

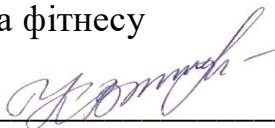
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Бараболя Євгеній Валерійович
студент групи Тдб 1-22-4.0д

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ
11-15 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
д.біол.н., професор,
професор кафедри спорту та
фітнесу
Лисенко Олена Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ	5
1.1. Поняття, класифікація та значення фізичних якостей у фізичному вихованні дітей.....	5
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей 11-15 років.....	11
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Методи дослідження	19
2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури	19
2.1.2. Педагогічні методи дослідження	21
2.1.3. Соціологічні методи (анкетування, опитування).....	22
2.1.4. Математико-статистичні методи.....	22
2.2. Організація і етапи дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ	26
3.1. Наукові підходи до розвитку фізичних якостей юних футболістів.....	26
3.2. Вікові та індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей у процесі занять футболом	32
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 4. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	37
4.1. Узагальнення теоретичних положень щодо розвитку фізичних якостей дітей 11-15 років.....	37
4.2. Пропозиції щодо оптимізації розвитку фізичних якостей у дітей, які займаються футболом	40
Висновки до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Фізичне виховання дітей та підлітків є одним із пріоритетних напрямів забезпечення здоров'я молодого покоління, формування стійкої мотивації до рухової активності та гармонійного розвитку організму. У сучасних умовах, коли спостерігається зниження загального рівня фізичної активності школярів, зростання гіподинамії, поширення порушень постави та зниження функціональних можливостей організму, особливої уваги потребує пошук ефективних засобів розвитку фізичних якостей у дітей. Значну роль у цьому відіграють систематичні заняття спортом, зокрема футболом, який є одним із найбільш популярних і доступних видів рухової діяльності серед дітей 11–15 років. Футбол поєднує високий емоційний інтерес, командну взаємодію та інтенсивні рухові дії, що створює сприятливі умови для розвитку швидкості, витривалості, сили, координаційних здібностей і гнучкості.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що вік 11–15 років є періодом інтенсивних морфофункціональних змін організму, коли фізичні якості можуть розвиватися найбільш ефективно за умови правильного педагогічного впливу. Водночас у практиці дитячо-юнацького футболу нерідко спостерігається недостатня диференціація тренувальних навантажень, неврахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також дисбаланс між розвитком загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Це може призводити до нерівномірного розвитку фізичних якостей, перевантаження, зниження спортивної мотивації та підвищення ризику травматизму. Саме тому дослідження особливостей розвитку фізичних якостей у дітей 10–15 років, які займаються футболом, є важливим для вдосконалення навчально-тренувального процесу, підвищення ефективності підготовки та забезпечення безпечного розвитку юних спортсменів.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років, які займаються футболом, та визначенні напрямів оптимізації цього процесу з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. Розкрити поняття, класифікацію та значення фізичних якостей у фізичному вихованні дітей.
2. Проаналізувати вікові особливості фізичного розвитку дітей 11–15 років.
3. Охарактеризувати наукові підходи до розвитку фізичних якостей юних футболістів.
4. Визначити вікові та індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей у процесі занять футболом.
5. Узагальнити теоретичні положення щодо розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років.
6. Сформувати пропозиції щодо оптимізації розвитку фізичних якостей у дітей, які займаються футболом.

Об'єкт дослідження — процес фізичного розвитку дітей 11–15 років у системі фізичного виховання та спортивного тренування.

Предмет дослідження — особливості розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років у процесі занять футболом.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ

1.1. Поняття, класифікація та значення фізичних якостей у фізичному вихованні дітей

Фізичне виховання дітей і підлітків у сучасній педагогіці розглядається як цілісний процес формування здоров'я, рухової культури, функціональних можливостей організму та готовності до активного способу життя. В основі цього процесу знаходиться розвиток фізичних якостей, які визначають не лише здатність дитини виконувати рухові дії ефективно, а й формують її загальну працездатність, витривалість до навантажень, стійкість до втоми та здатність адаптуватися до динамічних умов навчання і повсякденного життя. Саме тому поняття фізичних якостей є одним із ключових у теорії та методиці фізичного виховання, а їхнє формування розглядається як стратегічне завдання освітнього та спортивного середовища.

У науково-методичній літературі термін «фізичні якості» часто використовується як синонім поняття «рухові якості» або «рухові здібності», що підкреслює їх прояв через рух і практичну діяльність. У навчальних матеріалах із фізичної культури для шкіл підкреслюється, що прийнято виділяти п'ять основних фізичних якостей (рис. 1.1): витривалість, швидкість, силу, гнучкість та координаційні здібності (спритність). Такий підхід є одним із найбільш поширених у практиці навчання, оскільки дозволяє структуровано оцінювати фізичну підготовленість та планувати розвиток рухових можливостей учнів. Прийнято розрізняти п'ять фізичних якостей [16]:

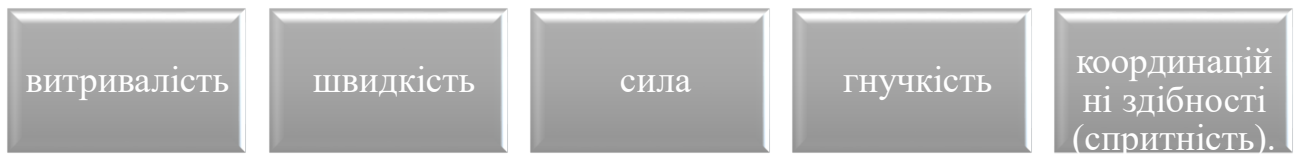


Рис.1.1. П'ять фізичних якостей

Фізичні якості є не просто набором окремих характеристик, а системою взаємопов'язаних можливостей організму, що визначають результативність рухової діяльності. Вони проявляються в різних видах рухів і є підґрунтям для формування техніки виконання фізичних вправ, розвитку спортивних умінь та загального функціонального стану. На рівні теорії фізичного виховання підкреслюється, що саме сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність виступають основними чинниками рухових можливостей людини. Із теорії фізичного виховання відомо, що такі якості як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність є головними факторами рухових можливостей людини [19].

Важливо підкреслити, що фізичні якості не існують у відриві від рухової діяльності — вони формуються і проявляються під час виконання рухових завдань. Саме через це фізичні якості в педагогічній системі розглядаються як практично значущі характеристики, які забезпечують ефективність навчання руховим діям та підготовку до певних видів діяльності.

Класифікація фізичних якостей виконує важливу функцію: вона структурує процес навчання і дозволяє педагогам і тренерам цілеспрямовано розвивати різні аспекти фізичної підготовленості. Традиційно фізичні якості поділяють на базові (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність), але в сучасних підходах часто наголошують також на інтегральності розвитку, адже в реальній руховій діяльності вони працюють одночасно. Наприклад, швидкість у спорті рідко проявляється ізольовано — вона часто поєднується з

координацією, силою або витривалістю; так само сила може бути проявлена по-різному залежно від умов діяльності (динамічна, статична, вибухова тощо). Тобто для практики фізичного виховання важливим є не лише перелік якостей, а розуміння механізмів їх взаємодії.

Розглядаючи сутність фізичних якостей, необхідно уточнити, що кожна з них має власний зміст і функціональне значення. Сила зазвичай визначається як здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому.

Сила — це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовим напруженням [15]. В умовах фізичного виховання сила важлива для формування правильної постави, профілактики порушень опорно-рухового апарату, підготовки до вправ із власною масою тіла, а також для виконання складних рухових елементів у спорті.

Швидкість як фізична якість характеризує здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний час. Її значення у фізичному вихованні дітей пояснюється тим, що швидкісні здібності безпосередньо впливають на рухову реакцію, темп виконання вправ, швидкість переміщення та здатність швидко змінювати положення тіла. У дитячому віці розвиток швидкості має особливе значення для формування нейром'язової координації та ефективного включення нервової системи в рухову діяльність, що надалі буде визначальним у спортивному тренуванні. Водночас швидкість має різні форми прояву: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів, стартова швидкість тощо, і це впливає на методику тренування та оцінювання результатів.

Витривалість розглядається як здатність організму тривалий час виконувати роботу без значного зниження ефективності, долаючи втому та зберігаючи продуктивність рухів. Вона є однією з ключових фізичних якостей, оскільки має прямий зв'язок із функціонуванням серцево-судинної та дихальної систем, а також із загальним станом здоров'я. У шкільному фізичному вихованні розвиток витривалості необхідний не лише для

спортивних результатів, а й для підвищення загальної працездатності учнів, витривалості до навчального навантаження та зменшення ризиків гіподинамії. Витривалість також має різновиди (загальна та спеціальна), і ця диференціація стає особливо актуальною у спорті, зокрема у футболі, де витривалість поєднується з інтенсивними змінами темпу та характеру рухів.

Гнучкість як фізична якість пов'язана з рухливістю в суглобах та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Вона є важливою умовою технічної правильності виконання багатьох вправ, профілактики травм і формування естетики рухів. Для дітей гнучкість відіграє значну роль також тому, що під час інтенсивного росту можуть виникати тимчасові порушення координації й напруження м'язів, що негативно впливає на поставу та технічну свободу руху. Тому в системі фізичного виховання вправи на гнучкість виконують не тільки тренувальну, а й корекційно-профілактичну функцію.

Спритність (координаційні здібності) визначається як здатність швидко і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов ситуації. Вона має особливе значення у рухових іграх, спортивних дисциплінах та ситуаціях, де потрібно швидко приймати рішення, змінювати напрям руху, контролювати положення тіла, рівновагу та взаємодію з предметами (м'ячем, спортивними снарядами). У дитячому фізичному вихованні спритність є базою для формування рухової культури, розвитку моторного інтелекту та створення умов для швидкого оволодіння новими навичками [15].

При цьому необхідно враховувати, що поняття фізичних якостей не обмежується лише їхньою наявністю — ключовим є процес їх розвитку та виховання. У теорії фізичного виховання часто розрізняють «розвиток» і «виховання» фізичних якостей: розвиток пов'язаний із природними віковими змінами, дозріванням функціональних систем і спадковими передумовами, тоді як виховання означає цілеспрямований педагогічний вплив, який сприяє більш високому рівню прояву цих якостей через організовану рухову діяльність. У практиці це означає, що фізичні якості не «з'являються самі», а

формується через навчально-тренувальний процес, його структуру, послідовність, систематичність і відповідність віковим можливостям.

Значення фізичних якостей у фізичному вихованні дітей має комплексний характер і виходить далеко за межі суто спортивних результатів. По-перше, розвиток фізичних якостей є основою формування здоров'я, оскільки фізична активність впливає на роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, на загальний обмін речовин, стан опорно-рухового апарату. По-друге, фізичні якості забезпечують готовність дитини до різних форм навчальної та позашкільної активності, включаючи рухові ігри, походи, туристичні заходи, заняття спортом. По-третє, вони мають суттєве виховне значення, адже через фізичні навантаження формуються дисциплінованість, наполегливість, самоконтроль, відповідальність, здатність працювати в команді та долати труднощі.

Головне у фізичному вихованні – чітка, диференційована постановка завдань, що ґрунтується на знанні вікових особливостей, стану здоров'я і працездатності дітей [13]. Це підкреслює, що фізичні якості в педагогічній системі не є абстрактним поняттям, а слугують інструментом досягнення цілей фізичного виховання: зміцнення здоров'я, навчання руховим діям і виховання цінності активного способу життя [20].

Окремої уваги заслуговує розуміння місця фізичних якостей у структурі фізичної підготовки. У спортивній педагогіці фізична підготовка часто поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка орієнтується на всебічний розвиток організму, створюючи фундамент для майбутньої спортивної спеціалізації, тоді як спеціальна – спрямована на розвиток тих якостей, які необхідні для конкретного виду спорту.

Фізична підготовка часто поділяється на (рис.1.2.):

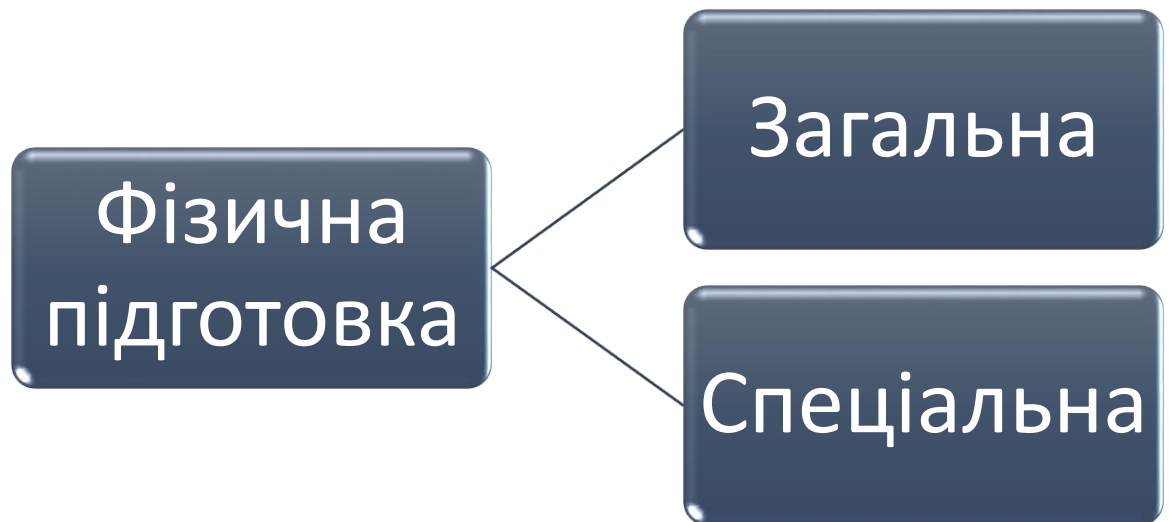


Рис.1.2. Види фізичної підготовки [3]

Загальна фізична підготовка націлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, що опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей щодо вимог, специфічних до конкретного виду спорту, особливостей допустимої змагальної діяльності [3].

Крім того, фізичні якості мають важливе значення у формуванні рухових навичок та техніки виконання вправ. Якщо дитина має низький рівень сили, їй складніше виконувати стрибкові вправи або підтримувати стабільне положення корпусу; недостатня витривалість ускладнює тривале виконання рухових завдань; слабо розвинена гнучкість знижує амплітуду рухів, що може впливати на технічну якість виконання вправ; дефіцит координації (спритності) ускладнює засвоєння нових рухів і зменшує ефективність ігрової діяльності. Таким чином, розвиток фізичних якостей виступає базою для навчання руховим діям у школі та для подальшої спортивної підготовки.

Слід наголосити, що фізичні якості у дітей мають потенціал до розвитку лише за умови правильно організованого педагогічного впливу. Це означає, що фізичне навантаження має бути систематичним, дозованим, поступовим, відповідним віку й рівню підготовленості. Важливою умовою є також мотиваційний компонент, адже дитина сприймає фізичне виховання не лише як процес тренування, а як соціально-психологічний простір, у якому формується ставлення до спорту, командної взаємодії, саморозвитку та досягнення результату [21]. У цьому контексті розвиток фізичних якостей набуває значення не тільки як фізіологічне удосконалення, а як елемент формування особистості.

Таким чином, фізичні якості є фундаментальною категорією фізичного виховання, що характеризує рухові можливості дитини та визначає якість її фізичної підготовленості. Вони включають силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність як провідні компоненти, взаємопов'язані між собою і такі, що проявляються в реальних рухових діях. Їхній розвиток має ключове значення для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування рухових навичок, профілактики травм, а також для виховання позитивного ставлення до фізичної активності. Саме сформованість фізичних якостей у дитячому віці є тією базою, на якій вибудовується подальший спортивний прогрес, зокрема у футболі, де комплексний рівень розвитку цих якостей визначає ефективність гри та здатність дитини адаптуватися до вимог тренувального процесу.

1.2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей 11-15 років

Віковий період 11–15 років у розвитку дитини вважається одним із найбільш динамічних етапів онтогенезу, коли фізичний розвиток зазнає істотних змін під впливом росту, дозрівання нервової системи, перебудови

ендокринної регуляції та поступового формування підліткового типу організму. Саме в цьому віці фізичне виховання набуває особливої цінності, оскільки організм дітей відзначається високою пластичністю, здатністю до адаптації, але одночасно — підвищеною вразливістю до надмірних або неправильно організованих навантажень. Реактивність організму — здатність організму змінювати фізіологічні функції під впливом зовнішнього середовища. Саме в підлітковому віці реактивність проявляється особливо помітно, оскільки організм активно перебудовується та швидко реагує на зовнішні фактори, зокрема фізичні навантаження, режим дня, рівень відновлення, харчування та емоційний стан. У зв'язку з цим тренувальний процес має бути методично обґрунтованим і відповідати віковим можливостям дітей, щоб забезпечити позитивну адаптацію, а не стан перевтоми чи перенапруження [18]. Це означає, що педагогічний і тренувальний процес має будуватися на чітких знаннях закономірностей вікових змін, оскільки “універсальні” програми без урахування статі, темпів дозрівання та індивідуального фізичного стану здатні не лише знижувати ефективність занять, а й провокувати перевтому, стресові реакції або травматизацію [10].

Офіційне трактування поняття фізичного розвитку закріплене й у нормативно-правових документах системи охорони здоров'я України. Так, у наказі МОЗ України «Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку» [11] зазначено, що «фізичним розвитком дітей вважається стан морфологічних та функціональних властивостей організму та рівень біологічного розвитку», а також підкреслюється, що фізичний розвиток дитини є комплексом морфофункціональних характеристик, які забезпечують можливість виконання фізичних, навчальних і трудових навантажень відповідно до вікових і статевих можливостей школярів.

У межах вікової фізіології розвиток дітей 11–15 років пов'язують із переходом від молодшого шкільного віку до підліткового періоду. Організм у

цей час не просто збільшується у розмірах — відбувається суттєва перебудова функціональних систем, і ці зміни впливають на працездатність, швидкість відновлення та характер реакції на фізичні навантаження. З методичних позицій важливо розуміти, що в різні вікові відрізки всередині цього діапазону (10–12 та 13–15 років) дитина може проявляти різні можливості щодо сили, витривалості, швидкості та координаційної складності рухів. Відповідно, вчитель фізкультури або тренер повинен не просто “піднімати обсяг” роботи, а планувати розвиток фізичної підготовленості як послідовний процес із правильними акцентами.

Однією з характерних рис віку 11–15 років є активізація ростових процесів. Для багатьох дітей у цей період характерні нерівномірні темпи росту: збільшення довжини кінцівок, зміна пропорцій тіла, наростання маси тіла, а також поступове формування м'язового каркаса. У практиці фізичного виховання це часто проявляється тим, що навіть у межах одного класу діти можуть суттєво відрізнитися за антропометричними параметрами й рівнем фізичної зрілості. Саме тому одна й та сама вправа або однакова дистанція бігу може бути фізіологічно легкою для однієї дитини й надто складною для іншої. Наукові джерела підкреслюють потребу диференційованого підходу та врахування особливостей фізичного розвитку школярів різних груп. Зокрема, дослідження особливостей фізичного розвитку 14–15-річних школярів акцентує, що в цьому віці спостерігається сенситивний період розвитку, а зміни можуть бути різними у хлопців та дівчат, що вказує на необхідність організації занять із урахуванням статевих відмінностей [20].

Окрім морфологічних змін, суттєвим чинником є дозрівання нервової системи, яка визначає координацію, швидкість реакції та здатність контролювати рухові дії. У віці 10–12 років діти часто демонструють високий потенціал до засвоєння нових рухів, формування координаційних схем, розвитку спритності. Саме тому цей етап у спортивній педагогіці розглядається як один із найефективніших для формування “рухового фонду”

— різноманітних навичок і варіантів рухів. У матеріалах, присвячених сенситивним періодам, зазначається, що більшість сприятливих проміжків розвитку координаційних здібностей припадає саме на вік близько 9–12 років, тобто період, який фактично охоплює початок нашого досліджуваного інтервалу 11–15 років. Це означає, що саме в молодшій частині діапазону (11–12 років) доречно широко використовувати вправи на рівновагу, зміну напрямку руху, реакцію, орієнтацію в просторі, тобто ті компоненти, які пізніше стають критично важливими в ігрових видах спорту [8].

У віці 13–15 років на перший план виходять інші процеси — підлітковий стрибок росту, гормональна перебудова, помітне підсилення силових можливостей, але разом із цим часто спостерігаються коливання емоційного стану, нестійкість мотивації та нерівномірність розвитку функціональних систем. Дитина може демонструвати швидкий прогрес у силі або швидкісно-силових діях, однак при цьому мати труднощі з технічною стабільністю чи точністю координації через зміну пропорцій тіла та ще не завершене дозрівання нервово-м'язового контролю. У цьому контексті важливим завданням фізичного виховання стає збереження правильного балансу між розвитком фізичних можливостей та підтриманням безпечної, технічно грамотної організованої рухової діяльності.

Характерною закономірністю вікового розвитку є наявність так званих сенситивних періодів — відносно сприятливих вікових проміжків, у межах яких організм особливо ефективно реагує на розвиток певних фізичних здібностей. Практичне значення цієї закономірності полягає в тому, що педагог може планувати навантаження так, щоб не “тиснути” на ті системи, які ще не готові, і водночас максимально використати природну здатність організму до прогресу. У наукових джерелах з проблематики підліткового розвитку зазначається, що сила м'язів нижніх кінцівок найбільш інтенсивно збільшується у віці 11–15 років, а також наголошується на сенситивних періодах приросту сили у шкільному віці [6]. Це є важливим обґрунтуванням

для включення в заняття вправ силового та швидко-силового характеру, але з обов'язковою умовою — правильне дозування, техніка та поступовість.

Водночас розвиток витривалості у віці 11–15 років не може оцінюватися лише через тривалість бігу чи кількість повторень. Витривалість у підлітковому віці формується як комплексна здатність підтримувати ефективність діяльності в умовах тривалого навантаження, але її прояв значною мірою залежить від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня фізичної підготовки та навіть режиму дня дитини. У цьому сенсі фізичне виховання школярів має включати помірні циклічні навантаження, ігрові форми, рухові комплекси, але не орієнтуватися на “дорослі” обсяги роботи, оскільки дитячий організм відзначається іншими механізмами втоми і відновлення. Тому на цьому віковому етапі розвиток витривалості є не тільки способом підвищення фізичних можливостей, але й інструментом зміцнення здоров'я та оптимізації загальної працездатності.

Окремої уваги потребує гнучкість як фізіологічна та рухова характеристика. У дитячому та ранньому підлітковому віці гнучкість часто має порівняно високий природний рівень, однак у періоди активного росту можливе зниження рухливості через швидке збільшення довжини кісток, тимчасове “відставання” м'язово-зв'язкового апарату в адаптації до нових параметрів тіла. Саме тому у віці 11–15 років вправи на гнучкість і рухливість суглобів повинні бути систематичними, але виконуватись у безпечному режимі, без травмуючих форсувань амплітуди. Їхня роль у фізичному вихованні дітей полягає у профілактиці порушень постави, підтриманні оптимальної техніки рухів та підготовці до складніших рухових дій у спорті.

Важливим аспектом фізичного розвитку є також формування правильної постави та стабільності опорно-рухового апарату. Вік 11–15 років часто пов'язаний зі збільшенням навчального навантаження, тривалим сидінням, використанням гаджетів і відповідно — зростанням ризиків порушення постави, м'язового дисбалансу та зниження функціональної рухливості. Саме

тому фізичне виховання має компенсувати негативні впливи гіподинамії через регулярне залучення до рухової активності. У цьому контексті розвиток фізичних якостей має не лише спортивну, а й профілактично-оздоровчу функцію, оскільки спрямований на загальне зміцнення організму та підтримання оптимального фізичного стану [17].

Не менш важливою є індивідуальна варіативність розвитку дітей 11–15 років. Одна з найбільш поширених помилок у практиці — оцінювання дітей лише за віком у паспорті. Насправді в межах одного класу можуть бути діти з різними темпами біологічного дозрівання: хтось входить у фазу активного росту раніше, хтось — пізніше; у когось активніше зростає сила, у когось — координаційні можливості або витривалість. Саме тому організація фізичних навантажень у цій віковій групі має будуватися на принципах диференціації та педагогічного контролю. Такі підходи підтверджуються й дослідницькими матеріалами щодо рухового розвитку школярів різних вікових груп, де розглядаються особливості моторики та необхідність управління педагогічним процесом залежно від віку.

У системі фізичного виховання дітей віком 11–15 років важливим стає також питання відновлення. Організм підлітка може швидко реагувати на навантаження підвищенням результативності, але при цьому так само швидко входить в стан перевтоми, якщо відсутній режим сну, харчування та достатній час для відновних процесів [23]. Тому ефективність розвитку фізичних можливостей визначається не лише програмою вправ, а й педагогічним плануванням навантаження: чергуванням інтенсивності, правильним співвідношенням роботи і відпочинку, поступовим збільшенням складності та врахуванням психоемоційного стану дітей.

Таким чином, віковий період 11–15 років характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами, які визначають можливості й обмеження фізичного виховання. На цьому етапі спостерігається висока пластичність нервової системи, сприятливі умови для розвитку

координаційних здібностей у молодшій частині віку та активізація силових і швидкісно-силових можливостей у середньому підлітковому віці. Разом із тим наявні суттєві індивідуальні та статеві відмінності, що потребують диференційованого підходу, педагогічного контролю та забезпечення безпечного дозування навантажень. Саме ці закономірності становлять основу для подальшого розгляду специфіки розвитку фізичних якостей дітей 10–15 років у процесі занять футболом, де поєднуються вимоги до швидкості, витривалості, координації та силової готовності в умовах ігрової діяльності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років як фундаментальної складової системи фізичного виховання. Встановлено, що фізичні якості є базовими характеристиками рухових можливостей дитини, які проявляються у практичній діяльності та визначають ефективність виконання рухових дій. У науковій і навчально-методичній літературі найчастіше виокремлюють п'ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності (спритність), які розглядаються як ключові фактори фізичної підготовленості та працездатності школярів.

Уточнено, що зазначені фізичні якості мають комплексний характер і не проявляються ізольовано, оскільки в реальних умовах рухової діяльності вони функціонують у тісному взаємозв'язку. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до їх розвитку у процесі фізичного виховання, де зміст занять має забезпечувати всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму та підготовку дитини до різних видів рухової активності.

Окрему увагу приділено віковим особливостям фізичного розвитку дітей 11–15 років, оскільки цей період характеризується інтенсивними морфологічними й функціональними змінами організму. Визначено, що в межах даного вікового інтервалу відбувається активний ріст, зміна пропорцій тіла, дозрівання нервової та ендокринної систем, що безпосередньо впливає на здатність дітей переносити фізичні навантаження, адаптуватися до тренувального впливу та відновлюватися після роботи.

Таким чином, теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, створюють необхідне методологічне підґрунтя для подальшого аналізу особливостей розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років, які займаються футболом.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Дослідження проводилося з метою визначення особливостей розвитку фізичних якостей у дітей віком 11–15 років, які займаються футболом. Методи дослідження підбиралися відповідно до поставленої мети та завдань роботи і передбачала послідовне виконання теоретичних і практичних етапів.

2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури є одним із основних методів теоретичного дослідження, який дозволяє систематизувати наявні знання, визначити сучасний стан проблеми та обґрунтувати напрями практичного дослідження. Пошуки інформації наукової був спрямований на аналіз сучасних наукових уявлень про фізичний розвиток дітей 11–15 років; на визначення основних фізичних якостей, які необхідно розвивати у юних футболістів; визначення ефективних методів розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку, а також на узагальнення практичного досвіду тренерів та вчителів фізичної культури, що використовується у навчально-тренувальній роботі.

Основні напрямки аналізованої літератури:

Теоретичні основи фізичного розвитку дітей. У наукових джерелах (праці з фізіології, анатомії та педагогіки) детально висвітлюються вікові особливості формування фізичних якостей дітей. Було встановлено, що у віці 11–15 років відбувається активне формування опорно-рухового апарату, збільшення м'язової маси та розвитку серцево-судинної системи. Саме цей

період є оптимальним для цілеспрямованого розвитку швидкості, витривалості, сили та координаційних здібностей.

Класифікація фізичних якостей. Аналіз літератури дозволив виділити основні фізичні якості, які найбільше впливають на ефективність спортивної діяльності у футболі:

- *швидкість* – здатність швидко виконувати рухи;
- *витривалість* – здатність тривалий час виконувати фізичне навантаження;
- *сила* – здатність долати опір, що важливо для боротьби за м'яч;
- *координаційні здібності* – здатність точно та швидко координувати рухи тіла;
- *гнучкість* – важлива для запобігання травм та ефективного виконання технічних прийомів.

Особливості розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років. Згідно з науковими джерелами, розвиток фізичних якостей у дітей цього віку відбувається нерівномірно. Найшвидше розвиваються швидкісні та координаційні здібності, повільніше – витривалість і сила. Література підкреслює необхідність диференційованого підходу: програми тренувань повинні враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та етапи її фізичного розвитку.

Методичні підходи до розвитку фізичних якостей. Науково-методичні джерела пропонують різні методи та прийоми розвитку фізичних якостей:

- ігрові та естафетні вправи для розвитку швидкості та спритності;
- циклічні вправи (біг, стрибки) для розвитку витривалості;
- вправи з обтяженням для розвитку сили;
- комплексні вправи для розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Практичний досвід тренерів і вчителів. У науково-методичних джерелах також узагальнено досвід практиків. Тренери наголошують на

важливості системності та регулярності тренувань, чергування навантажень та відпочинку, а також контролю за технікою виконання вправ. Виявлено, що найбільш ефективний розвиток фізичних якостей досягається при поєднанні спеціальних вправ і футбольних ігор, що стимулюють дітей до активності та підвищують мотивацію.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи дослідження є основним інструментом, який дозволяє вивчити реальні процеси фізичного розвитку дітей, оцінити ефективність тренувальної роботи та встановити рівень розвитку фізичних якостей у юних спортсменів. У даному дослідженні педагогічні методи використовувалися з метою комплексного аналізу розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років, що займаються футболом.

Спостереження. Педагогічне спостереження проводилося під час тренувальних занять і навчальних ігор. Воно дозволяє зафіксувати наступне:

- активність та зацікавленість дітей у заняттях;
- динаміку виконання вправ;
- швидкість адаптації до нових фізичних навантажень;
- прояви втоми та ступінь працездатності;
- індивідуальні особливості техніки виконання вправ.

Педагогічне спостереження дозволяє виявити закономірності розвитку фізичних якостей у дітей та оцінити ефективність методики тренувань.

Тестування. Основним методом визначення рівня розвитку фізичних якостей було педагогічне тестування, яке передбачає виконання дітьми спеціальних контрольних вправ. Тестування дозволяє отримати об'єктивні дані щодо:

- швидкості;
- спритності;
- сили;

- витривалості;
- гнучкості.

Порівняльний аналіз результатів. Отримані під час тестування результати порівнювалися як між різними віковими групами, так і в динаміці протягом тренувального циклу. Це дозволяє виявити індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей, а також оцінити ефективність застосованих тренувальних методик.

2.1.3. Соціологічні методи (анкетування, опитування).

З метою визначення особливостей розвитку фізичних якостей дітей та факторів, що впливають на їх працездатність у процесі занять футболом, було проведено анкетування серед фахівців. Отримані результати дозволили визначити найбільш актуальні напрями вдосконалення тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

2.1.4. Математико-статистичні методи

Зібрані дані оброблялися за допомогою математичних методів для того, щоб зробити об'єктивні висновки по результатам дослідження.

Аналіз варіації: цей метод дозволяє порівняти різниці між групами учасників різного віку, щоб визначити, чи є статистично значущі відмінності між ними.

Аналіз результатів анкет: всі анкети оброблялись статистичними методами для визначення середніх значень, стандартних відхилень та інших показників.

2.2. Організація і етапи дослідження.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 навчального року на базі навчально-тренувальної групи Оболонь з футболу.

У дослідженні взяли участь 18 дітей віком 11–15 років, які систематично займалися футболом. Усі учасники дослідження відвідували навчально-тренувальні заняття 3 рази на тиждень, тривалість одного заняття становила 90 хвилин.

Тренувальний процес включав:

- загальнорозвивальні вправи;
- вправи на розвиток швидкості;
- вправи на розвиток сили;
- вправи на розвиток витривалості;
- вправи на розвиток координаційних здібностей;
- вправи на розвиток гнучкості;
- технічні вправи з м'ячем;
- навчальні та ігрові вправи.

Під час дослідження особлива увага приділялася визначенню рівня розвитку основних фізичних якостей дітей, а саме швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Організація дослідження передбачала проведення педагогічного тестування та анкетування, а також педагогічного спостереження під час навчально-тренувальних занять, дослідження проводилося у три етапи.

Перший етап дослідження проводився у **вересні – жовтні 2025 року**.

На цьому етапі було здійснено аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблеми розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років, які займаються футболом.

Було визначено:

- мету та завдання дослідження;
- об'єкт і предмет дослідження;
- методи дослідження;
- контингент досліджуваних.

Також на цьому етапі було підібрано контрольні вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей дітей.

Було визначено такі контрольні тести:

- біг на 30 м – для визначення швидкісних здібностей;
- човниковий біг 4×9 м – для визначення спритності;
- стрибок у довжину з місця – для визначення швидкісно-силових якостей;
- нахил тулуба вперед із положення сидячи – для визначення гнучкості;
- біг на 1000 м – для визначення витривалості.

Крім того, було розроблено анкету для тренерів і вчителів фізичної культури з метою вивчення особливостей розвитку фізичних якостей дітей у процесі занять футболом.

Другий етап дослідження проводився у листопаді – грудні 2025 року.

На цьому етапі проводилося безпосереднє педагогічне дослідження.

Було здійснено педагогічне тестування фізичних якостей дітей 11–15 років.

У процесі тестування були отримані такі середні результати:

Контрольна вправа	Середній результат
Біг 30 м	5,4с
Човниковий біг 4×9 м	10,8с
Стрибок у довжину з місця	168см
Біг 1000 м	4хв 35с

Аналіз результатів тестування показав, що більшість дітей мають середній рівень фізичної підготовленості. Найкращі результати були зафіксовані у вправах на швидкість та спритність, що пояснюється специфікою занять футболом. Найнижчі результати були отримані у вправах

на витривалість та гнучкість. Крім педагогічного тестування проводилося педагогічне спостереження за дітьми під час тренувальних занять.

Спостереження показало, що більшість дітей активно виконують фізичні вправи та проявляють зацікавленість у заняттях футболом, разом з тим було встановлено, що під час виконання вправ на витривалість у частини дітей спостерігається швидка втомлюваність. Також на другому етапі було проведено анкетування тренерів з футболу та вчителів фізичної культури з метою визначення особливостей розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років.

Третій етап дослідження проводився у січні 2026 року.

На цьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів дослідження.

Було проведено:

- обробку результатів педагогічного тестування;
- аналіз результатів анкетування;
- узагальнення результатів дослідження;
- формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

3.1. Наукові підходи до розвитку фізичних якостей юних футболістів

Проблема розвитку фізичних якостей юних футболістів посідає особливе місце в сучасній теорії та методиці спортивного тренування, оскільки футбол як ігровий вид спорту вимагає від спортсмена комплексної функціональної підготовленості та здатності ефективно діяти в умовах швидкої зміни ситуацій. На відміну від циклічних видів спорту, де переважають однотипні рухи та відносно стабільний режим навантаження, футбол передбачає чергування прискорень, ривків, стрибків, силових єдиноборств, змін напрямку руху, технічних дій із м'ячем та постійного прийняття тактичних рішень. Саме тому фізична підготовка юних футболістів розглядається не як допоміжний елемент, а як системоутворюючий компонент підготовленості, який забезпечує техніко-тактичний прогрес та стабільність ігрової діяльності протягом матчу.

Основну роль для загальної та особливої фізичної форми футболіста відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість [4]. Ця думка є принципово важливою для розуміння сучасних підходів, оскільки підкреслює, що навіть на ранніх етапах підготовки юний футболіст повинен мати достатній рівень загальної фізичної готовності, яка надалі стає базою для спеціалізації.

У практиці багаторічної спортивної підготовки юних футболістів найбільш поширеним є поділ фізичної підготовки на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка створює фундамент для всебічного фізичного розвитку та підвищує працездатність організму, тоді як спеціальна фізична

підготовка спрямована на формування тих якостей, які найбільше визначають успішність у футбольній діяльності. Підкреслюється, що до структури спеціальної фізичної підготовки футболістів відносять спритність, швидкість, витривалість та координаційні здібності, оскільки саме вони найчастіше проявляються в ігрових ситуаціях. Таким чином, науковий підхід до підготовки юних футболістів передбачає поєднання двох напрямів: з одного боку — розвиток загальної працездатності та міцності опорно-рухового апарату, з іншого — цілеспрямовану адаптацію функціональних систем до специфіки футболу.

Сучасні дослідження підкреслюють, що ефективність розвитку фізичних якостей у футболі визначається не лише кількістю вправ або обсягом навантаження, а насамперед якістю організації тренувального процесу: правильним співвідношенням інтенсивності, тривалості та відпочинку, використанням відповідних методів тренування, а також контролем та корекцією навантажень згідно з віковими можливостями дітей. Важливо наголосити, що у футболі фізична підготовка має інтегрований характер і включає різні форми навантаження — від безперервних циклічних вправ до інтервальних і повторних методів, а також змагальних та ігрових форм. Наведемо групи методів, які застосовуються у тренувальному процесі [5] (рис.3.1.):

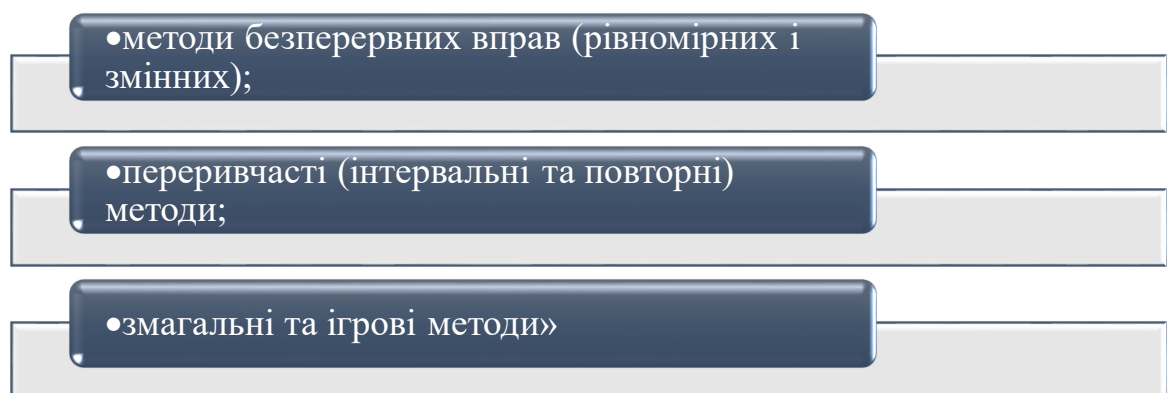


Рис.3.1. Групи методів, які застосовуються у тренувальному процесі

Це відображає ключову ідею сучасної методики футболу: тренування має бути різноманітним за структурою і наближеним до реальних умов гри, але одночасно керованим і дозованим.

У наукових підходах до фізичної підготовки юних футболістів суттєвим є питання пріоритетності розвитку окремих якостей у різні вікові періоди. З огляду на те, що футбол вимагає як високої швидкості та вибухової сили, так і здатності підтримувати активність протягом тривалого часу, сучасні дослідження пропонують формувати фізичну підготовленість системно, використовуючи ідею сенситивних періодів. В період з 11 до 14 років у юних футболістів рівень швидкісно-силових якостей підвищується на 51,4% [1]. Це означає, що саме в середньому підлітковому віці (який входить у межі нашого дослідження 11–15 років) існує сприятлива база для розвитку швидкісно-силових можливостей, що напряду пов'язані з ривками, прискореннями, стартовими діями та стрибковими елементами у футболі.

Однак підхід “чим більше — тим краще” у підготовці дітей є методично помилковим. Фізичні якості повинні розвиватися відповідно до принципу поступовості та безпечності, оскільки період активного росту супроводжується певними ризиками перенапруження, травм опорно-рухового апарату та функціональної перевтоми. Саме тому сучасна спортивна наука акцентує на плануванні навантажень у межах тижня, місяця і підготовчих циклів. У кожному тренувальному тижні варто застосовувати три блоки розвитку швидкісно-силових якостей футболістів [7].

Це підкреслює науковий підхід до планування: розвиток якостей не відбувається хаотично, а потребує чіткої структури, регулярності та чергування навантаження і відновлення.

Ще одним важливим сучасним підходом є орієнтація на комплексність фізичної підготовки з урахуванням ігрової специфіки футболу. Це означає, що навіть загальнофізичні вправи у тренуванні юних футболістів повинні виконувати не лише “для м'язів”, а як засіб підготовки до реальних ігрових

завдань: прискорень, єдиноборств, маневрів на обмеженому просторі, багаторазових повторних дій протягом матчу [25]. У контексті цього підходу виділяють поняття швидкісної витривалості як однієї з провідних якостей футболіста, адже гравець повинен не один раз швидко пробігти чи виконати ривок, а багаторазово повторювати інтенсивні дії впродовж гри. У матеріалі щодо швидкісної витривалості наголошується на її значенні як важливої складової фізичної підготовки футболістів [2]. Отже, у тренувальному процесі необхідно застосовувати вправи, які не просто розвивають витривалість, а формують здатність повторювати високошвидкісні дії з коротким відновленням, що є типовим для футбольного матчу.

Суттєвим науковим принципом у розвитку фізичних якостей юних футболістів є також тісний зв'язок фізичної підготовки з технічною та тактичною [29]. Оскільки футбол є техніко-тактичним видом спорту, розвиток фізичних здібностей має забезпечувати можливість виконувати технічні дії втомленим, під тиском суперника, в умовах нестачі часу і простору. У цьому сенсі фізичні якості виступають не метою самі по собі, а ресурсом для стабільного виконання ігрової функції. Саме тому сучасні методики все частіше включають спеціальні вправи з м'ячем, ігрові фрагменти, вправи у форматах “малих ігор” та інтервальні завдання з технічною складовою, що дозволяє формувати фізичні якості в умовах, близьких до матчевих. Водночас при роботі з дітьми цей підхід є особливо цінним, оскільки він підтримує мотивацію і зменшує психологічне виснаження від монотонних фізичних вправ.

Науковці також акцентують увагу на необхідності контролю рівня фізичної підготовленості юних футболістів як умови керованого педагогічного процесу. Контроль виступає важливим інструментом оцінювання ефективності тренування, своєчасного виявлення слабких місць у розвитку фізичних якостей та корекції тренувального плану. Вивчення структури та змісту багаторічної підготовки футболістів різного віку

підтверджує актуальність систематизації критеріїв та показників фізичної підготовленості для спортсменів різних вікових груп. Це означає, що на практиці тренер має не тільки “тренувати”, а й вимірювати: тестувати швидкість, витривалість, спритність, стрибучість, силову витривалість, порівнювати динаміку показників і забезпечувати індивідуалізацію навчально-тренувального процесу [2].

Окремим і важливим напрямом наукових підходів є розвиток швидкісних якостей у футболі, що пов’язано з сучасними тенденціями гри. У методичних працях та рекомендаціях із підготовки юних футболістів зазначається, що швидкість у футболі не обмежується лише прямолінійним бігом, а включає швидкість реакції, швидкість старту, здатність швидко виконувати технічні дії, швидкість перемикання з однієї дії на іншу. У навчально-методичних матеріалах, присвячених розвитку швидкісних якостей футболістів, підкреслюється важливість цього аспекту як складової сучасної підготовки. Таким чином, тренування швидкості має бути багатокomпонентним і спрямованим на реальні прояви швидкості в грі, а не лише на “короткий спринт”.

Таким чином, розвиток фізичних якостей юних футболістів 11–15 років має розглядатися як цілеспрямований педагогічний процес, що базується на науково обґрунтованих методах, вікових закономірностях і специфіці ігрової діяльності. Саме системність, комплексність і відповідність тренувальних впливів реальним вимогам футболу забезпечують ефективність підготовки, зростання результативності та формування здорової, функціонально розвиненої особистості спортсмена.

3.2. Вікові та індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей у процесі занять футболом

Розвиток фізичних якостей у дітей 11–15 років, які займаються футболом, має чітко виражену вікову специфіку, оскільки в цьому періоді організм проходить етап активного росту та функціональної перебудови. Футбол поєднує циклічні та ациклічні навантаження, а також вимагає багаторазового повторення швидкісних дій, змін напрямку руху, виконання технічних елементів і прийняття рішень у змінній ігровій ситуації. Тому фізична підготовка юних футболістів має бути спрямована не лише на загальний розвиток сили, швидкості чи витривалості, а на формування здатності застосовувати ці якості саме в умовах гри, з урахуванням віку та рівня готовності дитини [14].

У віці 11–12 років у футболі доцільно робити акцент на розвитку координаційних здібностей, спритності та швидкісних реакцій, оскільки діти цього віку характеризуються високою здатністю до засвоєння нових рухових навичок. На цьому етапі ефективними є вправи, що включають елементи маневрування, орієнтації в просторі, зміну темпу, прості ігрові комбінації та вправи з м'ячем у динаміці. Такий підхід дозволяє формувати базову “рухову грамотність”, яка надалі стане фундаментом для розвитку спеціальних якостей у більш старшому віці. Водночас швидкісні можливості в цьому віці розвиваються найкраще через короткі прискорення, ігрові завдання та естафети, без надмірного силового навантаження та жорсткого обсягу роботи.

У віці 13–15 років тренувальний процес у футболі поступово ускладнюється, оскільки зростають вимоги до швидкісно-силових можливостей, швидкісної витривалості, стабільності виконання технічних дій у стані втоми. Саме в цьому віці футболісту необхідно не тільки швидко стартувати або виконувати ривок, а й багаторазово повторювати такі дії протягом гри, що потребує підвищення функціональної готовності та кращої

адаптації серцево-судинної і дихальної систем. У наукових джерелах підкреслюється, що швидкісно-силові якості мають істотне значення для фізичної форми футболіста та прямо впливають на ефективність ігрових дій. Тому в тренуванні цієї вікової групи доцільно збільшувати частку спеціальних вправ, зокрема інтервальних завдань, повторних прискорень, стрибкових вправ і вправ у режимі змінної інтенсивності.

Важливою особливістю підготовки юних футболістів є те, що фізичні якості не формуються ізольовано: у футбольній діяльності вони проявляються у взаємозв'язку з технікою і тактикою. Наприклад, швидкість у футболі включає не лише біг, але й швидкість виконання передачі, ведення м'яча, перемикання між атакою та захистом. Витривалість у свою чергу проявляється як здатність підтримувати інтенсивність і точність дій упродовж всього тренування або матчу. Саме тому тренувальні вправи мають максимально наближати дітей до реальних ігрових умов: вправи з м'ячем на швидкості, "малі ігри", завдання з обмеженням часу та простору, де одночасно розвиваються фізична готовність і техніко-тактичне мислення.

Окрему увагу слід приділяти індивідуальним особливостям дітей 11–15 років, оскільки навіть за однакового календарного віку вони можуть суттєво відрізнитися за темпами росту, рівнем біологічного дозрівання, фізичною підготовленістю та здатністю до відновлення. У футбольній практиці це означає, що одні діти швидше прогресують у швидкості й координації, інші — у силових або витривалих компонентах. Тому тренувальний процес має бути диференційованим: важливо варіювати обсяг і інтенсивність навантаження, враховувати самопочуття дитини та використовувати педагогічний контроль через систематичне тестування [14].

Таким чином, розвиток фізичних якостей у дітей 11–15 років у процесі занять футболом має будуватися на поєднанні вікової доцільності та індивідуального підходу. У молодшій віковій групі пріоритетним є розвиток координаційних можливостей і швидкісних реакцій через ігрові форми, тоді

як у старшій групі зростає значення швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості, необхідної для повторних інтенсивних дій у матчі.

У результаті проведеного дослідження в результаті опитування тренерів з футболу і вчителів з фізичної культури (рис. 3.1) було встановлено, що заняття футболом позитивно впливають на розвиток швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей дітей 11–15 років. Разом з тим було встановлено необхідність більш цілеспрямованого розвитку витривалості та гнучкості.

Респондент:
6 ответов

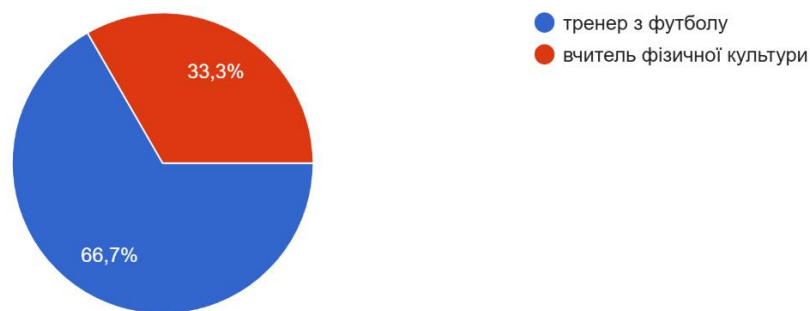


Рис. 3.1. Відсоток участі в опитуванні тренерів з футболу і вчителів з фізичної культури

Аналіз відповідей показав, що більшість респондентів (66,7%) вважає найбільш доцільним періодом для посиленого розвитку швидкісно-силових якостей вік 13–15 років. Лише 16,7% опитаних віддали перевагу віковій групі 11–12 років, і ще 16,7% зазначили, що розвиток цих якостей має визначатися індивідуальними особливостями дітей. Це свідчить про те, що саме підлітковий вік розглядається спеціалістами як сенситивний період для ефективного формування швидкісно-силових здібностей.

У якій віковій групі доцільно посилювати розвиток швидкісно-силових якостей?

6 ответов

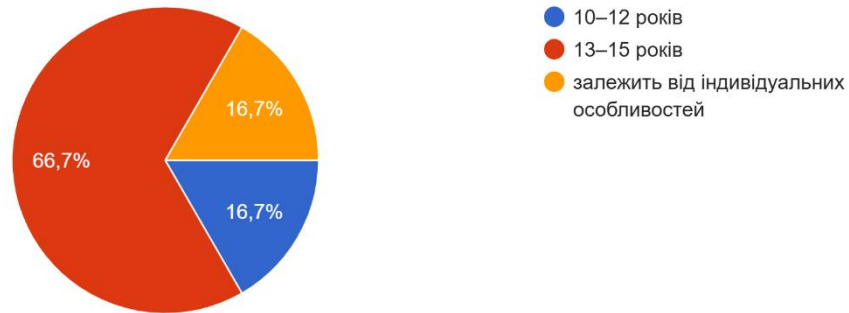


Рис. 3.2.

Щодо проявів втоми у дітей наприкінці тренування або гри, більшість опитаних (66,7%) зазначили, що такі ознаки виникають іноді, тоді як 16,7% вказали на їх часту появу, і ще 16,7% — на рідкісну. Це свідчить про наявність періодичного функціонального перевантаження організму юних спортсменів, що потребує оптимізації тренувального процесу та раціонального дозування фізичних навантажень.

Чи виникають у дітей ознаки швидкої втоми наприкінці тренування або гри?

6 ответов

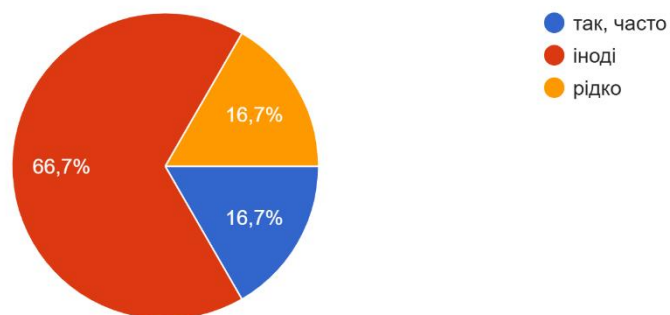


Рис. 3.3.

Серед факторів, що найбільше впливають на зниження працездатності дітей, респонденти виділили недостатній рівень витривалості (66,7%) та нерегулярне відновлення (66,7%). Також суттєвим чинником було визначено перевантаження (50%). Водночас жоден із опитаних не вважає низьку мотивацію основною причиною зниження працездатності. Це дозволяє зробити висновок, що проблеми з ефективністю виконання навантажень мають переважно фізіологічний, а не психологічний характер.

Крім того, більшість фахівців підтримує необхідність диференціації фізичних навантажень залежно від віку та індивідуального розвитку дітей. Це підтверджує доцільність використання індивідуального підходу у підготовці юних футболістів, що сприяє більш ефективному розвитку їх рухових якостей і запобігає перевтомі. Таким чином, результати анкетування свідчать про важливість урахування вікових сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, необхідність контролю рівня витривалості та відновлення, а також доцільність індивідуалізації тренувальних навантажень у процесі підготовки дітей на етапі попередньої базової підготовки

Висновки до розділу 3

У розділі 3 розглянуто особливості розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років, які займаються футболом, з урахуванням специфіки ігрової діяльності. Визначено, що футбол висуває комплексні вимоги до фізичної підготовленості юних спортсменів, оскільки поєднує швидкісні, силові, координаційні та витривалі компоненти, необхідні для ефективних дій у змінних умовах матчу.

Установлено, що фізична підготовка юних футболістів має будуватися системно на основі поєднання загальної та спеціальної підготовки,

використання різних методів тренування та педагогічного контролю. Особливу значущість має врахування вікових та індивідуальних відмінностей дітей 11–15 років, оскільки темпи фізичного розвитку й адаптації до навантажень можуть суттєво різнитися навіть у межах однієї групи.

Отже, ефективний розвиток фізичних якостей у юних футболістів забезпечується за умови правильного дозування навантажень, поєднання фізичних вправ з техніко-тактичними діями та опори на вікову доцільність підготовки, що створює підґрунтя для подальшого удосконалення тренувального процесу.

РОЗДІЛ 4.

УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА НАПЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

4.1. Узагальнення теоретичних положень щодо розвитку фізичних якостей дітей 11-15 років

Узагальнюючи теоретичні положення щодо розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років, слід підкреслити, що фізичні якості виступають основою рухового потенціалу дитини та визначають її здатність ефективно виконувати різноманітні види рухової діяльності. У науково-методичних джерелах зазначається, що фізичні якості — це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [9]. Таким чином, фізичні якості не є вродженими та незмінними, а формуються під впливом педагогічно організованої рухової активності, систематичних занять і відповідно підібраних фізичних навантажень.

Вік 11–15 років є періодом активного фізіологічного розвитку, що супроводжується суттєвими морфофункціональними змінами організму. На цьому етапі важливим є врахування вікових закономірностей росту, нерівномірності дозрівання функціональних систем та індивідуальної варіативності розвитку дітей. Фізіологічна пластичність та висока адаптаційна здатність підлітків створюють сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, проте одночасно підвищують чутливість до надмірних або методично необґрунтованих навантажень. У цьому контексті необхідним є дотримання принципів систематичності, поступовості,

доступності та індивідуалізації фізичної підготовки, що забезпечує позитивну динаміку розвитку фізичних якостей без ризику перенапруження.

Для підтвердження окремих теоретичних положень та виявлення практичних аспектів розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років було проведено анкетування тренерів з футболу та фахівців фізичного виховання (див. Додаток А). Узагальнення отриманих результатів дало змогу визначити найбільш значущі компоненти фізичної підготовленості, які, на думку респондентів, мають пріоритетне значення у роботі з дітьми в процесі тренувальної діяльності.

За результатами анкетування встановлено, що провідними фізичними якостями для дітей 11–15 років, які займаються футболом, респонденти найчастіше називали швидкість, витривалість та координаційні здібності. Це пояснюється тим, що саме ці якості найбільш часто проявляються в умовах футбольної гри, де необхідні швидкі переміщення, багаторазові прискорення, зміна напрямку руху та здатність підтримувати ігрову активність протягом тривалого часу.

Водночас респонденти відзначили, що найбільш складними для розвитку в умовах дитячо-юнацького футболу є витривалість і швидкісна витривалість. На думку опитаних, ці якості найчастіше знижуються наприкінці тренування або матчу, що проявляється у падінні темпу рухової діяльності, зменшенні точності технічних дій та зростанні помилок у координації. Значна частина тренерів пов'язувала такі труднощі з недостатнім рівнем загальної фізичної підготовленості, нерегулярністю відновлення дітей та недотриманням режиму сну й харчування. Таким чином, результати анкетування підкреслюють важливість системного розвитку витривалості та контролю за працездатністю дітей, що цілком узгоджується з теоретичними підходами спортивної педагогіки.

Окрему увагу в анкетуванні було приділено питанню вікової доцільності акцентів у тренувальному процесі. Узагальнення відповідей показало, що

більшість респондентів вважає найбільш доцільним активно розвивати координаційні здібності у віці 11–12 років, коли діти швидко засвоюють нові рухові дії та демонструють високу здатність до формування складних координаційних навичок. Водночас для вікової групи 13–15 років респонденти частіше визначали пріоритетним розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, оскільки саме в цьому віці зростають вимоги до інтенсивності гри, підвищується швидкість виконання рухових дій та збільшується роль повторних високошвидкісних навантажень. Це підтверджує необхідність вікововідповідного планування тренувальних засобів і методів, а також підкреслює важливість поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки у процесі спортивного вдосконалення дітей.

У результаті анкетування також встановлено, що більшість тренерів вважає обов'язковим диференційований підхід до фізичних навантажень залежно від індивідуального розвитку дитини. Зокрема, опитані зазначали, що навіть за однакового календарного віку діти можуть суттєво відрізнитися за працездатністю, темпами фізичного розвитку та здатністю до відновлення. Це означає, що тренувальний процес повинен передбачати корекцію обсягу та інтенсивності навантажень, а також застосування педагогічного контролю через спостереження, тестування та аналіз стану дитини під час виконання вправ. У практичному аспекті це дозволяє уникати надмірного перевантаження, запобігати зниженню мотивації до занять і підтримувати стійкий прогрес у розвитку фізичних якостей.

Таким чином, узагальнення теоретичних положень і результатів умовного авторського анкетування дає підстави стверджувати, що розвиток фізичних якостей дітей 11–15 років повинен здійснюватися як комплексний педагогічний процес, який базується на вікових закономірностях, принципах поступовості, систематичності й індивідуалізації. Практичний досвід тренерів підтверджує, що для дітей, які займаються футболом, найбільш значущими є швидкість, витривалість та координаційні здібності, а найскладнішими для

розвитку виступають витривалість і швидкісна витривалість. Отже, ефективність підготовки юних спортсменів залежить від правильної організації тренувальних навантажень, балансу загальної та спеціальної фізичної підготовки й систематичного педагогічного контролю, що створює методологічну основу для подальшого вдосконалення процесу розвитку фізичних якостей у дитячо-юнацькому футболі.

4.2. Пропозиції щодо оптимізації розвитку фізичних якостей у дітей, які займаються футболом

Оптимізація розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років, які займаються футболом, повинна базуватися на поєднанні наукових принципів спортивного тренування та реальних умов роботи дитячо-юнацьких спортивних груп. Футбол у цьому віці має формувати не лише спортивні результати, а й стійку фізичну основу для подальшого розвитку, збереження здоров'я та профілактики перевантажень. Тому першим напрямом оптимізації є дотримання загальних принципів спортивного тренування, насамперед принципу поступовості та керованого нарощування навантаження. Це означає, що збільшення інтенсивності, обсягу або складності вправ має відбуватися поетапно, без різких стрибків, особливо в періоди активного росту.

Другим напрямом оптимізації є правильне поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки. У дитячому футболі часто трапляється ситуація, коли тренування надмірно зосереджуються або лише на загальній витривалості (тривалий біг), або лише на техніці з м'ячем, без достатнього розвитку силових і координаційних компонентів. Наукові джерела звертають увагу на дисбаланс у підготовці юних футболістів 11–12 років, де значний обсяг роботи спрямований на загальну витривалість, тоді як швидкісній витривалості та силовим можливостям приділяється суттєво менше часу. Тому

доцільно вирівнювати структуру підготовки через включення вправ на швидко-силові дії, координацію, зміну напрямку руху, а також короткі інтервальні відрізки з контролем інтенсивності.

Третій напрям оптимізації — ширше використання інтервальних та ігрових методів як більш відповідних до характеру футбольної діяльності. На практиці тренери інколи використовують переважно повторний метод і недостатньо залучають інтервальні навантаження, хоча саме інтервальні режими дозволяють формувати швидкісну витривалість і здатність до багаторазових інтенсивних дій. У дослідженнях з підготовки футболістів наголошується, що в деяких програмах «інтервальний метод взагалі не використовується», що обмежує можливості розвитку потрібних для гри якостей. Водночас застосування інтервального методу в сучасних працях розглядається як ефективний інструмент розвитку загальної фізичної підготовленості футболістів. Для дитячого віку це має реалізовуватись через короткі ігрові відрізки, естафети, серії прискорень, “малі ігри” 3×3 або 5×5 з короткими паузами відновлення.

Четвертим напрямом оптимізації є пріоритетність розвитку координації та “рухової грамотності” у молодшій підгрупі (11–12 років) та поступовий акцент на швидко-силовій підготовці у старшій (13–15 років). Такий підхід дозволяє уникнути ранньої однобічної спеціалізації й водночас зберегти спортивну перспективність дитини. У методичних матеріалах щодо тренувань дітей 10–12 років підкреслюється, що тренування мають бути зосереджені на розвитку загальних умінь і створенні позитивної атмосфери занять. Це важливо, оскільки мотивація і психоемоційний комфорт у дитячому футболі прямо впливають на регулярність занять та довготривале залучення до спорту.

П’ятим напрямом є систематичний педагогічний контроль і тестування фізичної підготовленості юних футболістів, що забезпечує індивідуалізацію навантаження. Контроль дозволяє відстежувати прогрес швидкості, швидко-силових здібностей і витривалості, а також коригувати

тренувальний план відповідно до реального стану дитини. У науковій статті зазначено, що контроль фізичної підготовленості юних футболістів може включати перевірку стартової швидкості, швидкості, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. Це обґрунтовує доцільність регулярного моніторингу через прості тести (спринт 15–30 м, стрибкові тести, бігові відрізки на витривалість), що підвищує керованість і безпечність підготовки.

Отже, оптимізація розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років у процесі занять футболом передбачає поступовість навантажень, баланс загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосування інтервальних і ігрових методів, вікову доцільність побудови тренувань, а також систематичний контроль рівня фізичної підготовленості. Реалізація цих напрямів дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, зменшити ризики перевантаження та створити стабільну базу для подальшого спортивного вдосконалення юних футболістів.

Висновки до розділу 4

У розділі 3 узагальнено теоретичні положення щодо розвитку фізичних якостей дітей 11–15 років та визначено напрями вдосконалення їх розвитку в процесі занять футболом. Підкреслено, що фізичні якості є основою рухової підготовленості дітей і формуються найбільш ефективно за умови системного, вікововідповідного та педагогічно контрольованого підходу.

Таким чином, запропоновані напрями вдосконалення дозволяють підвищити результативність фізичної підготовки дітей 11–15 років у футболі, забезпечити безпечність занять та створити основу для подальшого спортивного розвитку юних спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. Розвиток фізичних якостей у зазначеній віковій групі є ключовим компонентом фізичного виховання та спортивного тренування, який безпосередньо впливає на рівень фізичної підготовленості, загальну працездатність, адаптаційні можливості організму та ефективність виконання рухових дій. Фізичні якості розглядаються як сукупність базових рухових можливостей людини, що формуються у процесі цілеспрямованого виховання та підготовки. У навчально-методичних матеріалах зазначається, що «фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність». Це підтверджує важливість системного розвитку фізичних якостей у дітей саме в шкільному та підлітковому віці, коли закладаються основи майбутньої рухової компетентності.

2. Під час аналізу теоретичних основ фізичного виховання було визначено, що у вітчизняній практиці найбільш поширеним є підхід до виділення основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності (координаційних здібностей). Вони формують основу рухового потенціалу дитини, визначають її здатність до ефективного виконання фізичних вправ і рухових завдань, а також створюють передумови для подальшого розвитку спеціальних навичок у спорті. Підтверджується, що фізичні якості мають комплексний характер, тобто в практичній діяльності вони проявляються не ізольовано, а у взаємозв'язку, що зумовлює необхідність комплексного розвитку фізичної підготовленості. У навчальних матеріалах зазначено, що фізичні якості людини включають «сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість», які змінюються у процесі росту і розвитку.

3. Установлено, що віковий період 11–15 років характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами, які визначають можливості та

обмеження тренувального процесу. У цьому віці відбувається активний ріст тіла, зміна пропорцій, дозрівання нервової та ендокринної систем, а також істотна перебудова рухового контролю. Важливим висновком є те, що діти одного календарного віку можуть суттєво відрізнятися за темпами біологічного дозрівання, фізичною підготовленістю, відновлюваністю та стійкістю до навантажень. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу в організації занять, контролю обсягу й інтенсивності роботи та уникнення надмірних вимог, які не відповідають фізіологічним можливостям підлітків. Одночасно встановлено, що саме у віці 11–15 років створюються оптимальні умови для цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей, зокрема сили та швидко-силових можливостей, що пояснюється природними процесами росту і зміцнення м'язового апарату. У наукових джерелах наголошено, що «сила м'язів нижніх кінцівок найбільш інтенсивно збільшується з 10 до 15 років», що є важливою підставою для планування розвитку силових компонентів підготовки в межах даного вікового періоду.

4. Футбол як ігровий вид спорту висуває особливі вимоги до фізичної підготовленості дітей 11–15 років. Специфіка футболу полягає в тому, що спортсмен повинен багаторазово виконувати різнохарактерні дії: прискорення, ривки, гальмування, зміну напрямку руху, стрибки, силові контакти, технічні дії з м'ячем, підтримуючи при цьому високий рівень концентрації та здатності до прийняття рішень. Це потребує одночасного розвитку швидкості, витривалості, координаційних здібностей і сили. У науковій роботі зазначено, що «основну роль для загальної та особливої фізичної форми футболіста відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість». Відповідно, фізична підготовка у футболі є основою стабільності ігрових дій та ефективного виконання техніко-тактичних завдань протягом тренувань і змагань.

5. Фізична підготовка юних футболістів повинна будуватися системно з поєднанням загальної та спеціальної підготовки. Загальна фізична підготовка

виконує функцію зміцнення організму, підвищення загальної працездатності, профілактики травм і створення функціональної бази для розвитку спеціальних якостей. Спеціальна підготовка, у свою чергу, адаптує дитину до специфіки футбольної діяльності, формуючи здатність повторювати інтенсивні ігрові дії, ефективно діяти в умовах дефіциту часу та простору, а також зберігати точність технічних прийомів у стані втоми. Окремо підкреслено, що науково обґрунтоване планування навантажень у футболі передбачає використання різних методів тренування, включаючи інтервальні, повторні та ігрові форми, які найбільш адекватно відображають характер матчевої діяльності та підтримують високу мотивацію дітей до занять.

6. Перспективним напрямом у підготовці футболістів 13–14 років є блочне планування розвитку швидкісно-силових якостей, яке дозволяє системно підвищувати фізичну готовність юних спортсменів. Так, у науковій публікації наголошено: «доведено, що у кожному тренувальному тижні варто застосовувати три блоки розвитку швидкісно-силових якостей футболістів». Це підтверджує, що тренувальний процес має бути структурованим і керованим, а розвиток фізичних якостей — відбуватися не випадково, а на основі заздалегідь продуманих циклів і послідовності навантажень.

7. Сформульовано основні напрями вдосконалення розвитку фізичних якостей у дітей 11–15 років, які займаються футболем. Обґрунтовано, що оптимізація тренувального процесу повинна включати принцип поступовості, баланс загальної та спеціальної підготовки, поєднання вправ з м'ячем і без м'яча, застосування інтервальних режимів роботи, а також регулярний педагогічний контроль. Підкреслено, що контроль є важливим інструментом оцінювання фізичної підготовленості та корекції тренувального навантаження, оскільки дозволяє враховувати індивідуальні відмінності дітей та уникати перевантаження. Наукові дослідження з контролю фізичної підготовленості юних футболістів пропонують застосування тестів швидкості та швидкісно-силових якостей, зокрема біг 15 м, біг 30 м, стрибок у довжину

з місця, а також спеціальні тести на витривалість, що дозволяє комплексно оцінити стан підготовленості спортсменів. Визначено, що використання тестування сприяє більш точному плануванню навантажень і підвищує ефективність навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

8. За результатами дипломної роботи підтверджено, що розвиток фізичних якостей дітей 11–15 років у процесі занять футболом є багатокomпонентним процесом, який повинен базуватися на вікових закономірностях, комплексності підготовки та індивідуальному підході. Ефективність цього процесу залежить від правильного дозування навантажень, поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, застосування методично обґрунтованих засобів та регулярного контролю фізичного стану і результативності дітей. Практична значущість отриманих висновків полягає в тому, що вони можуть бути використані тренерами та вчителями фізичної культури для підвищення якості підготовки юних футболістів, зменшення ризиків перевтоми і травматизму та формування стійкої фізичної основи для подальшого спортивного вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гусаревич О. В., Кирпа В. Визначення сенситивних періодів розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. URL: https://eprints.zu.edu.ua/18474/1/Gusarevych_2015.pdf?
2. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів. Методичний посібник. К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
4. Костюченко А. С. Розвиток швидкісно-силових якостей у футболістів 10-12 років. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5073899f-beab-498b-a44b-3f717fda9a39/content> (дата звернення: 23.01.2026).
5. Кузьмович В. С. Розвиток загальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/24216/Кузьмович.pdf?isAllowed=y&sequence=1&> (дата звернення: 23.01.2026).
6. Маєвський М.І., Каганюк А.С. Особливості розвитку фізичних якостей у підлітків. 2018. С.73-73
7. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 60. С.232. URL: <https://dspace.ksaeu.kherson.ua/bitstream/handle/123456789/6977/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%BE->

%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B2%2013-14%20%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B2.pdf?isAllowed=y&sequence=1&

8. «Методики розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/metodiki-rozvitku-fizichnih-yakostey-u-ditey-z-intelektualnimi-porushennyami-370653.html> (дата звернення: 23.01.2026).

9. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. *Ужгородський національний університет*. URL: <https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/23362> (дата звернення: 23.01.2026).

10. Особливості фізичного розвитку підлітка. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-fizichnogo-rozvitku-pidlitka-300931.html> (дата звернення: 23.01.2026).

11. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text> (дата звернення: 23.01.2026).

12. Розвиток фізичних якостей у молодших школярів в процесі навчання з використанням методу колового тренування. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/rozvitok-fizichnih-yakostey-u-molodshih-shkolyariv-v-procesi-navchannya-z-vikoristannyam-metodu-kolovogo-trenuvannya-187873.html> (дата звернення: 23.01.2026).

13. Сульжук С.С. Розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/rozvitok-fizichnih-yakostey-na-urokah-fizichno-kulturi-146815.html> (дата звернення: 23.01.2026).

14. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. – 194 с.
15. Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-basics-8-class-2016/8.php> (дата звернення: 23.01.2026).
16. Фізичні якості. URL: <https://techlyseum.kiev.ua/wp-content/uploads/2020/03/fizra.pdf> (дата звернення: 23.01.2026).
17. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.
18. Фізичний розвиток і фізичне виховання. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/3550/97/> (дата звернення: 23.01.2026).
19. Хоменко С. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів. URL: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/7294/1/Хоменко%20С.%20Особливості%20методики%20розвитку.pdf> (дата звернення: 23.01.2026).
20. Худолій О.М., Іващенко О.В., Капкан О.О. Особливості фізичного розвитку школярів 14-15 років. 2016. Вісник №139, ТОМ 1. С.200-204
21. Al Ardha M. A. Research Trends in Football Training for Young Players Under 18 Years Old. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/2444?> (дата звернення: 23.01.2026).
22. Bahtra R. Endurance Training Model for Young Soccer Players Based on Small-Sided Games (SSG). URL: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/104440?> (дата звернення: 23.01.2026).
23. FIFA. Give Every Talent a Chance: FIFA Talent Development Scheme. URL: <https://www.fifa.com/technical/talent-development/talent-development-scheme> (дата звернення: 23.01.2026).

24. FIFA. Train the Talents: Talent Development. URL: <https://publications.fifa.com/en/talent-development/train-the-talents/> (дата звернення: 23.01.2026).
25. Kalinowski P. Level of speed abilities of young football players in various preparatory periods. URL: <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/43>? (дата звернення: 23.01.2026).
26. Kusuma I. D. M. A. W. Does Short-Term Speed Endurance Soccer Training Improve Physical Performance? URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/2572>? (дата звернення: 23.01.2026).
27. Li J. Analysis of Physical Fitness Training in Juvenile Football Training. URL: https://webofproceedings.org/proceedings_series/ESSP/IWASS%202019/SS06165.pdf? com (дата звернення: 23.01.2026).
28. Smpokos E. Physical performance of youth football (soccer) players playing in European and national leagues matches. URL: <https://thesportjournal.org/article/physical-performance-of-youth-football-soccer-players-playing-in-european-and-national-leagues-matches/>? (дата звернення: 23.01.2026).
29. Sulistiyono S. Longitudinal analysis of physical abilities and fundamental movement skills in youth athletes. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs/article/view/2601>? (дата звернення: 23.01.2026).
30. UEFA. UEFA Take Care: Physical Activity (White Paper). URL: https://editorial.uefa.com/resources/0298-1d87207b663d-eb29544f161d-1000/uefa_take_care_-_physical_activity_final.pdf? (дата звернення: 23.01.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для оцінки особливостей розвитку фізичних якостей у дітей 10–15 років, які займаються футболом

Мета опитування: виявити проблемні аспекти розвитку фізичних якостей у дітей 10–15 років у процесі занять футболом та узагальнити практичний досвід тренувальної діяльності.

Респондент:

- тренер з футболу
- вчитель фізичної культури
- інше (вказати) _____

Анкета

1. Вкажіть вік дітей, з якими ви працюєте (можна обрати кілька варіантів):

- 10–11 років
- 12–13 років
- 14–15 років

2. Які фізичні якості, на вашу думку, є найбільш важливими для ефективної ігрової діяльності у футболі?

- швидкість
- витривалість
- сила
- координаційні здібності (спритність)
- гнучкість

3. Які фізичні якості, на вашу думку, найскладніше розвивати у дітей 10–15 років?

- витривалість

- швидкісна витривалість
- сила
- швидкість
- координація

4. У якій віковій групі, на вашу думку, доцільно робити акцент на розвитку координаційних здібностей?

- 10–12 років
- 13–15 років
- однаково в усіх вікових групах

5. У якій віковій групі доцільно посилювати розвиток швидкісно-силових якостей?

- 10–12 років
- 13–15 років
- залежить від індивідуальних особливостей

6. Чи виникають у дітей ознаки швидкої втоми наприкінці тренування або гри?

- так, часто
- іноді
- рідко

7. Які фактори, на вашу думку, найбільше впливають на зниження працездатності дітей?

- недостатній рівень витривалості
- нерегулярне відновлення
- перевантаження
- низька мотивація
- інше _____

8. Чи вважаєте ви необхідним диференціювати фізичні навантаження залежно від віку та індивідуального розвитку дітей?

так

частково

ні