихідні дані щодо фізичної та технічної результативності школярів обох груп до початку програми. Дані включають витривалість, швидкість, силу та технічні навички (точність пасів, кидки та контроль м'яча).

Порівняння результатів фізичної підготовки школярів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи до та після впровадження програми є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити ефективність використаних методів. Аналіз отриманих результатів дозволяє визначити вплив розробленої програми на ключові показники фізичної підготовки: витривалість, швидкість та силу.

Таблиця 4.3.

Порівняння фізіологічних показників школярів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту.

Група	Сцена	Витривалість (1000 м, сек)	Швидкість (30 м, сек)	Сила (стрибок у довжину, см)
КГ	Перед експериментом	296,6	4.72	194,7
КГ	Після експерименту	285.4	4.60	205.1
ЕГ	Перед експериментом	286,95	4.84	203.2
ЕГ	Після експерименту	270.3	4.50	215.8

Після 8-тижневої навчальної програми спостерігалася позитивна динаміка фізичних показників школярів експериментальної групи (ЕГ) порівняно з контрольною групою (КГ):

1. Витривалість (1000 м): В експериментальній групі час зменшився з 286,95 секунд до 270,3 секунд (збільшення на 16,65 секунд), що свідчить про значне покращення аеробної витривалості школярів. У старшій групі покращення було менш значним: лише 11,2 секунди .

2. Швидкість (30 м): Час в експериментальній групі зменшився з 4,84 секунди до 4,50 секунди , а в контрольній групі менш суттєво – з 4,72 секунди до 4,60 секунди .

3. Потужність (стрибки у довжину): Показники групи ЕГ збільшилися на 12,6 см (з 203,2 см до 215,8 см), що значно перевищує покращення групи КГ (+10,4 см).

Результати показують, що впровадження розробленої програми в експериментальній групі мало більш позитивний вплив на фізичну працездатність школярів, ніж традиційний метод тренувань у контрольній групі.

Це підтверджує ефективність нової програми у розвитку витривалості, швидкісних характеристик та сили нижніх кінцівок.

Таблиця 4.4.

Порівняльні дані щодо технічних навичок школярів контрольної та експериментальної груп.

Група	Сцена	Точність передачі (за 10-бальною шкалою)	Точність пострілу (за 5-бальною шкалою)	Контроль м'яча (сек)
КГ	Перед експериментом	6.6	2.9	22,92
КГ	Після	7.8	3.6	21.80
ЕГ	Перед експериментом	5.65	3.05	22,86
ЕГ	Після	8.9	4.4	20:30

Таким чином, результати, представлені в таблиці 4.4, свідчать про значне покращення технічних навичок школярів експериментальної групи (ЕГ) після впровадження розробленої навчальної програми порівняно зі студентами контрольної групи (КГ), де використовувалася традиційна методика.

На графіках показано зміни в точності передач та кидків в обох групах до та після експерименту.

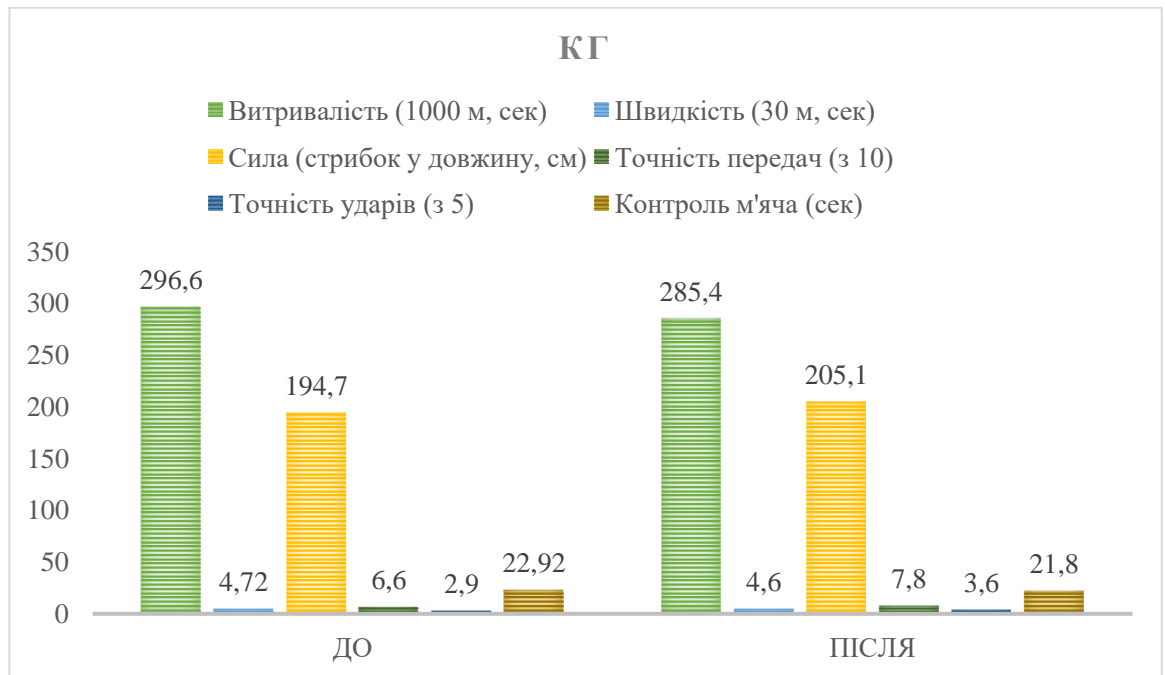


Рисунок 4.1. Діаграми результатів «до» та «після».

Таким чином, отримані результати підтверджують, що програма, розроблена з акцентом на індивідуальні завдання, ігрові методи та інноваційні підходи, призвела до значного покращення технічних навичок школярів. Перевага експериментальної групи над контрольною групою очевидна, що демонструє ефективність запропонованого методу у розвитку технічних навичок юних футболістів.

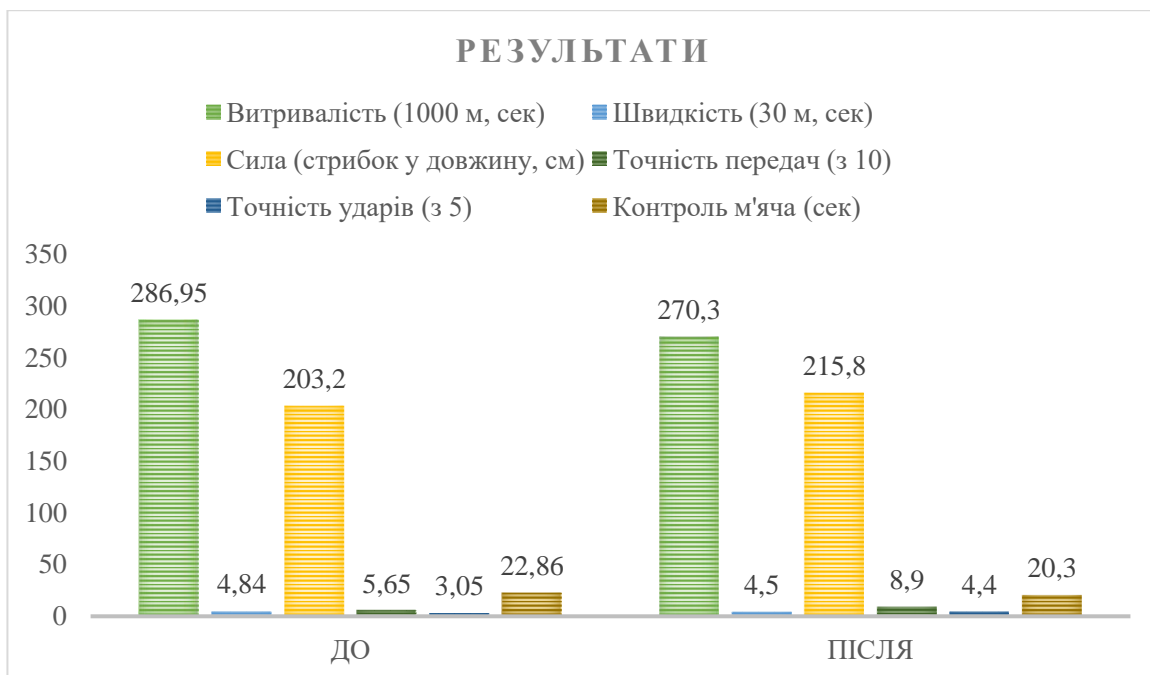


Рисунок 4.2. Діаграми результатів «до» та «після».

Як видно, експериментальна група (ЕГ) досягає значно кращих результатів, ніж контрольна група (КГ), особливо щодо точності передач та кидків.

Дослідження показало, що тренувальна програма, розроблена для шкільної футбольної секції, була ефективною та сприяла значному покращенню фізичної підготовки та техніки учнів. Дослідження було розділено на три фази: дослідницьку, пошукову та формувальну. Під час цих фаз було проаналізовано початкові рівні фізичної підготовки учнів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ). В групі ЕГ було застосовано інноваційні методи, а результати порівняно.

Аналіз результатів контрольної та експериментальної груп після 8-тижневого тренувального періоду виявив позитивні зміни у фізичній підготовці школярів. Експериментальна група продемонструвала значне покращення витривалості, швидкості та сили нижніх кінцівок.

– В експериментальній групі цей показник збільшився на 16,65 секунди, тоді як у контрольній групі він збільшився на 11,2 секунди. Це підтверджує, що систематичне використання комбінованих методів тренування є більш ефективним у розвитку аеробної витривалості.

- В експериментальній групі швидкість (біг на 30 м) збільшилася на 0,34 секунди , що є значно вищим значенням, ніж у контрольній групі (0,12 секунди).

- Сила нижніх кінцівок (стрибки в довжину) збільшилася на 12,6 см в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі спостерігалось збільшення на 10,4 см.

Тому використання інноваційних методів та прогресивних навантажень дозволяє досягати більш відчутних результатів у розвитку фізичних якостей учнів.

Завдяки використанню ігрових методик, індивідуальних завдань та моніторингу прогресу, також спостерігалися значні позитивні зміни в технічних навичках учнів експериментальної групи. Зокрема:

- Точність передач в експериментальній групі зросла з 5,65 до 8,9 балів, тоді як у контрольній групі вона зросла з 6,6 до 7,8 балів. Це демонструє ефективність цілеспрямованих тренувальних та ігрових ситуацій, спрямованих на покращення точності передач.

- Точність стрільби групи ЕГ збільшилася на 1,35 бала (з 3,05 до 4,4), що значно перевищує покращення групи ЕГ (0,7 бала).

- Час володіння м'ячем у ЕГ становив 2,56 секунди, тоді як у СГ він був на 1,12 секунди довший .

Результати показують, що поєднання традиційних та інноваційних методів (включаючи ігрові вправи, індивідуальний підхід та використання цифрових інструментів оцінювання) дозволяє студентам покращувати свої технічні навички ефективніше, ніж традиційні методи.

Загальні результати

На основі отриманих результатів можна зробити такі узагальнення:

1. Ефективність програми: Розроблена навчальна програма є ефективною та дозволяє всебічно розвивати фізичні якості та технічні навички учнів.

2. Інноваційні підходи: використання ігрових методів, індивідуалізованих завдань та сучасного обладнання забезпечує більший прогрес у навчанні учнів, ніж традиційні методи.

3. Підтвердження результатів: Дані контрольного тестування підтвердили, що експериментальна група показала значно кращі результати, ніж контрольна група, у всіх ключових областях: витривалість, швидкість, сила, точність передач і кидків, а також контроль м'яча.

Тому рекомендується запровадити сучасну тренувальну програму у шкільних футбольних секціях для покращення якості навчально-тренувального процесу та вдосконалення підготовки юних спортсменів.

Розроблену для шкільної футбольної секції програму тренувань було апробовано на двох групах учнів протягом восьми тижнів: контрольній групі (КГ) та експериментальній групі (ЕГ). Контрольна група використовувала традиційні методи тренувань, тоді як експериментальна група використовувала інноваційну програму, що поєднує традиційні методи, ігровий підхід та сучасні технології моніторингу та аналізу результатів. Аналіз результатів дослідження **дозволив нам оцінити ефективність запропонованої програми** на основі фізичної та технічної підготовки учнів.

1. Порівняльний аналіз результатів у контрольній та експериментальній групах після завершення програми показав значно вищий темп покращення фізичної працездатності в експериментальній групі:

– Витривалість (біг на 1000 м): середній час в експериментальній групі покращився на 16,65 секунди (з 286,95 секунди до 270,3 секунди), тоді як у групі середнього віку він покращився на 11,2 секунди (з 296,6 секунди до 285,4 секунди). Значне покращення в експериментальній групі пояснюється систематичним використанням аеробних вправ зі змінним темпом, які сприяють розвитку серцево-судинної витривалості.

– Спринт (30 м): Результати експериментальної групи покращилися на 0,34 секунди (з 4,84 до 4,50 секунди), тоді як результати загальної групи покращилися лише на 0,12 секунди (з 4,72 до 4,60 секунди). Впровадження

спеціалізованих бігових вправ, естафет та розважальних заходів в експериментальній групі забезпечило кращий розвиток швидкісних характеристик школярів.

– Сила нижніх кінцівок (стрибки у довжину): Експериментальна група збільшила свою здатність до стрибків у довжину на 12,6 см (з 203,2 до 215,8 см), тоді як контрольна група збільшила свою здатність до стрибків у довжину на 10,4 см (з 194,7 до 205,1 см). Стрибкові рухи, присідання та вправи з власною вагою виявилися ефективними для розвитку вибухової сили.

2. У технічній підготовці школярів експериментальної групи відбулися значні зміни:

– Точність передач: середній бал в експериментальній групі збільшився з 5,65 до 8,9 балів (збільшення на 3,25 бала), тоді як у групі з гандикапом він збільшився з 6,6 до 7,8 балів (збільшення на 1,2 бала). Завдання, що перевіряють ігрові рухи та точність передач у різних ігрових ситуаціях, призвели до значних покращень в експериментальній групі.

– Точність воротаря: зросла з 3,05 до 4,4 очка в основний час (на 1,35 очка більше) та з 2,9 до 3,6 очка в основний час (на 0,7 очка більше). Кидки в русі, контроль штрафних ударів та уникнення індивідуальних фолів призвели до більш ефективних результатів.

– Контроль м'яча: Час подолання смуги перешкод з м'ячем у рівновазі зменшився з 22,86 секунди до 20,30 секунди (збільшення на 2,56 секунди), тоді як у комп'ютерній грі це значення збільшилося з 22,92 секунди до 21,80 секунди (збільшення на 1,12 секунди). Систематичні вправи з ведення м'яча в поєднанні з ігровими ситуаціями сприяли розвитку координації та технічних навичок.

Для об'єктивної оцінки змін показників використовувалися математичні та статистичні методи. Статистичний аналіз включав обчислення середніх значень, стандартних відхилень та t-критерій Стьюдента для визначення значущості змін між початковими та кінцевими результатами обох груп.

1. Статистичний аналіз показав, що зміни витривалості, швидкості та сили в експериментальній групі були статистично значущими ($p < 0,05$), що

демонструє ефективність програми. Зміни також спостерігалися в контрольній групі, але меншою мірою.

2. У групі EQ покращення точності передач та кидків, а також покращений контроль м'яча підтвердили свою статистичну значущість ($p < 0,05$), тоді як у групі EQ величина та статистична вага цих змін були меншими.

Аналіз результатів підтвердив ефективність запропонованої програми тренувань у покращенні фізичної та технічної підготовки школярів. Використання інноваційних методів, таких як ігрові вправи, індивідуалізований підхід та сучасні технології моніторингу, призвело до значно кращих результатів в експериментальній групі порівняно з контрольною групою. Статистичний аналіз змін підтвердив його валідність, що робить програму придатною для подальшого використання в шкільних тренуваннях з футболу.

Результати експерименту підтвердили ефективність розробленої тренувальної програми у покращенні фізичної та технічної підготовки футболістів старших класів. Покращення витривалості, швидкості, сили та технічних навичок були значно більшими в експериментальній групі, ніж у контрольній групі. Статистичний аналіз показав, що ці зміни були достовірними та значущими. Використання інноваційних методів, таких як ігрові завдання, індивідуалізовані підходи та сучасні інструменти моніторингу, призвело до більшої ефективності та може бути рекомендовано для використання в освітніх та тренувальних умовах.

Порівняння отриманих результатів з даними попередніх досліджень підтвердило високу ефективність розробленої програми.

1. Показники школярів експериментальної групи покращилися на 16,65 секунди, перевищивши результати, отримані Лисенчуком Г. (2023), де покращення склало 12 секунд. Це демонструє переваги систематичного використання аеробних вправ та комбінованих тренувальних заходів у новій програмі.

2. Зменшення часу на 0,34 секунди в експериментальній групі значно більше, ніж у дослідженні Ніколаєнко В.В. (2014), де покращення становило 0,25

секунди. Використання індивідуальних вправ та ігрових ситуацій у тренуваннях позитивно вплинуло на розвиток швидкісних характеристик.

3. Результати експериментальної групи показали збільшення на 12,6 см, що перевищує результати дослідження Сапруна С. (2023), в якому сила збільшилася на 10 см. Це пояснюється включенням різних вправ для розвитку вибухової сили, таких як стрибки та вправи з власною вагою.

4. Збільшення точності передач в експериментальній групі склало 3,25 бала, тоді як у дослідженні С.В. Овчаренка (2017) покращення досягло 2,5 бала. Використання ігрових прийомів та тактичних завдань значно покращило технічну підготовку школярів.

5. Бал EG збільшився на 1,35 бала, перевищивши результати С.В. Даричука (2019), де покращення склало 1,2 бала. Тренування з акцентом як на рухомих, так і на статичних ударах забезпечили ефективне набуття навичок.

6. В експериментальній групі час, витрачений на виконання вправ з контролю м'яча, зменшився на 2,56 секунди, що є кращим результатом, ніж у дослідженні Ю. Ю. Мосейчука (2018), де покращення склало 2,0 секунди. Вправи з контролю м'яча, що включають перешкоди та ігрові ситуації, сприяли розвитку координації та технічних навичок школярів.

Порівняння результатів дослідження з теоретичними розробками підтвердило гіпотезу щодо ефективності тренувальної програми, розробленої для шкільних футбольних команд. Значне покращення фізичної та технічної підготовки учнів експериментальної групи демонструє ефективність запропонованих методів. Переваги нової програми полягають у поєднанні традиційних методів з інноваційними підходами, такими як завдання на основі матчів, індивідуалізоване тренування та систематичний моніторинг результатів.

Отже, розроблену програму можна рекомендувати для широкого використання в навчально-тренувальному процесі шкільних футбольних секцій як ефективний засіб покращення фізичної та технічної підготовки учнів.

Висновки до четвертого розділу

Аналіз та узагальнення отриманих даних підтвердили ефективність розробленої програми тренувань для шкільних футбольних секцій. Основні результати дослідження показали, що запропонована методика значно покращує фізичну підготовку учнів, розвиває технічні навички та сприяє командному духу порівняно з традиційними методами тренувань.

Дослідження продемонструвало значне покращення фізичної підготовки школярів експериментальної групи, зокрема, щодо витривалості, швидкості та сили нижніх кінцівок. Покращення також спостерігалися в технічному розвитку, що відображалось в більшій точності передач, кидків та контролю м'яча. Порівняльний аналіз результатів між контрольною та експериментальною групами підтвердив, що систематичне використання інноваційних методів (ігрове навчання, індивідуальні завдання та сучасні підходи) забезпечує ефективніший навчально-тренувальний процес.

Наукова гіпотеза про те, що розроблена навчальна програма є більш ефективною для покращення фізичної та технічної підготовки школярів, була підтверджена статистично значущими результатами. Це демонструє, що цілеспрямований підхід до планування уроків, адаптований до індивідуальних потреб школярів та заснований на сучасних методах навчання, є виправданим та конкретно ефективним.

Майбутні дослідницькі можливості включають удосконалення навчальної програми шляхом використання передових технологій, таких як цифровий моніторинг фізичної результативності та відеоаналіз технічних рухів учнів. Також було б корисно адаптувати програму до різних вікових груп та розробити модульний підхід, адаптований до особливостей фізичного розвитку учнів. Подальші дослідження могли б зосередитися на аналізі впливу програми на психоемоційне благополуччя учнів, мотивацію до спорту та розвиток командної роботи.

Отже, результати дослідження підтверджують доцільність використання розробленої програми в тренуваннях шкільних футбольних секцій та закладають основу для подальшого вдосконалення методики тренувань юних футболістів.

ВИСНОВКИ

Огляд науково-методичної літератури показав, що організація навчально-тренувальних зборів у шкільних футбольних секціях є актуальним питанням і потребує подальших досліджень. Праці таких авторів, як Г. А. Лисенчук, В. В. Ніколаєнко, С. Супрун, Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Овчаренко та В. І. Гончаренко, підтверджують важливість розвитку фізичних та технічних здібностей учнів шляхом систематичних тренувань. Однак, достатньо розроблених комплексних програм, що поєднують традиційні та інноваційні методи навчання в школах, немає.

На основі аналізу теоретичних підходів було визначено ключові принципи організації тренувального процесу в шкільних футбольних клубах: системність, послідовність, індивідуалізований підхід та поєднання фізичної та технічної підготовки. Було продемонстровано ефективність ігрового підходу як основи для розвитку техніко-тактичних навичок та мотивації учнів.

Для учнів старших класів розроблено восьмитижневу навчальну програму, що зосереджена на розвитку фізичних якостей (витривалість, швидкість, сила), технічних навичок (кидки, передачі, контроль м'яча) та командної роботи. Програма структурована за принципом уроків поступового зростання складності з акцентом на завдання, специфічні для матчу, та тактичні завдання.

Пілотне дослідження підтвердило ефективність запропонованої програми. Порівняльний аналіз результатів контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) виявив:

- 1 Фізична працездатність школярів експериментальної групи значно покращилася: витривалість (біг на 1000 м) збільшилася на 16,65 секунди, швидкість (спринт на 30 м) – на 0,34 секунди, а стрибки у довжину – на 12,6 см.
- 2 Технічні показники також показали позитивну динаміку: точність пасів збільшилася на 3,25 очка, точність кидків – на 1,35 очка, а час володіння м'ячем зменшився на 2,56 секунди.

Запропонована програма виявилася ефективнішою за традиційні методи, що використовуються у шкільних футбольних клубах. Використання індивідуального підходу, ігрових методів та сучасного тренувального обладнання підвищило мотивацію учнів, покращило командний дух та покращило загальну якість тренувань. Програма рекомендована для викладання та тренерської роботи у шкільних футбольних клубах.

Вперше розроблено та апробовано програму, яка поєднує інноваційні методи навчання із систематичним розвитком фізичної та технічної підготовки учнів середньої школи. Програма враховує індивідуальні особливості учнів, сучасні педагогічні підходи та тактичну підготовку.

Розроблену нами програму можуть використовувати вчителі фізичного виховання, шкільні тренери з футболу та позашкільні спортивні клуби. Програма є гнучкою та може бути адаптована до різних вікових груп.

Подальші дослідження можуть бути зосереджені на таких аспектах:

- ✓ Адаптація програми для школярів третього та четвертого року навчання.
- ✓ Використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності та аналізу технічних показників.
- ✓ Розробка методів розвитку психоемоційної стійкості та лідерських якостей у спортсменів.

Таким чином, проведене дослідження розглядає важливі питання, пов'язані із сучасною шкільною спортивною підготовкою, підтверджує ефективність запропонованої програми та відкриває нові можливості для вдосконалення навчально-тренувального процесу у футбольних секціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. Спортивні ігри. 2023. № 2. С. 4-14
2. Анікеєнко, Л., Білоконь, В. Вплив занять з футболу на розвиток просторово-часової точності рухів здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. 1(159), С. 9-11.
3. Анікеєнко Л.В. Особливості тренувального процесу школярів-футболістів під час спортивного вдосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12(144)21. 2021. С. 27-30
4. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118. С. 33–35.
5. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8-9 класів в умовах модернізації уроків футболу. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 5. С. 21-29.
6. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. *Навчальний посібник*. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с
7. Гончаренко В.І., Деменков Д. В. Програма гуртка (факультативу) «Футбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 28 с
8. Гусев В. Г., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49). С. 35–42.

9. Дарійчук С.В. Основи масажу та само масажу: навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 184 с.
10. Дудіцька, А.М. Медвідь, А.П. Царик Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посібник, Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 217 с.
11. Дулібський А. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. Дулібський А., Виноградський Б., Хоркавий Б., Колобич О. Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 9–14.
12. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять мініфутболом . Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2023. Вип. 20. С. 26-31.
13. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедев С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів: навчальний посібник для школярів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків: ХДАФК, 2020. 207 с.
14. Кокарева С. М., Дорошенко Е. Ю., Кокарев Б. В. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. Sciences of Europe. 2021. 65. С. 19–22.
15. Кокарева С. М. Огляд сучасних методичних інновацій у побудові занять з фізичної підготовки футболістів. Тиждень науки. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 16–20 квітня 2018 р. Запоріжжя: ЗНТУ, 2018. С. 1413 – 1415.
16. Кокарева С.Н. Про деякі аспекти організації швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих футболістів. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. Вип. 2. С. 76 - 85.
17. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)» для школярів I курсу Харківської державної академії фізичної культури (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Харків: ХДАФК, 2020. 132 с

18. Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник: НУБіП України, 2019. 87 с
19. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. / В. М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2016. 159 с
20. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
21. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
22. Крушинська Н., Матвеев 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. 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
25. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Технологія контролю технікотактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Наука в олімпійському спорті. 2020. № 1. С. 52 – 56
26. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с
27. Маліков М., Сілін В. Динаміка загальної фізичної підготовленості футболістів 15-17 років під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 3. С. 127-135

28. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія. Ужгород: Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с
29. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дні-ськ: ДДІФКіС, 2014. 90 с.
30. Мосейчук Ю. Ю. Байдюк М.Ю. Середня освіта. Фізична культура. Вступ до спеціальності : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, відрук. СПД Лівак У.М., 2019. 130 с.
31. Мосейчук Ю. Ю. Кошура А.В., Васкан І.Г., Галан Я.П., Слобожанінов А.А., Дарійчук С.В. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т, 2019. 100 с.
32. Мосейчук Ю.Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Чернівці: Місто, 2018. 436 с.
33. Наконечний Р., Хіменес Х., Свістельник І. Організація змагальної практики юних футболістів в Україні та Польщі на сучасному етапі розвитку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 124–130.
34. Ніколаєнко В.В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012, 3. С.17-20
35. Ніколаєнко В.В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова, зб. наук. пр.* 2014. 6. С.98-112.
36. Платонов В. Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.
37. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2013. 624 с.
38. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

39. 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-Сервіс», 2017. 150 с.

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

41. Особливості навчання футболу учнів молодших та середніх класів. URL: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-navchannya-futbolu-uchniv-molodshih-ta-serednih-klasiv-367266.html>

42. Остапенко, Ю.О. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2020 р.). Суми: СумДУ, 2020. С. 119-122

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

44. Побудова тренувальних занять з футболу. Підручник з фізичної культури / доц. Войтенко С.М., ст. викл. Совик Л.А., ст. викл. Віннік Ю.В., ст. викл. Анісім П.Г., викл. Мазур Ю.М. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2013. 145с.

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

46. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»). Укл. В.М. Лишевська, С.І. Шаповал, І.І. Петрушкевич. Держ. вищ. навч. закл. «Херсон. держ. аграр. ун-т». Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 207 с

47. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Укл. Наумчук В.І. Тернопіль: Астон, 2013. 95 с

48. Словник з міні-футболу: методичні вказівки для самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для школярів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету) / Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Д. В. Кулаков. Х. : ХНУМГ, 2014. 16 с

49. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

50. 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

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

52. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. За ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. 382 с

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

54. Теорія та методика викладання футболу : методичні рекомендації для викладачів, школярів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Єрмоленко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 75 с.

55. 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.

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

57. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. Спортивні ігри. 2023. № 1. С. 74-83.
58. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для школярів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с
59. Футбол: програма для ДЮСШ та СДЮШОР з футболу. Київ. 60 с.
60. Футбол і методика викладання»: навчально-методичні рекомендації/ укладачі: Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Ужгород, 2023. 66 с.
61. Шамардін В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі .Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015.№ 2.С. 75–79