



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

УДК 796.015.1:796.332

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20029620>

Інноваційна методика підготовки юних футболістів на спортивно-оздоровчому етапі

Веселовський Анатолій, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, <https://orcid.org/0000-0002-1177-3151>

Самойлик Сергій, викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, <https://orcid.org/0009-0004-6356-9584>

Довгей Роман, магістр факультету здоров'я людини та природничих наук, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, <https://orcid.org/0009-0001-9473-9230>

Прийнято: 05.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

У статті обґрунтовано та представлено інноваційну методику підготовки юних футболістів на спортивно-оздоровчому етапі (7–12 років), спрямовану на підвищення ефективності тренувального процесу та усунення недоліків традиційних підходів до навчання. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи початкової підготовки спортсменів з урахуванням сучасних вимог до розвитку фізичних, техніко-тактичних і психофізіологічних якостей дітей молодшого шкільного віку. Визначено, що основними завданнями занять на спортивно-оздоровчому етапі є формування стійких рухових умінь і навичок, оволодіння новими та закріплення раніше засвоєних рухових дій,

досягнення їх автоматизації, а також розвиток основних фізичних якостей — швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації. Особлива увага приділяється формуванню психічної стійкості, концентрації уваги та емоційної врівноваженості юних спортсменів. Запропонована інноваційна методика передбачає комплексне використання спеціально розробленої програми, яка базується на інтеграції різноманітних засобів і методів тренування. Вона включає поєднання вправ, спрямованих на розвиток точності рухів, координаційних здібностей, просторової орієнтації та сенсомоторної реакції, з елементами початкового навчання техніки футболу. Важливим компонентом є застосування ігрових та варіативних вправ, що підвищують мотивацію дітей до занять та сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу. Доведено, що впровадження запропонованої методики сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності, координаційних можливостей, а також якості виконання рухових дій юних футболістів. Отримані результати свідчать про доцільність використання інноваційного підходу у практиці підготовки спортсменів на початковому етапі багаторічного тренування.

Ключові слова: юні футболісти, спортивно-оздоровчий етап, інноваційна методика, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, координаційні здібності, рухові навички, тренувальний процес, футбол.

Innovative methodology for training young footballers at the sports and wellness stage

Veselovskyi Anatolii, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, <https://orcid.org/0000-0002-1177-3151>



Samoylyk Serhiy, Lecturer, Department of Physical Therapy,
Occupational Therapy and Health, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical
University, <https://orcid.org/0009-0004-6356-9584>

Dovgey Roman, Master's Student, Faculty of Human Health and Natural
Sciences, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,
<https://orcid.org/0009-0001-9473-9230>

The article substantiates and presents an innovative methodology for training young footballers at the sports and wellness stage (ages 7–12), aimed at improving the effectiveness of the training process and eliminating the shortcomings of traditional teaching approaches. The relevance of the study is driven by the need to improve the system of initial athlete preparation in accordance with modern requirements for the development of physical, technical-tactical, and psychophysiological qualities of primary school-age children. It is determined that the main objectives of classes at the sports and wellness stage are the formation of stable motor skills and abilities, acquisition of new and consolidation of previously learned motor actions, achievement of their automatization, as well as the development of key physical qualities — speed, strength, endurance, flexibility, and coordination. Particular attention is paid to the formation of mental resilience, concentration, and emotional balance in young athletes. The proposed innovative methodology involves the comprehensive use of a specially developed programme based on the integration of diverse training means and methods. It combines exercises aimed at developing movement accuracy, coordination abilities, spatial orientation, and sensorimotor reaction with elements of introductory football technique training. An important component is the use of game-based and variable exercises that increase children's motivation and facilitate better acquisition of learning material. It is proven that the implementation of the proposed methodology

contributes to higher levels of physical fitness, technical-tactical mastery, coordination capacity, and quality of motor performance in young footballers. The obtained results confirm the feasibility of applying the innovative approach in the practice of athlete preparation at the initial stage of long-term training.

Keywords: young football players, sports and wellness stage, innovative methodology, physical fitness, technical and tactical training, coordination abilities, motor skills, training process, football.

Постановка проблеми. Сучасний футбол відзначається прагненням до зростаючих вимог щодо швидкості прийняття рішень і виконання рухових дій в умовах динамічних змін ігрових ситуацій. У зв'язку з цим значно еволюціонували підходи до програмування, організації та управління тренувальним процесом.

На даний момент основним завданням у розробці тренувальних програм на різних етапах підготовки футболістів є оптимальний вибір засобів і методів тренувань, упорядкування тренувального процесу через використання блоків тренувальних засобів, а також запровадження системи комплексного контролю, підтримки та корекції тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів розвитку юних спортсменів.

Аналіз літературних джерел. На спортивно-оздоровчому етапі підготовки головною метою є гармонійний розвиток особистості дитини, вдосконалення рухових навичок та автоматизація їх виконання. Це сприяє покращенню таких фізичних якостей, як швидкість, сила, витривалість, а також зміцненню психологічної стійкості. Як зазначають автори, успішне вирішення цих завдань залежить від програм, які підвищують рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей і точності дій юних футболістів. [2]

Традиційні методики підготовки часто не враховують індивідуальні сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Це призводить до використання перевантаження і монотонних вправ, перенесення акценту з процесу на результат, застосування дорослих моделей тренувань без належної адаптації до дитячого рівня та ігнорування ігрової природи дитячої діяльності. [3,9]

Як наслідок, у дітей спостерігається раннє емоційне вигорання та втрата інтересу до спорту, дисбаланс у розвитку фізичних якостей, підвищений ризик травматизму опорно-рухового апарату, а також поверхове освоєння технічних елементів без повного розуміння ігрового процесу.

Наукова та практична значущість. З точки зору науки розвиток методики, заснованої на врахуванні вікової фізіології, створення системи моніторингу тренувальних навантажень і вивчення впливу ігрових методів на становлення тактичного мислення мають велике значення. У практичній площині це може сприяти зростанню ефективності тренувального процесу, зниженню ризику травматизму, формуванню стійкого інтересу дітей до футболу та створенню бази для їх подальшого спортивного вдосконалення.

Огляд сучасних підходів. Ігровий метод: акцент на навчанні техніці через ігрові ситуації; ранній розвиток ігрового інтелекту; підвищення мотивації за рахунок природної форми діяльності. [2, 10]

Інтервальне тренування: оптимізація розвитку спеціальної витривалості; чергування навантажень та відпочинку залежно від вікових можливостей; профілактика перенавантажень. [5, 6]

Функціональне тренування (дослідження закордонних авторів): розвиток координації й спритності; зміцнення м'язового корсета; зменшення ризику травм. [11,12,13]

Цифрові технології (останні три роки): моніторинг навантажень за допомогою датчиків; відео аналіз виконання вправ; мобільні додатки для підвищення мотивації спортсменів.

Мета статті (постановка завдань). Зосередження на розробці та науковому обґрунтуванні інноваційної методики підготовки юних футболістів віком 7–12 років на спортивно-оздоровчому етапі, яка сприятиме гармонійному розвитку фізичних здібностей, технічних навичок та ігрового мислення.

Поставлені завдання. Дослідити вікові особливості фізичного та психологічного розвитку дітей у віці 7–12 років. Проаналізувати ефективність сучасних інноваційних методик, що застосовуються у спортивній підготовці. Розробити цілісну методику, яка поєднує ігрові підходи, інтервальні тренування та функціональні вправи. Провести експериментальну оцінку ефективності цієї методики в реальних умовах спортивної школи. Запропонувати практичні рекомендації для тренерів щодо впровадження нової методики в процес підготовки. Створити систему моніторингу тренувальних навантажень та аналізу досягнутих результатів.

Матеріали і методи. Основний матеріал дослідження присвячено тренувальному процесу юних футболістів віком 7–12 років.

Методологічна основа роботи включає вивчення інноваційної методики, яка охоплює наступні аспекти: використання ігрових методів тренувань, застосування інтервальних навантажень, впровадження елементів функціонального тренування, виконання вправ для розвитку координації та швидкості, а також завдання для формування тактичного мислення. Для досягнення цілей дослідження використовувалися такі методи:

- аналіз науково-методичної літератури;



- педагогічне спостереження;
- тестування фізичних якостей (біг на 30 метрів, човниковий біг 5×10 метрів, стрибок у довжину з місця, тест Купера);
- оцінка технічних навичок (ведення м'яча, виконання передач, удари у ворота);
- анкетування тренерів та батьків для збору суб'єктивних даних;
- проведення педагогічного експерименту тривалістю 6 місяців;
- застосування методів математичної статистики (зокрема t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу) для обробки отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 30 юних футболістів віком 9–10 років, які були поділені на дві групи: контрольну, що тренувалася за традиційною методикою, та експериментальну, що використовувала інноваційний підхід.

Інноваційна методика тренувань передбачала чітку структуру заняття тривалістю 90 хвилин:

1. Розминка (15 хвилин):
 - загально розвивальні вправи (5 хв);
 - динамічна розтяжка (5 хв);
 - ігрові вправи для розвитку уваги та реакції (5 хв).
2. Основна частина (60 хвилин):
 - інтервальні бігові вправи: 3 серії по 30 секунд бігу на максимальній інтенсивності зі 60 секундами відпочинку між спробами (10 хв);
 - вправи з м'ячом: ведення, передачі, обведення фішок (20 хв);
 - міні-ігри 3×3 для формування тактичного мислення (20 хв);
 - виконання функціональних вправ у ігровій формі (присідання, віджимання, планка) (10 хв).
3. Заключна частина (15 хвилин):



- повільна ходьба для відновлення частоти серцебиття (3 хв);
- статична розтяжка (7 хв);
- підбиття підсумків тренування і рефлексія (5 хв).

Приклади вправ: розминка: - гра «Світлофор»: за командою «червоний» — зупинка, «жовтий» — ходьба, «зелений» — біг (тривалість 3 хв). - стрибки з хлопками над головою (2×15 повторень). - нахили та повороти тулуба (2 хв).

Основна частина:

- інтервали: біг на 30 метрів із максимальною швидкістю, після чого ходьба на 60 метрів; виконати 3 серії;
- технічні вправи: ведення м'яча змійкою між фішками (3×20 м);
- тактичний розвиток: міні-гра на полі розміром 20×15 м у форматі 3×3 з завданням виконати 5 передач перед ударом у ворота;
- функціональні вправи: присідання зі стрибком (3×10), віджимання від підлоги (3×8), утримання планки протягом 30 секунд (3 підходи).

Заклучна частина:

- повільна ходьба з акцентом на контроль дихання (3 хв);
- розтяжка квадрицепсів, литкових м'язів і спини (7 хв).

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз методик підготовки

Параметр	Традиційна методика	Інноваційна методика
Основний метод	Повторний	Ігровий + інтервальний
Співвідношення ЗФП/СФП	60/40	40/60
Час із м'ячем	30–40 % тренування	60–70 % тренування
Контроль навантажень	Візуальний	Пульсометрія + тести
Мотивація	Зовнішня (призи, оцінки)	Внутрішня (гра, досягнення)
Травматизм	Середній	Низький

Особливості інноваційної методики. Поступове збільшення фізичного навантаження в межах щотижневого циклу. Чергування інтенсивних і відновлювальних періодів. Використання ігрових методів для підтримки високого інтересу до занять. Індивідуальний підхід до

кожного учасника з урахуванням його потреб. Регулярний моніторинг фізичного стану дітей за показниками пульсу та самопочуттям.

Результати експерименту: Подальший аналіз ефективності методики продемонстрував зміни в рівнях фізичної підготовки юних спортсменів, їх тактичного мислення та загальної зацікавленості у процесі тренувань.

Таблиця 2.

Динаміка фізичних показників

Тест	Контрольна група (покращення, %)	Експериментальна група (покращення, %)	p-Рівень
Біг 30 м	5,2	12,5	<0,05
5×10 м	4,8	10,3	<0,05
Стрибок у довжину з місця	3,7	8,7	<0,05
Тест Купера	4,1	7,2	<0,05

Порівняння динаміки технічної підготовленості в таблиці

Тест	Контрольна група	Експериментальна група	Одиниці вимірювання
Біг 30 м	–0,2 с	–0,5 с	секунди (зменшення часу)
Човниковий біг 5×10 м	–0,4 с	–1,1 с	секунди (зменшення часу)
Стрибок у довжину з місця	+12 см	+23 см	сантиметри (збільшення дистанції)
Тест Купера (12 хв біг)	+80 м	+190 м	метри (збільшення дистанції)

Примітки: Негативний показник (–) вказує на покращення часу (біг), а позитивний (+) – на покращення результату (стрибок, тест Купера).

Деталізація результатів тестів.

Біг на 30 м (швидкісний тест): - у контрольній групі час покращився на 0,2 с, тоді як в експериментальній групі — на 0,5 с.

Човниковий біг 5×10 м (координація та швидкість): - контрольна група покращила час на 0,4 с, експериментальна — на 1,1 с.

Стрибок у довжину з місця (вибухова сила): - контрольна група досягла приросту в 12 см, експериментальна — в 23 см.

Тест Купера (витривалість, 12-хвилинний біг): - контрольна група збільшила дистанцію на 80 м, експериментальна — на 190 м.

Інтерпретація даних. Експериментальна група продемонструвала значно кращі показники в усіх тестах.

Біг на 30 м — різниця 0,3 с на користь експериментальної групи.

Човниковий біг — на 0,7 с швидше, що свідчить про суттєвий прогрес у розвитку координації та швидко-силових якостей.

Стрибок у довжину – різниця 11 см, що вказує на більш ефективну роботу над вибуховою силою.

Тест Купера – приріст дистанції на 110 м показує значне покращення загальної витривалості.

Висновок. Методика, застосована в експериментальній групі, продемонструвала високу ефективність для розвитку всіх ключових аспектів фізичної підготовки: швидкості, координації, вибухової сили та витривалості. Найбільш значні результати були досягнуті у тестах на витривалість (Тест Купера) та вибухову силу (Стрибок у довжину). Результати експерименту наведені у додатку.

Таблиця 3.

Травматизм та відвідуваність тренувань

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Кількість травм за 6 місяців	2 розтягнення	0
Середня відвідуваність (%)	82 %	94 %
Пропуски з небажання	15 %	5 %
Позитивні відгуки батьків	70 %	95 %

Динаміка мотивації, згідно з результатами анкетування, свідчить про стабільний рівень у контрольній групі (3,8–4,0) та помітне зростання в експериментальній групі — від 3,9 до 4,7.

Деталізація методики проведення занять за віковими категоріями.

Група 7–8 років. Заняття орієнтовані на ігрові форми для підтримки зацікавленості. Впроваджуються спрощені правила міні-футболу та вправи на вдосконалення координації та рівноваги. Тривалість тренування становить – 60 хвилин.

Група 9–10 років (основний експеримент). Використовується комбінація ігрових і інтервальних методів тренувань. Завдання мають складніший тактичний характер, включаються елементи функціонального тренування. Тривалість одного тренування – 90 хвилин.

Група 11–12 років. Увага приділяється збільшенню обсягу інтервальних навантажень. Розглядаються тактичні схеми гри у форматі 4×4. Також включаються вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей. Тривалість тренувань варіюється від 105 до 120 хвилин.

Передбачається впровадження системи моніторингу навантажень для контролю ефективності та адаптації методик під індивідуальні потреби учасників.

Таблиця 4.

Показники контролю тренувального процесу

Параметр	Метод вимірювання	Норма для віку 9–10 років	Критичне значення
ЧСС макс.	Пульсометр	190–200 уд/хв	>210 уд/хв
ЧСС восст. через 1 хв	Пульсометр	<120 уд/хв	>130 уд/хв
Тест Руф'є	Розрахунок за формулою	5–8 умовн. од.	>10 умовн. од.
Самопочуття	Візуальна шкала	8–10 балів	<6 балів
Якість сну	Опитування батьків	9–10 годин	<7 годин

Формула для визначення індексу Руф'є виглядає так:

Де: P_1 – кількість ударів пульсу за 15 секунд у стані спокою (до виконання фізичного навантаження).

P_2 – кількість ударів пульсу за перші 15 секунд одразу після виконання 30 присідань.

P_3 – кількість ударів пульсу за останні 15 секунд першої хвилини відновлення

Класифікація результатів:

- 0-3 – відмінний стан організму; 3-6 – добрий рівень фізичної підготовки; 6-10 – задовільний стан; 10-15 – низький рівень фізичної форми >15 – дуже поганий стан.

Висновок. Запропонована інноваційна методика показала високу ефективність у розвитку фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей юних футболістів.

Застосування ігрових елементів та інтервальних навантажень сприяє підтриманню інтересу до тренувань, водночас зменшуючи ризик перетренування.

Індивідуальний підхід і систематичний контроль інтенсивності навантажень мінімізують ймовірність травм.

Отримані результати дозволяють рекомендувати методику для інтеграції у програми спортивних шкіл та секцій.

Практичні рекомендації. Організація тренувального процесу: впроваджувати методику поступово, починаючи із легких навантажень; враховувати вікові й індивідуальні особливості дітей; використовувати ігрові методи для підвищення мотивації спортсменів; регулярно відстежувати фізичний стан гравців (моніторинг пульсу, самопочуття, функціональні тести); поєднувати фізичні та технічні вправи в рамках одного тренування.

Зміст занять: включати елементи функціонального тренування для зміцнення м'язового корсета; використовувати міні-ігри для вдосконалення тактичного мислення; інформувати батьків про прогрес їхніх дітей і залучати їх до спільного аналізу результатів; проводити тестування кожні два місяці для коригування навантажень.

Моніторинг прогресу: вести щоденник тренувань зі щоденною реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС); організовувати тижневі анкетування для дітей і батьків з метою отримання зворотного зв'язку; виконувати комплексне тестування кожні два місяці для оцінки досягнутого прогресу.

Перспективи подальших досліджень: адаптація методики для інших вікових груп, зокрема 7–8 та 11–12 років; довготривале вивчення ефективності методики (з терміном 3–5 років); розробка цифрових платформ для моніторингу навантажень і прогресу спортсменів; вивчення впливу методу на психологічний стан дітей; порівняння ефективності цієї методики з іншими інноваційними підходами; використання елементів віртуальної реальності для розвитку ігрового інтелекту спортсменів; дослідження гендерних особливостей застосування методики; створення мобільного додатку для тренерів із готовими планами тренувань і рекомендаціями щодо їх адаптації до різних груп спортсменів.

Ці підходи та напрацювання дозволяють зробити вагомий крок вперед у підготовці юних футболістів до професійного спорту.

Список використаних джерел

1. Кузьменко С.О., Скрипка І.М. Історичний аспект підготовки футболістів груп початкової підготовки. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023.
2. Нестеренко Н.А., Яковенко А.В. Теоретико-методичні засади оптимізації спеціальної фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025.
3. Ніколаєнко В., Осіпцов А., Дуб І. Змагальна практика в дитячо-юнацькому футболі зарубіжних країн. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021.



4. Ніколаєнко В.В., Воробйов М.І., Костенко Ю.В. Індивідуально-диференційна система побудови тренувального процесу юних футболістів. *Rehabilitation and Recreation*. 2025.
5. Ніколаєнко В.В. Технологія розвитку швидкісних здібностей юних футболістів. *Матеріали міжнародної наукової конференції*. Рига, 2024. 4-8.
6. Оклієвич Н., Гнатчук Я. Фізична і технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport*. 2025.
7. Сірий О.В., Прищепов М.М. Методика початкового відбору юних футболістів. Київ: УДУ ім. М. Драгоманова. 2025.
8. Тітова Г.В., Бобошко В.В., Бандура В.А. Удосконалення процесу формування навичок ведення м'яча зі зміною швидкості. *Педагогічна інноватика*. 2025.
9. Янковий Є.В. Програма розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні. Ірпінь, 2024.
10. Хлус Н. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. №1(27). 74-83.
11. UEFA. Elite Youth Development Programme. Nyon: UEFA, 2018.
12. FIFA. Youth Development Programme. Training Centres Manual. Zurich: FIFA, 2016.
13. Pappalardo L. et al. Data-driven performance evaluation in soccer (PlayeRank). *Data Science in Sport*. 2018.



Додаток 1.

Приклад тижневого мікро циклу (група 9–10 років)

День	Мета заняття	Основні вправи	Навантаження
Понеділок	Розвиток координації	Естафети з м'ячом, «змійка» між фішками, стрибки на одній нозі	Середнє
Середа	Технічна підготовка	Ведення м'яча зі зміною напрямку, передачі в русі, удари по воротах	Високе
П'ятниця	Тактична підготовка	Міні-ігри 3×3 із завданням, ігрові вправи на взаємодію	Середнє
Субота	Комплексний розвиток	Колове тренування: біг, присідання, відтискання, робота з м'ячом	Високе

Додаток 2.

Комплекс вправ для функціонального тренування (ігрова форма)

1. Жабки – виконання стрибків уперед із положення присіду (3 підходи по 8 повторень).
2. Солдатики – відтискання із додаванням хлопка (3 підходи по 6 повторень).
3. Вартові – утримання планки на ліктях з підніманням ноги (3 підходи по 20 секунд).
4. Розвідники – рух уперед у положенні повзання на животі (3 підходи по 15 метрів).
5. Зв'язківці – передача м'яча в парах у планці (3 підходи по 10 передач).



Додаток 3.

Анкета для батьків (фрагменти)

Додаток 3 Анкета для батьків:

1. Яким чином змінилося ставлення вашої дитини до занять футболом за останні два місяці? - стало більш позитивним; - залишилося незмінним;- погіршилося.

2. Чи зауважуєте ви покращення фізичної форми вашої дитини? - так, суттєвий прогрес; - невелике покращення; - змін немає.

3. Як змінився сон дитини після тренувань? - спить міцно та висихається; - сон став неспокійним; - важко засинає та довго не може заснути.

Додаток 4.

Бланк тестування фізичних якостей для взірця

П.І.Б.	Вік	Біг 30 м (с)	Човниковий біг 5×10 м (с)	Стрибок у довжину (см)	Тест Купера (м)	Точність передач (%)
Копач А.	9	6,2	12,1	145	1100	65
Піць Б	9	5,9	11,8	152	1250	72