

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

факультет фізичного виховання і спорту

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра олімпійського і професійного спорту

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту

Н.Ю. Довгань

“ ” _____ 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ
ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Керівник:

д.п.н., професор

Довгань Надія Юріївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

д.б.н., професор

Козій М.С.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 683

Пигида Петро Михайлович

(П.І.Б.)

Спеціальності:

017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

ОПП

Фізична культура і спорт

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра, циклова комісія	Кафедра Олімпійського та професійного спорту
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
ОПП / ОНП	«Фізична культура і спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувачка кафедри
Олімпійського та професійного спорту
_____ Надія ДОВГАНЬ
«__» _____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Пигиди Петра Михайловича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Здоров'язберігаючі технології у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки»

керівник роботи: Довгань Надія Юріївна, д.педаг. н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від

«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Надія Довгань		
Розділ 1	Надія Довгань		
Розділ 2	Надія Довгань		
Розділ 3	Надія Довгань		
Висновки	Надія Довгань		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ	вересень 2025	
3.	Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	Жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	24.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12 2025	

Студент

(підпис)

ПетроПИГИДА

(прізвище та ініціали)

**Керівник
проєкту (роботи)**

(підпис)

Надія ДОВГАНЬ

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	5
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ.....	12
1.1 Поняття та класифікація здоров'язберігаючих технологій у спорті	12
1.2 Особливості підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки	18
1.3 Вплив здоров'язберігаючих технологій на фізичний та психоемоційний стан спортсменів	23
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури	30
2.1.2. Метод анкетування	30
2.1.3. Метод тестування.....	30
2.1.4. Метод моделювання	31
2.1.5. Педагогічне тестування	32
2.1.6 Метод відеозйомки	33
2.1.7.Педагогічний експеримент.....	32
2.2. Організація дослідження.....	34
Висновки до 2 розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ.....	39
3.1. Використання здоров'язберігаючих технологій у розвитку фізичних якостей футболістів.....	39
3.2. Показники техніко-тактичної підготовки юних футболістів	48
3.3. Порівняльний аналіз ефективності здоров'язберігаючих технологій тренувального процесу юних футболістів за результатами експерименту	52
Висновки до 3 розділу.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

АНОТАЦІЯ

Пигида П.М.. «Здоров'язберігаючі технології у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2025. 64 с.

У роботі досліджено застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Розглянуто основні принципи формування базових фізичних якостей та технічних навичок, що є фундаментом для подальшого розвитку спортивної майстерності. Особлива увага приділена розвитку ключових фізичних компонентів: сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості, стрибучості та рівноваги, які забезпечують ефективне виконання рухових дій під час тренувань і змагань.

Використання здоров'язберігаючих технологій у тренувальному процесі передбачає збалансоване поєднання навантажень і відновлювальних процедур, оптимізацію розподілу важких і легких тренувальних днів, а також контроль за станом спортсменів для запобігання перевтомі та травмам. Важливим аспектом є систематичне удосконалення технічних прийомів та рухових умінь з урахуванням індивідуальних особливостей кожного футболіста.

Матеріали дослідження можуть бути використані для планування тренувальних програм на етапі попередньої базової підготовки, підвищення ефективності фізичної та технічної підготовки спортсменів, а також для підготовки тренерів і педагогів у сфері футболу. Застосування здоров'язберігаючих технологій сприяє безпечному та поступовому розвитку фізичних і технічних навичок, що є запорукою стабільних і високих спортивних результатів.

Ключові слова: футбол, фізична підготовка, технічна підготовка, здоров'язберігаючі технології, етап попередньої базової підготовки, витривалість, координація, гнучкість, сила, швидкість, стрибучість.

ABSTRACT

Pygida P.M «Health-Preserving Technologies in the Training of Football Players at the Stage of Preliminary Basic Preparation» // Master's Qualification Work / Specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Petro Mohyla Black Sea National University, 2024. 64 p.

The study examines the application of health-preserving technologies in the training process of football players at the stage of preliminary basic preparation. The main principles of developing basic physical qualities and technical skills, which form the foundation for further sports mastery, are considered. Particular attention is given to the development of key physical components such as strength, speed, endurance, coordination, flexibility, jumping ability, and balance, which ensure the effective performance of motor actions during training and competitions.

The use of health-preserving technologies in the training process involves a balanced combination of workloads and recovery procedures, optimization of the distribution of heavy and light training days, and monitoring athletes' condition to prevent fatigue and injuries. An important aspect is the systematic improvement of technical techniques and motor skills, taking into account the individual characteristics of each football player.

The research materials can be used for planning training programs at the stage of preliminary basic preparation, enhancing the effectiveness of athletes' physical and technical training, and preparing coaches and educators in the field of football. The implementation of health-preserving technologies contributes to the safe and gradual development of physical and technical skills, which is the key to achieving stable and high sports results.

Keywords: football, physical training, technical training, health-preserving technologies, preliminary basic preparation stage, endurance, coordination, flexibility, strength, speed, jumping ability.

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю впровадження комплексного підходу до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, який дозволить підвищити ефективність тренувань, сприятиме збереженню здоров'я, формуванню стійкості до фізичних і психологічних навантажень та забезпечить основу для подальшого спортивного вдосконалення. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю і зростаючими вимогами до фізичної, технічної та психологічної підготовки спортсменів. Уже на ранніх етапах спортивного вдосконалення важливо не лише формувати фундаментальні фізичні якості та техніко-тактичні навички, а й приділяти значну увагу збереженню здоров'я юних футболістів. На етапі попередньої базової підготовки саме закладаються основи подальшого спортивного розвитку, тому використання здоров'язберігаючих технологій набуває особливої актуальності.

Здоров'язберігаючі технології у футболі спрямовані на оптимізацію тренувального процесу, профілактику перевантажень і травм, підтримку психоемоційної рівноваги та забезпечення гармонійного фізичного розвитку спортсменів. Важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості юних футболістів, адже неправильно підібрані навантаження можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я і гальмувати спортивний прогрес.

В Україні футбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що стимулює необхідність розробки ефективних методик тренувань на ранніх етапах підготовки, орієнтованих не лише на спортивні результати, а й на збереження здоров'я. Однією з проблем сучасної системи підготовки є недостатня інтеграція здоров'язберігаючих технологій у тренувальний процес, що часто обмежується стандартними фізичними навантаженнями без належного контролю за відновленням, профілактикою травм і розвитком функціональних можливостей організму.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати методики застосування здоров'язберігаючих технологій у підготовці футболістів на етапі попередньої

базової підготовки, яка сприяє збереженню здоров'я спортсменів, їх гармонійному розвитку та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Об'єкт дослідження: процес підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: методи і засоби застосування здоров'язберігаючих технологій у тренувальному процесі юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади та сучасні підходи до використання здоров'язберігаючих технологій у спорті.
2. Дослідити особливості підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
3. Визначити вплив здоров'язберігаючих технологій на фізичний, технічний та психоемоційний розвиток юних футболістів.
4. Розробити комплекс практичних рекомендацій щодо інтеграції здоров'язберігаючих технологій у тренувальний процес.

Методи дослідження:

- аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічне спостереження); педагогічні тестування, метод анкетування, метод моделювання,
- метод відео зйомки (аналіз відеозаписів), метод графічного дослідження (номограма)
- методи математичної статистики.

Вищезазначені методи дослідження обрані нами тому, що вони піддані значними змінам під впливом занять футболу і дають чітку характеристику :працездатності організму і рівня тренуваності спортсменів; рівня розвитку тактичної та фізичної підготовленості юних футболістів.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності комплексного застосування здоров'язберігаючих технологій у підготовці юних футболістів на етапі

попередньої базової підготовки. Уперше визначено особливості впливу цілеспрямовано дозованих фізичних навантажень, відновлювальних засобів та психоемоційної регуляції на рівень фізичної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості юних спортсменів. Удосконалено підходи до індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням вікових, морфофункціональних і психофізіологічних особливостей дітей. Набули подальшого розвитку наукові положення щодо профілактики перевтоми, травматизму та підвищення адаптаційних можливостей організму юних футболістів засобами здоров'язберігаючих технологій.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про сутність, структуру та функціональні можливості здоров'язберігаючих технологій у підготовці юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. У роботі теоретично обґрунтовано доцільність комплексного поєднання фізичних, техніко-тактичних і психоемоційних компонентів підготовки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. Отримані результати розширюють наукові положення теорії та методики спортивного тренування щодо впливу раціонально дозованих навантажень, відновлювальних засобів та профілактичних заходів на збереження здоров'я й підвищення працездатності юних футболістів. Матеріали дослідження можуть бути використані для подальших наукових розробок у сфері дитячо-юнацького спорту.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої методики застосування здоров'язберігаючих технологій у реальному тренувальному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, футбольних секцій та спортивних клубів. Запропонований комплекс вправ, організаційних форм і відновлювальних заходів може бути використаний тренерами для оптимізації фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів, профілактики перевтоми та травматизму, підвищення стійкості до фізичних і психологічних навантажень. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес закладів фізкультурно-спортивного профілю, а

також використані при підготовці методичних рекомендацій і навчальних програм з футболу.

База дослідження– Комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа Арбузинської селищної Ради Миколаївської області» (ДЮСШ).

Апробація результатів дослідження. Основні положення доповідались на таких науково-практичних конференціях: результати дослідження представлено на ХХVІІІ Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» ; Матеріали ХХІІ Міжнародної наукової конференції «ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі»

Публікації

1.Пигида П.М., Довгань Н.Ю. Здоров'язберігаючі технології у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки.С.36-39. Матеріали науково-практичних конференцій Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія: Фізичне виховання та спорт : Ольвійський форум – 2025 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : ХХІІ міжнар. наук. конф. 16-22 черв. 2025 р., м. Миколаїв : матеріали конф. / М-во освіти і науки України ; ЧНУ імені Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 84 с.

2.Пигида П.М,Довгань Н.Ю. Особливості підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки,С.73-76. ХХVІІІ Всеукраїнська щорічна науково–практична конференція «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»: 10–14 листоп. 2025 р., м. Миколаїв : програма / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України; Первинна профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій та списку використаної літератури (60 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 64 сторінок.

РОЗДІЛІ.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Поняття та класифікація здоров'язберігаючих технологій у спорті

Здоров'язберігаючі технології у спорті є важливою складовою системи підготовки спортсменів, яка за умови раціональної організації навчально-тренувального процесу забезпечує реалізацію як загально педагогічних, так і спеціалізованих завдань. Їх упровадження сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, стабілізації психоемоційного стану спортсменів, а також ефективному розвитку витривалості, сили, швидкості та спритності [5, с. 125]. Здоров'язберігаючі технології розглядаються як цілісна система організації спортивної діяльності, що поєднує наукові досягнення фізіології, медицини, педагогіки та сучасних методик тренування. Вони охоплюють сукупність профілактичних, оздоровчих і розвивальних заходів, спрямованих на збереження здоров'я та підвищення результативності тренувального процесу [5, с. 126].

Формування сучасних уявлень про здоров'язберігаючі технології у спорті припадає на другу половину ХХ століття, хоча окремі їх елементи мають тривалу історію розвитку в системах фізичного виховання різних народів, зокрема в країнах Азії, де традиційно гармонійно поєднували фізичне вдосконалення із збереженням здоров'я [13, с. 63].

До характерних ознак здоров'язберігаючих технологій належить спрямованість на підтримання функціональних резервів організму, оптимізацію фізичних навантажень, формування здатності оперативно приймати рішення в умовах рухової діяльності, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. У практиці спортивної підготовки вони включають заходи профілактики перевтоми, засоби відновлення, використання оздоровчих методик, функціональних тренажерів, різноманітних ігрових та спеціальних вправ [13, с. 61].

Підготовка спортсменів із застосуванням здоров'язберігаючих технологій має комплексний характер і передбачає використання спеціальних знань, методів і засобів для досягнення оптимального співвідношення між рівнем здоров'я та тренуваності. Вона охоплює не лише систему тренувальних і змагальних навантажень, а й організацію відновлювальних заходів, медико-педагогічний контроль та додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної діяльності [12, с. 38].

Спортивне тренування в аспекті здоров'я збереження визначається як педагогічно керований процес розвитку фізичних якостей спортсмена на основі системи вправ, спрямованих на гармонійне поєднання функціональних можливостей організму з необхідністю збереження здоров'я [3, с. 99].

Змагання в межах цієї концепції розглядаються не лише як форма виявлення спортивної майстерності, а й як важливий мотиваційний чинник, який формує стійкі установки на здоровий спосіб життя та підвищує рівень загальної фізичної культури [1, с. 13].

Головною метою застосування здоров'язберігаючих технологій у спортивній діяльності є досягнення високого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів за умови одночасного збереження й зміцнення їхнього здоров'я [29, с. 19].

Основними завданнями використання здоров'язберігаючих технологій

є:

- зміцнення здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя та всебічному розвитку особистості;
- створення безпечних умов для раціонального засвоєння техніко-тактичних елементів обраного виду спорту;
- підвищення рівня психологічної стійкості без негативного впливу на психоемоційний стан;
- розвиток рухових якостей та функціональних можливостей організму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- виховання морально-вольових якостей і формування стійкої

мотивації до систематичних занять спортом;
– інтеграція знань із теорії здоров'язбереження у практичну діяльність спортсменів [33, с. 138–139].

У структурі спортивної підготовки з використанням здоров'язберігаючих технологій виокремлюють такі взаємопов'язані компоненти: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну підготовку. Окреме місце займає функціональна підготовка, оскільки досягнення високих спортивних результатів неможливе без належного розвитку функціональних систем організму [5, с. 100].

Фізична й технічна підготовка є провідними складовими, на основі яких формується загальна система інтегральної підготовки спортсменів. Їх тісна взаємодія з іншими напрямками забезпечує досягнення спортивних результатів за умови збереження здоров'я [5, с. 102].

Технічна підготовка в умовах здоров'язберігаючого підходу передбачає поступове, безпечне та варіативне засвоєння рухових дій, що дозволяє мінімізувати ризик травматизму та перевантажень. Сформовані рухові навички трансформуються у змагальну діяльність з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена [5, с. 111].

Для реалізації зазначених завдань застосовуються різноманітні методи навчання: словесні, наочні та практичні, які добираються відповідно до рівня підготовленості, вікових особливостей, стану здоров'я та етапу навчання спортсменів [5, с. 112].

Тактична підготовка в системі здоров'язберігаючих технологій спрямована на формування здатності приймати оптимальні рішення в умовах змагальної боротьби без надмірного психоемоційного навантаження. Вона охоплює моделювання змагальних ситуацій, аналіз дій суперників і вироблення безпечних та ефективних стратегій діяльності [5, с. 112].

Фізична підготовка в межах здоров'язберігаючих технологій орієнтована на зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості,

витривалості, координації, гнучкості) та підвищення функціональних резервів організму [11, с. 29].

Залежно від спрямованості вона поділяється на загальну (зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, гармонізація функцій органів і систем) та спеціальну (формування якостей, необхідних для конкретного виду спорту) [50, с. 8].

Для розвитку окремих фізичних якостей застосовують вправи різної спрямованості: швидкісні – для розвитку реакції та рухової активності; витривалісні – для забезпечення стабільної працездатності в умовах тривалих навантажень; координаційні – для вдосконалення рівноваги та точності рухів [41, с. 18; 44, с. 70–71].

Важливою складовою здоров'язберігаючих технологій є вправи, спрямовані на розвиток м'язової чутливості, які забезпечують точну диференціацію рухів у просторі, часі та за силовими параметрами. До них належать акробатичні та динамічні вправи зі зміною положень тіла, варіюванням зусиль і темпу рухів, стрибки, метання, естафети, човниковий біг [44, с. 71].

З метою профілактики перенапруження важливими є вправи на розслаблення м'язів, що сприяють зняттю надмірної напруги. До них відносяться легкі розгойдування, поступове розслаблення окремих м'язових груп, м'які падіння частин тіла після активної роботи [44, с. 71].

Розвиток гнучкості забезпечується виконанням вправ із максимальною амплітудою рухів: нахилів, махових і пружинних рухів, статичних вправ на розтягування, а також рухів із примусовим збільшенням амплітуди за допомогою партнера, обтяжень або власних зусиль. До акробатичних вправ належать «міст», перевороти, шпагати, які сприяють розширенню рухових можливостей та зменшенню ризику травм [44, с. 73].

У практиці здоров'язберігаючих технологій широко застосовуються імітаційні вправи, що передбачають відтворення елементів техніки без реального суперника, а також виконання рухів із використанням спеціального обладнання

(манекенів, лап, тренажерів), що дозволяє формувати рухові навички без перевантаження [19, с. 251].

Спеціально-підготовчі вправи за своєю структурою наближені до техніко-тактичних дій, проте виконуються в більш безпечних умовах із використанням допоміжних засобів. Вони забезпечують поступову адаптацію організму до складніших навантажень і сприяють профілактиці травматизму [19, с. 252].

Психологічна підготовка в системі здоров'язберігаючих технологій займає провідне місце. Вона спрямована на розвиток стресостійкості, вольових якостей і здатності до саморегуляції психоемоційного стану. До її завдань належать формування рішучості, витримки, концентрації уваги та психологічного контролю рухової діяльності [19, с. 252; 39, с. 51].

У структурі вольової підготовленості виділяють такі якості, як цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, самостійність і ініціативність. Важливим також є вміння спортсмена регулювати рівень психоемоційного збудження перед стартом і під час змагань. Психологічна підготовка передбачає розвиток мотивації до занять спортом, удосконалення реакцій, підвищення стресостійкості та управління стартовими станами [32, с. 88].

Змагальна діяльність у межах здоров'язберігаючих технологій виконує функцію не лише контролю підготовленості, а й стимулює адаптаційні процеси організму, сприяє формуванню психологічної стійкості та мобілізації функціональних резервів без шкоди для здоров'я [51, с. 67].

Під час планування змагального процесу враховується поступове поєднання тренувальної та змагальної діяльності, а змагання можуть виконувати підготовчу, контрольну, підвідну чи основну функцію залежно від завдань підготовчого етапу [51, с. 69].

Теоретична підготовка також є важливою складовою здоров'язберігаючих технологій. У процесі навчання спортсмени отримують знання з фізіології, психології, гігієни, педагогіки, біомеханіки та інших наук, що дозволяє усвідомлено підходити до тренувань і знижувати ризик перевантажень та травм

[51, с. 69]. Для цього використовуються лекції, бесіди, дискусії, аналіз відеоматеріалів, спостереження за тренувальним і змагальним процесом.

Інтегральна підготовка є узагальненням усіх напрямів підготовки — фізичного, технічного, тактичного, психологічного та теоретичного — і забезпечує формування цілісної багаторічної системи підготовки, спрямованої на досягнення спортивних результатів і збереження здоров'я спортсменів [51, с. 73].

Фізичні вправи в межах цієї системи класифікуються на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні [51, с. 74]. Загальнопідготовчі забезпечують всебічний розвиток організму, допоміжні формують функціональну основу для спеціалізованих навантажень, спеціально-підготовчі імітують змагальну діяльність у безпечних умовах, а змагальні відтворюють реальну спортивну діяльність.

Додатковими складовими здоров'язберігаючих технологій у спорті є сучасні технічні засоби, тренажерні системи, спортивний інвентар та діагностичне обладнання, які забезпечують об'єктивний контроль функціонального стану спортсмена та створюють умови для своєчасної оптимізації тренувальних навантажень [18, с. 22–23].

Методи реалізації здоров'язберігаючих технологій у спортивній діяльності умовно поділяються на словесні, наочні та практичні. Вони охоплюють пояснення, показ, аналіз рухових дій, використання відеоматеріалів, а також безпосереднє виконання фізичних вправ. Практичні методи втілюються за допомогою безперервних та інтервальних форм роботи, що дозволяє поєднувати формування рухових умінь із підтриманням функціональної рівноваги організму [30, с. 116; 33, с. 25].

До провідних принципів здоров'язберігаючих технологій у спорті належать спрямованість на довготривале збереження здоров'я при досягненні високої результативності, поетапне та безпечне підвищення навантажень, систематичність тренувального впливу, раціональне чергування навантажень різної інтенсивності, циклічність підготовки, а також відповідність змісту

тренувальної й змагальної діяльності функціональному стану спортсмена [41, с. 224–225].

1.2 Особливості підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Етап попередньої базової підготовки посідає провідне місце у багаторічній системі спортивного вдосконалення футболістів, оскільки саме в цей період формуються основи фізичної, технічної та психофункціональної готовності, що є базою для подальшої спеціалізації. Основною метою даного етапу є гармонійний розвиток організму дитини, зміцнення стану здоров'я, удосконалення основних рухових здібностей та створення передумов для систематичних спортивних занять. Особлива увага зосереджується на розвитку загальної фізичної підготовленості, координаційних здібностей, витривалості, сили, швидкості, гнучкості, а також на формуванні початкових футбольних умінь, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення.

Фізичний розвиток на етапі попередньої базової підготовки має пріоритетне значення та виступає фундаментом усього тренувального процесу. Основний обсяг навантаження реалізується через різноманітні загальнорозвивальні вправи, які забезпечують поступову адаптацію організму дітей до регулярної рухової діяльності. Для розвитку основних фізичних якостей широко використовуються бігові вправи різної інтенсивності, стрибки, вправи на рівновагу, координацію рухів, а також елементи легкої силової підготовки. При цьому особливу увагу приділяють запобіганню надмірним навантаженням на опорно-руховий апарат. Недотримання вікових особливостей у тренувальному процесі може негативно впливати на стан здоров'я та подальше формування спортивних навичок, тому фізичні навантаження дозуються з урахуванням біологічного віку юних футболістів.

Технічна підготовка футболістів на даному етапі має на меті оволодіння широким спектром базових умінь: прийом і контроль м'яча, ведення, передача, удари обома ногами, елементи дриблінгу, орієнтація на ігровому майданчику.

Провідною особливістю етапу є різнобічне засвоєння технічних дій без жорсткої вимоги до їх абсолютної точності. У тренувальному процесі поєднуються спеціально спрямовані вправи та ігрові ситуації, що відтворюють реальні моменти футбольної боротьби. Такий підхід сприяє одночасному розвитку техніки, швидкісної витривалості, реакції та початкових елементів тактичного мислення. Тривалість і періодичність занять визначаються віковими показниками: зазвичай проводиться 2–3 тренування на тиждень тривалістю 50–60 хвилин з інтервалами для відновлення, що не перевищують трьох діб, що дозволяє досягати стабільного прогресу без перевантажень.

Методика тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки ґрунтується на комплексному підході до розвитку юних футболістів. Підібрані вправи поєднують фізичні навантаження з навчанням техніки та ігрових дій. Важливе місце займають рухливі ігри, а також вправи, що імітують змагальні ситуації. Доцільним є використання засобів із суміжних видів спорту, які сприяють розвитку загальної координації, швидкості реакцій та моторної діяльності. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток рухових якостей, формування технічного потенціалу та підтримання високого рівня мотивації дітей до регулярних занять футболом.

На етапі попередньої базової підготовки значна увага приділяється постійному контролю за рівнем фізичного й технічного розвитку юних спортсменів. Контроль здійснюється шляхом систематичного тестування швидкості, витривалості, сили, гнучкості, а також шляхом оцінки якості виконання базових технічних прийомів у тренувальних умовах. Аналіз отриманих результатів дозволяє тренеру коригувати спрямованість, інтенсивність і структуру занять відповідно до індивідуальних особливостей кожної дитини, що створює оптимальні умови для повної реалізації її потенційних можливостей у подальшому спортивному розвитку.

Тривалість і характер навантажень на даному етапі залежать від специфіки формування спортивної майстерності у футболі та темпів індивідуального розвитку юних спортсменів. Динаміка розвитку фізичних, технічних і тактичних

здібностей визначає ефективність підготовки. Повноцінне формування основних навичок у цей період створює надійний фундамент для подальшої спеціалізованої підготовки та максимальної реалізації здібностей футболіста на наступних етапах багаторічного вдосконалення.

На етапі максимальної реалізації спортивного потенціалу головна увага зосереджується на підвищенні результативності за рахунок оптимізації всієї системи підготовки. Тренувальні та змагальні навантаження можуть залишатися стабільними або змінюватися в межах 5–10%. Основною метою цього періоду є виявлення прихованих резервів організму спортсменів у фізичній, техніко-тактичній і психологічній підготовленості та забезпечення їх максимально ефективного використання у змагальній діяльності.

Вагомого значення на цьому етапі набуває тактична й психологічна підготовка, оскільки їхня ефективність залежить від накопиченого ігрового досвіду, вміння аналізувати суперників, приймати швидкі рішення в умовах дефіциту часу. Тренувальний процес набуває індивідуалізованого характеру, враховуються сильні та слабкі сторони кожного футболіста, а також добираються найбільш ефективні методи й засоби підготовки для підтримання стабільно високого рівня спортивних результатів.

На етапі збереження досягнутого рівня спортивної майстерності основне завдання полягає у підтриманні функціональних можливостей організму в умовах впливу вікових змін, накопиченої втоми та перенесених травм. Тренувальна діяльність орієнтується на пошук індивідуальних резервів для стабілізації й удосконалення технічної, психологічної та фізичної підготовленості. Провідну роль відіграють вдосконалення техніки, оптимізація психоемоційного стану, усунення недоліків у фізичному розвитку та підвищення рівня тактичної зрілості, що тісно пов'язана зі змагальним досвідом.

Традиційні методи та засоби тренування, що застосовувалися раніше, не завжди забезпечують подальший прогрес або збереження досягнутого рівня майстерності. Тому на цьому етапі доцільним є впровадження сучасних тренувальних комплексів, новітніх тренажерів та неспецифічних засобів впливу,

які стимулюють працездатність і покращують якість виконання рухових дій. Ефективним є варіювання навантажень, застосування ударних мікро- та мезоциклів навіть при загальному зменшенні обсягу тренувальної роботи.

Етап поступового зниження спортивних досягнень і виходу зі спорту характеризується істотним скороченням обсягів тренувальної та змагальної діяльності, підвищенням індивідуалізації підготовки та зосередження уваги на загальнорозвивальних і допоміжних засобах. Такий підхід дозволяє сповільнити регрес основних компонентів фізичної, техніко-тактичної та психологічної готовності спортсменів [26, с. 185].

Для футболістів, які перебувають на заключному етапі багаторічної підготовки та вичерпали адаптаційні ресурси, особливо актуальним стає питання доцільності подальшої спортивної кар'єри. У таких випадках важливе значення має раціональне використання позатренувальних і відновлювальних чинників для підтримання функціонального стану організму [26, с. 185].

У практиці багаторічної підготовки інколи виокремлюють додатковий етап — різке зниження спортивної форми з подальшим відновленням високого рівня майстерності. Такий період здебільшого настає після фази максимального розкриття індивідуальних можливостей або після тривалого утримання високої спортивної форми [41, с. 22]. Його причинами часто стають травми, що потребують тривалої перерви у тренуваннях, вагітність і пологи у жінок, а також психологічні чинники, зокрема депресивні стани, спричинені спортивними невдачами або іншими життєвими обставинами [41, с. 23].

Тривала перерва, з одного боку, зумовлює зниження рівня розвитку рухових якостей та часткову втрату техніко-тактичних і психологічних умінь унаслідок процесів дезадаптації, а з іншого — створює умови для подальшого адаптаційного стрибка, який складно досягти за умов тривалого перебування у стані стабільно високої підготовленості [45, с. 9].

Роль змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки футболістів істотно змінюється. На початкових стадіях переважають підготовчі та контрольні змагання, а зі зростанням кваліфікації збільшується кількість

турнірів, вводяться підвідні, вибіркові та основні змагання. Обсяг участі у змаганнях визначається індивідуальними можливостями спортсмена: при недостатній технічній підготовці, уповільненому відновленні або підвищеній нервовій збудливості їх кількість доцільно скорочувати, тоді як за сприятливих умов футболіст може виступати частіше [50, с. 233].

Тренувальний процес багаторічної підготовки організовується на різних структурних рівнях. Виокремлюють мікроструктуру, що охоплює окремі заняття та мікроцикли; мезоструктуру, яка складається з послідовних мікроциклів; та макроструктуру — великі тренувальні цикли, зокрема піврічні й річні. Планування здійснюється з метою раціонального поєднання всіх компонентів підготовки [41, с. 36].

Провідні педагогічні завдання реалізуються у межах річних і піврічних макроциклів, які поділяються на мезоцикли, що складаються з базових, відновлювальних, перехідних і змагальних мікроциклів. Раціональне чергування мікроциклів різного типу сприяє підвищенню ефективності тренувань і запобіганню перевтомі. Макроструктура формується через послідовність річних циклів, об'єднаних спільним завданням — підготовкою до головних змагань [22, с. 13–14].

Річний цикл підготовки футболістів включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Підготовчий період створює функціональну основу для подальшої змагальної діяльності та передбачає розвиток фізичної й техніко-тактичної підготовленості. Він поділяється на загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий етапи [18, с. 56]. У змагальному періоді досягається інтеграція всіх компонентів підготовленості та здійснюється підготовка до основних стартів [18, с. 56].

Перехідний період спрямований на відновлення фізичних і психологічних ресурсів після інтенсивних навантажень, а також на підготовку організму до нового тренувального макроциклу [18, с. 57]. Структура річного циклу визначається стратегічними завданнями поточного етапу багаторічного вдосконалення.

Мезоцикл є відносно завершеним етапом тренувального процесу тривалістю від трьох до шести тижнів. Він дозволяє систематизувати навантаження відповідно до завдань підготовки, забезпечує чергування різних видів навантажень, поєднання педагогічних і відновлювальних заходів, а також послідовний розвиток фізичних і технічних якостей. Розрізняють втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли [9, с. 193].

Мікроцикл є серією тренувань протягом кількох днів, спрямованих на виконання конкретних завдань підготовки. Його тривалість коливається від трьох–чотирьох до десяти–чотирнадцяти днів. Виділяють втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли [9, с. 193].

Найменшою структурною одиницею тренувального процесу є навчально-тренувальне заняття, яке є основною формою організації роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах. Заняття включає вступну, основну та заключну частини, тривалість яких залежить від віку та рівня підготовки групи [16, с. 42]. За змістом розрізняють тренувальні, навчальні, навчально-тренувальні, контрольні, модельні та відновлювальні заняття [16, с. 45].

Режим навчально-тренувальної діяльності визначається кількістю академічних годин на тиждень, де тривалість однієї академічної години становить 45 хвилин. Для початкових груп тривалість заняття не перевищує двох академічних годин, для груп базової підготовки першого–третього років — до трьох годин, для груп четвертого–п'ятого років, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності — до чотирьох годин [29, с. 68]. За необхідності можливе проведення двох занять на день, занять на громадських засадах, а також надання домашніх завдань для удосконалення техніки й розвитку фізичних якостей. Загальна тривалість занять протягом доби не повинна перевищувати шести академічних годин [29, с. 69].

1.3 Вплив здоров'язберігаючих технологій на фізичний та психоемоційний стан спортсменів

Здоров'язберігаючі технології є невід'ємною складовою сучасної системи багаторічної підготовки спортсменів і застосовуються на всіх етапах їх

спортивного розвитку. Це пов'язано з тим, що фізичний і психоемоційний стан не формується одноразово, а є динамічним процесом, який залежить від взаємодії спадкових чинників, рівня тренувальних навантажень, умов відновлення та психологічного клімату підготовки. Реальний рівень функціональних можливостей спортсмена та його стійкість до стресових впливів формується поступово під впливом раціонально організованих тренувальних і відновлювальних впливів [27, с. 71].

На різних етапах багаторічної підготовки роль і завдання здоров'язберігаючих технологій мають свої специфічні особливості. На початкових етапах основною метою є збереження та зміцнення здоров'я, формування стійкого інтересу до рухової активності та профілактика перевантажень. На подальших етапах здоров'язберігаючі технології спрямовані на оптимізацію адаптаційних процесів, попередження перенапруження, хронічної втоми та психоемоційного виснаження [27, с. 72]. (Див. табл. 1.3.1.)

Таблиця 1.3.1

Етапи впровадження здоров'язберігаючих технологій у процесі багаторічної підготовки

Етап впровадження	Основні завдання	Відповідний етап багаторічної підготовки
Початковий	Формування позитивного ставлення до рухової активності, профілактика перевантажень	Початкова підготовка
Базовий	Підтримка оптимального фізичного та психоемоційного стану спортсменів	Попередня базова підготовка
Поглиблений	Оптимізація відновних процесів, підвищення стійкості до стресу	Спеціалізована базова підготовка
Професійний	Збереження працездатності та профілактика функціонального виснаження	Підготовка до вищих досягнень

Як видно з таблиці 1.3.1. на етапі початкової підготовки здоров'язберігаючі технології спрямовані передусім на створення безпечних умов занять та гармонійний розвиток організму дитини. Важливу роль відіграє раціональний підбір фізичних вправ, дотримання режиму рухової активності, відпочинку та харчування. При цьому слід ураховувати індивідуальні особливості розвитку дітей і не допускати перевищення вікових функціональних можливостей [27, с. 73].

Використання ігрових форм занять, чергування навантаження та відпочинку, а також створення позитивного емоційного фону сприяє не лише фізичному розвитку, а й стабілізації психоемоційного стану дітей. За відсутності таких умов підвищується ризик раннього перевтомлення, втрати інтересу до занять та формування негативного ставлення до спорту. На цьому етапі доцільно орієнтуватися на стабільні показники фізичного розвитку, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем [46, с. 52].

Особливе значення для оцінки ефективності здоров'язберігаючих технологій має рівень вегетативної регуляції, стійкість до фізичних навантажень та швидкість відновлення. Для цього застосовуються педагогічні та фізіологічні методи контролю: вимірювання частоти серцевих скорочень у спокої та після навантаження, визначення рівня витривалості, координації та реакції [46, с. 53].

Під час організації тренувального процесу важливо враховувати не лише фізичний, а й психоемоційний стан спортсменів, рівень тривожності, мотивації та стресостійкості. На ранніх етапах підготовки високі спортивні результати не можуть розглядатися як основний критерій ефективності тренувань, оскільки вони значною мірою залежать від умов навчання та індивідуальних темпів розвитку [46, с. 53].

На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки здоров'язберігаючі технології спрямовані на забезпечення оптимального співвідношення між обсягом навантажень та рівнем відновлення. Це досягається шляхом комплексного використання фізичних, відновлювальних і

психологічних засобів, що дозволяє підтримувати високий рівень працездатності без шкоди для здоров'я [27, с. 75].

На початку другого етапу особливу увагу приділяють відповідності функціонального стану спортсменів характеру тренувальних навантажень, оскільки саме в цей період відбувається активне формування адаптаційних механізмів. Рівень аеробної працездатності, функціональний стан серцево-судинної системи, а також стійкість нервової системи до стресових чинників є важливими показниками ефективності впровадження здоров'язберігаючих технологій [27, с. 76].

Ефективність таких технологій значною мірою визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей, економічністю рухів, здатністю організму до швидкого відновлення після навантажень та стабільністю психоемоційного стану. Особлива увага приділяється не лише абсолютним показникам, а й динаміці їх змін у процесі тренувань [27, с. 76].

На другому етапі зростає значення психофізіологічних характеристик: стійкості уваги, точності рухових дій, здатності до саморегуляції, а також таких особистісних якостей, як мотивація, витримка, впевненість у власних силах і здатність долати стресові ситуації [46, с. 60]. Медико-біологічний контроль залишається важливим елементом оцінки ефективності здоров'язберігаючих впливів.

Перевагу слід надавати тим спортсменам, у яких високий рівень працездатності формується на основі раціонального тренувального режиму, оптимального відновлення та психоемоційної стабільності, що забезпечує довготривале збереження здоров'я та спортивної мотивації [27, с. 76].

На етапі підготовки до вищих спортивних досягнень вплив здоров'язберігаючих технологій спрямований на підтримання максимальної працездатності, профілактику хронічної втоми та запобігання травматизму. Важливу роль відіграє здатність спортсмена зберігати психоемоційну рівновагу в умовах високої конкуренції та інтенсивних навантажень [27, с. 77].

Оцінка ефективності здоров'язберігаючих технологій здійснюється на основі аналізу функціонального стану організму, рівня фізичної підготовленості, якості відновлення після навантажень, а також психологічної стійкості у змагальній діяльності. Враховуються індивідуальні особливості адаптації, рівень тривожності, мотивації та вольових якостей [27, с. 80].

Високий рівень технічної майстерності також розглядається як показник ефективного застосування здоров'язберігаючих технологій, оскільки раціональна техніка рухів знижує енергетичні витрати, зменшує ризик перевантажень і травм та сприяє стабілізації психоемоційного стану спортсмена [27, с. 81].

Під час підготовки спортсменів обов'язково враховуються вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості, що дозволяє правильно дозувати навантаження, уникати передчасного виснаження та підтримувати оптимальний рівень здоров'я. Такий підхід забезпечує довготривалу працездатність, гармонійний розвиток психоемоційної сфери та можливість досягнення високих результатів у зрілому віці [27, с. 82]. (Див. табл. 1.3.2)

Таблиця 1.3.2.

Вікові особливості впливу здоров'язберігаючих технологій на фізичний та психоемоційний стан спортсменів

Вік	Особливості фізичного та психоемоційного розвитку	Рекомендації щодо застосування здоров'язберігаючих технологій
8–12 років (діти)	Активний ріст організму, незрілість опорно-рухового апарату, нестійка увага, висока емоційна чутливість	Уникати надмірних навантажень, застосовувати ігрові методи, формувати правильну поставу, використовувати дихальні та релаксаційні вправи
13–16 років (підлітки)	Інтенсивний фізичний розвиток, гормональна перебудова, емоційна нестабільність	Чітке дозування навантажень, чергування інтенсивних і відновних вправ, розвиток самоконтролю, використання психорегуляційних методів
16–17 років (юнаки)	Завершення формування функціональних систем, підвищення працездатності, стабілізація нервових процесів	Застосування спеціальних відновлювальних засобів, профілактика перевантажень, розвиток стресостійкості, контроль інтенсивності навантажень

Висновки до 1 розділу

1.Розділ присвячено теоретичним основам застосування здоров'язберігаючих технологій у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки та висвітлює їх важливість як складову фізичного виховання та всебічного розвитку спортсмена. Розглядається значення правильної організації навчально-тренувального процесу для підвищення м'язового тону, розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності та емоційної стійкості.

Окремо висвітлено історичні та сучасні аспекти формування системи тренувань у футболі, що поєднує традиційні фізичні вправи, спеціальні ігрові елементи та інноваційні методи збереження здоров'я спортсменів. Наведено специфіку підготовки футболістів, яка включає роботу з технікою володіння м'ячем, розвиток координації, командних навичок та відпрацювання ігрових ситуацій у безпечних для здоров'я умовах.

2.Комплексний підхід до тренувального процесу забезпечує розвиток фізичних, функціональних та психологічних якостей спортсменів, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Важливим компонентом є підготовка у різних напрямках: технічна, тактична, фізична, психологічна та теоретична, яка синтезується у цілісну систему інтегрованої підготовки. Розділ також розглядає принципи і методи тренувань, що сприяють підвищенню ефективності підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У даному розділі висвітлено систему методів дослідження, які були застосовані для досягнення поставленої мети та реалізації завдань наукової роботи. Вибір методів безпосередньо зумовлений специфікою теми дослідження та спрямований на комплексне вивчення ефективності впровадження здоров'язберігаючих технологій у підготовку футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичних і емпіричних підходів, що забезпечує можливість глибокого аналізу проблеми, а також перевірки практичної доцільності та результативності застосованих технологій.

Для реалізації завдань кваліфікаційної роботи та оцінки впливу здоров'язберігаючих технологій на фізичний і психоемоційний стан юних футболістів було використано такі методи дослідження:

- аналіз, порівняння, синтез і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічне спостереження);
- педагогічне тестування, метод анкетування, метод моделювання, метод відеозйомки (аналіз відеоматеріалів), метод графічного дослідження (номографія);
- методи математичної статистики.

Зазначені методи були обрані з огляду на те, що вони найбільш чутливо реагують на зміни, які виникають під впливом занять футболом із використанням здоров'язберігаючих технологій, і дозволяють об'єктивно охарактеризувати: – рівень працездатності організму та тренуваності юних спортсменів;

– динаміку розвитку фізичної, технічної та психоемоційної підготовленості футболістів.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Теоретичний аналіз наукових джерел був спрямований на вивчення сучасних підходів до застосування здоров'язберігаючих технологій у спортивній діяльності, особливостей фізичного розвитку дітей 12–14 років, а також методичних основ побудови навчально-тренувального процесу у футболі на етапі попередньої базової підготовки.

2.1.2. Метод анкетування

Метод анкетування застосовувався з метою визначення рівня ефективності використання здоров'язберігаючих технологій у тренувальному процесі футболістів. Анкета була розроблена у формі опитувального листа відкритого типу та передбачала зіставлення таких складових підготовки, як загальнофізична, спеціальна фізична, технічна, тактична й психологічна підготовка, а також заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я спортсменів [4, с. 39]. Це дало змогу встановити ступінь впливу здоров'язберігаючих засобів на фізичний стан, емоційну стабільність і мотивацію юних футболістів, а також на загальну ефективність навчально-тренувального процесу.

2.1.3. Метод тестування

Метод тестування використовувався для визначення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів, які займалися за програмою із застосуванням здоров'язберігаючих технологій, у порівнянні з традиційною системою підготовки. Для оцінки розвитку фізичних якостей і рухових умінь застосовувалися такі показники:

Силові якості: підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи;

Швидкісні якості: біг на 200 м, човниковий біг 20 × 20 м, швидкість виконання технічних прийомів;

Витривалість: біг на 1000 і 2000 м, контроль частоти серцевих скорочень після навантаження.

Усі випробування проводилися з дотриманням правил безпеки та з урахуванням вікових і функціональних можливостей дітей. Фіксувалися час виконання тестових вправ та кількість повторень, що дозволяло порівняти ефективність запроваджених здоров'язберігаючих технологій.

2.1.4. Метод моделювання

Моделювання у контексті здоров'язберігаючих технологій розглядалося як створення узагальненої системи організації тренувального процесу, що дозволяє прогнозувати вплив різних факторів на фізичний і психоемоційний стан футболістів. Моделі представлено у вигляді описових схем та структурних алгоритмів побудови занять.

Модель у даному дослідженні виконувала подвійну функцію: була об'єктом наукового аналізу і водночас відображала реальний тренувальний процес з позицій здоров'язбереження. Ключовими критеріями її ефективності були: адекватність поставленим завданням, урахування фізичних і психічних характеристик спортсменів, можливість варіювання навантажень без шкоди для здоров'я, інтеграція педагогічних, фізіологічних і психологічних підходів, універсальність застосування [4, с. 43].

За Я. Томазі, моделі повинні бути простими, стабільними, несуперечливими, генеративними та ефективними [21, с. 76]. У межах даного дослідження ці вимоги реалізовувалися через виокремлення ключових компонентів тренувального процесу, узгодження змісту вправ із науковими рекомендаціями, стійкість моделі до змін навантаження та її здатність формувати нові знання щодо оптимізації тренування без шкоди для здоров'я.

Використання методу моделювання у тренувальному процесі дозволило прогнозувати психофізичні реакції футболістів у різних ігрових ситуаціях, коригувати інтенсивність навантажень і підбирати оптимальні техніко-тактичні дії з урахуванням стану втоми, емоційної напруги та працездатності спортсменів [4, с. 44].

2.1.5. Педагогічне тестування

Педагогічні спостереження здійснювалися у процесі навчально-тренувальних занять та супроводжувалися фіксацією ігрових епізодів, технічних дій і поведінкових реакцій футболістів. Заняття проводилися відповідно до навчальної програми та експериментальної методики із залученням здоров'язберігаючих засобів.

На основі отриманих даних оцінювалися якість засвоєння нових технічних дій, рівень їх автоматизації, варіативність використання та стабільність виконання в умовах тренувальних ігрових вправ. Через високу динамічність гри у футболі та обмежену кількість пауз аналіз ігрових дій значно ускладнюється, тому для підвищення об'єктивності результатів застосовувалися відеозаписи з подальшою кількісною обробкою даних [4, с. 46].

2.1.6 .Метод відеозйомки (аналіз відеозаписів)

Метод відеозйомки дозволив здійснити детальний аналіз техніко-тактичних дій футболістів різного рівня підготовки. Було проаналізовано понад 100 тренувальних та ігрових епізодів, що дало змогу визначити обсяг, структуру та результативність виконаних дій у піддослідних групах.

Аналіз відеоматеріалів сприяв виявленню найбільш ефективних технічних прийомів у нападі та захисті, оцінці рухової активності, ступеня втоми та злагодженості командних дій. Кількісний підрахунок техніко-тактичних дій дав змогу об'єктивно визначити рівень підготовленості футболістів і вплив застосованих здоров'язберігаючих технологій на їх працездатність.

2.1.7 Педагогічний експеримент

Для перевірки гіпотези дослідження було організовано та проведено педагогічний експеримент, спрямований на встановлення ефективності впровадження здоров'язберігаючих технологій у тренувальний процес футболістів 12–14 років. Експеримент розглядався як засіб практичної перевірки теоретичних положень і джерело нових наукових фактів [4, с. 49].

Було сформовано контрольну групу (КГ – $n = 15$), яка займалася за традиційною програмою, та експериментальну групу (ЕГ – $n = 15$), де

використовувалася авторська методика з елементами здоров'язбереження. У процесі експерименту аналізувалася динаміка розвитку фізичних якостей, рівень технічної підготовленості та психофізичний стан юних футболістів.

В експериментальній програмі передбачалося комплексне дозування навантажень, широке застосування ігрових вправ, відновлювальних пауз, дихальної гімнастики та методів психофізичної саморегуляції, що сприяло профілактиці перевтоми й підвищенню загальної працездатності спортсменів.

2.1.8. Методи математично-статистичної обробки даних

Метод номографії застосовувався для наочного відображення змін у фізичній і технічній підготовленості футболістів у процесі застосування здоров'язберігаючих технологій. Номограми дозволили комплексно аналізувати взаємозв'язки між навантаженням, рівнем втоми, якістю виконання технічних дій та швидкістю відновлення.

Цей метод дав змогу оперативно коригувати тренувальні навантаження, попереджати перенапруження та підвищувати безпеку навчально-тренувального процесу. Було здійснено аналіз варіативності технічних прийомів (удари, передачі, відбір м'яча) в різних ігрових ситуаціях та за різного функціонального стану футболістів.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що футболісти експериментальної групи продемонстрували більш виражену позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості та психоемоційної стійкості. Вони характеризувалися вищою точністю технічних дій, меншою втомлюваністю, стабільнішим емоційним станом і нижчим рівнем травматизму порівняно з контрольною групою.

Таким чином, упровадження здоров'язберігаючих технологій у підготовку футболістів на етапі попередньої базової підготовки забезпечує не лише підвищення ефективності тренувального процесу, а й створює безпечні умови для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку юних спортсменів.

2.2. Організація дослідження

Усі заплановані дослідження та педагогічні експерименти проводилися в період з серпня 2024 року по жовтень 2025 року на базі Комунального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа Арбузинської селищної Ради Миколаївської області» (ДЮСШ) та охоплювали підготовку футболістів молодшого віку 9-12 років на етапі попередньої базової підготовки з використанням здоров'язберігаючих технологій. Дослідницька робота включала три послідовні етапи.

На першому етапі дослідження (вересень – грудень 2024 р.) визначено тему випускної кваліфікаційної роботи та обрано базу проходження практики. Було виконано аналіз наукової та науково-методичної літератури для з'ясування сучасних підходів до організації та структури занять на початкових етапах спортивної підготовки. Особливу увагу зосереджено на методиках, що сприяють оптимізації фізичних навантажень, профілактиці травматизму та забезпеченню гармонійного розвитку юних футболістів. Проведена систематизація техніко-тактичних елементів гри з урахуванням біомеханічної та енергоощадної безпеки виконання рухів, що дозволило виокремити найбільш ефективні та безпечні ігрові дії, пристосовані для юних спортсменів у змагальній діяльності. На основі отриманих даних була розроблена експериментальна тренувальна програма, спрямована на підвищення рівня техніко-тактичної та функціональної підготовленості, водночас забезпечуючи мінімізацію перевантажень та збереження здоров'я футболістів.

Другий етап дослідження (січень – серпень 2025 р.) був констатувальним. На ньому продовжено теоретичне дослідження та аналіз науково-методичної літератури за обраною тематикою. Основна увага приділялася визначенню концептуальної основи експерименту передбачав розробку та впровадження методики формування варіативності ігрових дій юних футболістів через застосування здоров'язберігаючих технологій і трансформацію техніко-тактичних завдань із урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Була створена програма для педагогічного

експерименту, що включала попередні, поточні та підсумкові контрольні перевірки.

Для об'єктивності дослідження сформовано дві групи учасників по 40 осіб (20 хлопців (ЕГ) і 20 хлопців(КГ) у кожній). Контрольна група працювала за стандартною базовою програмою тренувань, тоді як експериментальна – за програмою, адаптованою під здоров'язберігаючі принципи: індивідуалізацію навантаження, чергування інтенсивності та впровадження відновлювальних вправ. На початку навчально-тренувального процесу проведено вхідне тестування, яке дало можливість визначити та порівняти початковий рівень фізичної, технічної та функціональної підготовленості учасників, а також сформувати групи зі схожими показниками.

Протягом дослідження обидві групи мали однакову кількість тренувальних занять і брали участь у рівній кількості змагань, отримуючи аналогічне перед змагальне навантаження. Підготовча та частина основної фази занять були ідентичними, різниця полягала в структурі та змісті другої половини основної частини. В експериментальній групі вона тривала на 25–40 хвилин довше та включала спеціально підібраний комплекс вправ оздоровчо-профілактичного спрямування, адаптованих під вікові та індивідуальні особливості футболістів. Заключна частина занять у групах була однаковою за тривалістю, але відрізнялася змістом і інтенсивністю, з акцентом на розслаблення та відновлення організму. Поточні тести та аналіз ігрової діяльності на змаганнях дозволяли своєчасно вносити корективи до тренувального процесу, оптимізувати навантаження, підбирати безпечні технічні вправи та індивідуалізувати роботу над помилками. Результати фіксувалися, систематизувалися та аналізувалися за допомогою методів математичної статистики, що дало змогу уточнювати тематичні плани тренувань.

Третій етап дослідження (вересень – жовтень 2025 р.) — формувальний. На цьому етапі завершувався педагогічний експеримент, проводився аналіз ігрової діяльності учасників, а також оцінка ефективності інтегрованих

здоров'язберігаючих методів. Було визначено доцільність відібраних ігрових комбінацій та техніко-тактичних прийомів, що поєднували результативність із безпечністю для організму спортсмена. Паралельно завершено комплексне тестування фізичних і функціональних можливостей гравців. Після обробки та порівняння отриманих результатів у контрольній та експериментальній групах було створено кінцеву методику тренувального процесу з чітко структурованими тематичними планами, спрямовану на гармонійний розвиток фізичних і техніко-тактичних якостей футболістів без шкоди для їхнього здоров'я. Систематизовані комплекси вправ і методичні підходи стали основою для формування моделі підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки, яка поєднує спортивну результативність та збереження здоров'я.

Четвертий етап (листопад – грудень 2025 р.) мав завершальний характер (заключний), Було завершено аналітичну роботу з отриманими результатами, сформовано остаточні висновки, проведено впровадження напрацьованих матеріалів у практику та здійснено оформлення кваліфікаційної роботи. Опрацювання результатів виконувалося із застосуванням методів математичної статистики на персональному комп'ютері під операційною системою Windows XP з використанням інтегрованого програмного забезпечення Microsoft Excel.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було детально розглянуто методи дослідження та організаційні аспекти проведення експерименту з упровадження здоров'язберігаючих технологій у підготовку юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження включало аналіз різних підходів для комплексної оцінки техніко-тактичної та фізичної підготовленості гравців із метою визначення ефективності використаних методик для підвищення їхньої варіативності, ігрової продуктивності та збереження здоров'я під час змагальної і тренувальної діяльності.

Основні методи, використані у дослідженні:

1. Метод анкетування – дозволив дослідити вплив впровадження здоров'язберігаючих методів на ефективність спортивної діяльності, а також зібрати погляди й досвід футболістів щодо застосування різних техніко-тактичних прийомів у реальних ігрових ситуаціях. Анкети охоплювали оцінку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, технічних, тактичних і психологічних компонентів, що дало змогу сформуванню комплексного уявлення про рівень підготовки та визначити чинники, які впливають на результативність без шкоди для здоров'я.

2. Метод тестування – проведення комплексу тестів дозволило об'єктивно оцінити фізичну та технічну готовність футболістів контрольної та експериментальної груп. Тести охоплювали швидкісні, силові, витривалісні та координаційні показники, а також безпечне виконання ігрових дій (ударів по м'ячу, ривків, змін напрямку руху) з урахуванням профілактики перевантажень і травм. Це забезпечило можливість порівняння результатів та оцінки впливу оздоровчих елементів тренувальної програми.

3. Метод моделювання – використання моделювання ігрових та тактичних ситуацій дозволило гравцям експериментальної групи відпрацьовувати комбінації й технічні дії в умовах, наближених до офіційних матчів, але з оптимізованим навантаженням і контрольованими паузами відновлення. Такий підхід сприяв розвитку тактичного мислення, швидкої адаптації до змін і водночас запобігав надмірному фізичному виснаженню.

4. Педагогічні спостереження – спостереження за тренувальним і змагальним процесом, зокрема з використанням стенографії ігрових епізодів, допомогло визначити прогрес гравців, ефективність виконання технічних і тактичних дій та їхню безпечність. Це дало змогу тренерам вчасно коригувати навантаження, замінювати потенційно травмонебезпечні вправи без втрати тренувального ефекту.

5. Відеозйомка та аналіз відеоматеріалів – фіксація та подальший аналіз тренувальних і змагальних дій дали змогу детально оцінити техніку, динаміку і

варіативність ігрових комбінацій, виявити неточності та помилки. Це стало підґрунтям для корекції техніко-тактичних елементів і створення безпечніших схем рухової діяльності.

6. Педагогічний експеримент – ключовий метод, що дозволив перевірити ефективність розробленої тренувальної програми, побудованої на засадах здоров'я збереження. Програма передбачала використання варіативних комбінацій технічних дій у поєднанні з відновлювальними вправами, індивідуалізацією навантаження та поетапним зростанням інтенсивності. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп показало чітке зростання фізичної та технічної підготовленості в учасників, які працювали за експериментальною методикою, а також зменшення випадків перевтоми й мікротравм.

На основі отриманих даних були сформовані рекомендації щодо побудови тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей футболістів, що забезпечує розвиток специфічних фізичних і техніко-тактичних якостей у поєднанні зі збереженням здоров'я. Одним із ключових результатів стало суттєве підвищення варіативності ігрових дій в експериментальній групі, що, своєю чергою, підвищило результативність у матчах і скоротило час адаптації до тактичних змін суперника.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують, що інтеграція різних методів підготовки на засадах здоров'язберігаючих технологій у тренувальний процес юних футболістів сприяє одночасному зростанню спортивних показників та зміцненню фізичного благополуччя спортсменів.

РОЗДІЛ 3

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Використання здоров'язберігаючих технологій у розвитку фізичних якостей футболістів

Розроблена експериментальна методика та тренувальні програми для юних футболістів, спрямовані на розвиток фізичних якостей із дотриманням принципів здоров'я збереження, дали змогу оцінити вплив раціонально дозованих навантажень на удосконалення сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей без негативного впливу на функціональний стан організму. Це дозволило виявити позитивні зміни у фізичній підготовленості футболістів експериментальної групи та встановити відмінності у рівні фізичної працездатності порівняно з контрольною групою.

У ході дослідження було визначено найбільш ефективні поєднання методичних підходів і засобів фізичної підготовки, що забезпечують оптимізацію тренувального процесу, а також окреслено здоров'язберігаючі технології, які мають наукове підґрунтя та використовуються для корекції навантажень на різних етапах підготовки. Використання принципу варіативності як провідного дослідницького критерію дало змогу чітко визначити умови проведення експерименту, особливості побудови тренувального процесу, підхід до педагогічного експерименту та процедури аналізу й обробки отриманих результатів. У процесі впровадження й апробації програм суворо дотримувалися вимог безпеки та гігієнічних норм, а обсяг та інтенсивність навантажень відповідали функціональним можливостям гравців і положенням сучасної теорії фізичної культури і спорту.

Модель тренувального процесу ґрунтувалася на поєднанні лінійного та циклічного принципів планування, що забезпечувало логічну послідовність, повторюваність і поступовість розвитку фізичних якостей. Планування

охоплювало довгострокові програми, річні плани підготовки, етапи підготовчих і змагальних циклів та їх моделювання в умовах тренувального середовища.

Практичний компонент програми передбачав використання спеціально дібраних фізичних вправ, методик їх опанування та вдосконалення, а також нормативно-регламентованої документації для організації занять із застосуванням здоров'язберігаючих підходів.

Теоретичний компонент включав:

знання з анатомії, фізіології та біомеханіки для раціональної побудови рухової діяльності;

урахування взаємозв'язку фізичних і психічних процесів під час адаптації до навантажень;

використання ідеомоторних уявлень, самопостереження та ведення щоденників тренувань;

засвоєння основ спортивної гігієни, режими праці й відновлення, принципи рухової активності.

У тренувальному процесі для розвитку фізичних якостей застосовувалися:

- імітаційні та спеціально-підвідні вправи;
- рухливі та спортивні ігри з дозованим навантаженням;
- моделювання рухових ситуацій;
- розвиток координації, сили, швидкості, гнучкості та витривалості з обов'язковим контролем інтенсивності.

Фізична підготовка включала систематичне вдосконалення базових рухових умінь, розвиток швидко-силових якостей, витривалості, спритності, рівноваги та мобільності суглобів.

Методологія тренувань передбачала використання кругового, повторного та інтервального методів, а також навчання в цілому і поетапно із забезпеченням індивідуалізації та поступового підвищення навантаження.

Ефективність підготовки оцінювалася за результатами виконання контрольних нормативів, рівнем приросту фізичних показників і динамікою індивідуального функціонального стану. Передбачалася корекція

індивідуальних планів у разі виявлення ознак перевтоми чи зниження адаптаційних можливостей організму.

Для успішного використання здоров'язберігаючих технологій у розвитку фізичних якостей футболістів необхідно:

ураховувати фізичний і психоемоційний стан спортсменів;
аналізувати рівень підготовленості, матеріально-технічні умови та специфіку тренувального процесу;

раціонально планувати заняття відповідно до змагального календаря.

Методи організації процесу фізичної підготовки:

- лінійний метод — послідовне формування базових фізичних якостей;
- циклічний метод — регулярне повторення й варіативність навантажень;
- круговий метод — чергування вправ для різних м'язових груп;
- змішаний метод — поєднання різних типів циклів.

Тривалість і кількість циклів визначалися рівнем адаптації гравців та завданнями навчально-тренувального року.

Структура занять передбачала поєднання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ із необхідною кількістю повторень та змінами умов виконання з метою формування стійких рухових навичок і профілактики перевтоми.

Планування навантажень будувалося з урахуванням вікових і функціональних особливостей футболістів, аналізу рухової діяльності гравців високої кваліфікації та впровадження індивідуалізованих програм розвитку фізичних якостей.

Узагальнена **модель фізичної підготовленості футболістів** на цьому етапі містила в середньому 28–44 варіативні рухові комплекси, серед яких:

- 2–7 швидко-силових поєднань;
- 2–7 вправ на розвиток загальної витривалості;
- 2–7 координаційних комплексів;

– 2–7 вправ для розвитку гнучкості й мобільності.

Такі комплекси виконувалися в різних послідовностях і режимах інтенсивності, що сприяло розвитку адаптивних можливостей організму.

Методичні засади реалізації здоров'язберігаючого підходу передбачали: контроль правильної техніки рухів; добір вправ без надмірних навантажень; баланс між роботою і відновленням; використання ігрових форм; формування знань про гігієну, відновлення та самоконтроль.

Формування морально-вольових якостей забезпечувалося вихованням дисципліни, відповідальності, командної взаємодії та стійкості до навантажень.

Результати опитувань тренерів підтвердили, що оптимальна кількість ігор у цьому віці — 2–8 матчів у межах навчального циклу для збереження балансу між навантаженням і відновленням.

Рівень інтересу до розвитку фізичних якостей значною мірою визначається мотивацією. Ефективними засобами її підтримки є індивідуальні бесіди, аналіз прогресу, участь спортсменів у плануванні навантажень та ведення щоденників тренувань.

У таблиці 3.1. представлено класифікацію основних потреб футболістів та характеристику поведінки тренерів і гравців залежно від усвідомленості мотивів. Мотиваційний ряд за Мюрреєм може бути адаптований до специфіки підготовки юних футболістів, що дозволяє ефективніше інтегрувати здоров'язберігаючі технології у тренувальний процес і підтримувати стабільний інтерес до систематичних занять. (Див. таб.3.1)

Таблиця 3.1

Тест «Потреби і поведінка спортсмена»

Потреби	Прояв у поведінці футболіста
Потреба у фізичному розвитку та самовдосконаленні	Стимулює регулярну участь у тренуваннях, прагнення покращувати силу, швидкість і витривалість.
Потреба уникати перевтоми та зберігати здоров'я	Проявляється у відповідальному ставленні до режиму відпочинку, відновлення та самоконтролю.

Продовження таблиці 3.1

Потреба в лідерстві й самореалізації	Активність у виконанні фізичних вправ, прагнення бути прикладом для товаришів.
Потреба у колективній підтримці	Підтримка партнерів під час виконання складних фізичних навантажень.
Потреба в організованості	Дотримання режиму тренувань, дисципліни, вимог тренера.
Потреба у пізнанні	Інтерес до методів розвитку фізичних якостей і принципів відновлення.

Як видно з таблиці 3.1 джерела мотивації юних футболістів у процесі розвитку фізичних якостей з використанням здоров'язберігаючих технологій формуються під впливом індивідуальних психологічних особливостей, внутрішньої потреби в самовдосконаленні, досягненні високих результатів, отриманні підтримки та визнання в колективі. Серед провідних мотивів виділяють прагнення до фізичного саморозвитку, інтерес до подолання складності фізичних вправ, бажання підвищувати рівень сили, швидкості та витривалості, особливо у вправах ігрового та змагального характеру. Вагоме значення має також усвідомлення перспектив спортивного зростання, належності до команди та розуміння того, як якість виконання тренувальних завдань впливає на індивідуальні фізичні показники і загальний командний результат.

Зазначені мотиви можуть бути систематизовані з урахуванням того, що в ході багаторічної підготовки спортсмен накопичує руховий, функціональний та життєвий досвід. Набуті теоретичні знання поступово трансформуються в індивідуальний практичний досвід, що змінює механізми прийняття рішень у тренувальному процесі. При цьому мотиви в ієрархії особистісних цінностей можуть посилюватися, втрачати свою провідну роль або змінювати спрямованість залежно від стану здоров'я, фізичної працездатності та рівня адаптації до навантажень.

Наукові дослідження засвідчують, що тренер може результативно застосовувати спеціально організовані методи оцінювання мотивації футболістів до розвитку фізичних якостей, поєднуючи аналіз фізіологічних і психологічних чинників. Із цією метою використовувалася десятибальна шкала, за якою спортсмени оцінювали значущість різних умов та факторів, що впливають на ефективність їх фізичної підготовки в умовах здоров'язберігаючого тренування.

Тест-опитувальник (табл. 3.2) був складений з урахуванням специфіки розвитку фізичних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки та включав показники, що відображають вплив засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки, режимів навантаження і відновлення, а також психоемоційних чинників тренувальної діяльності.

Таблиця 3.2

Тест-опитувальник з урахуванням специфіки розвитку фізичних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Фактор мотивації та підтримки	Мало допомагає	Допомагає	Дуже допомагає
Виконання рухливих і тренувальних ігор помірної інтенсивності з контролем навантаження	3–5	6–9	10–12
Систематичні рекомендації тренера щодо правильної техніки фізичних вправ та профілактики перевантажень	3–5	6–9	10–12
Індивідуальне дозування навантаження з урахуванням самопочуття та відновлення	3–5	6–9	10–12

Продовження таблиці 3.2

Самоконтроль фізичного стану та порівняння особистих результатів у силі, швидкості й витривалості	3–5	6–9	10–12
Застосування відеоаналізу для корекції техніки виконання фізичних вправ	3–5	6–9	10–12
Підтримка тренера з акцентом на збереження здоров'я під час розвитку фізичних якостей	3–5	6–9	10–12
Позитивний психологічний клімат у групі під час фізичної підготовки	3–5	6–9	10–12
Постійна увага тренера до функціонального стану та індивідуальних можливостей спортсмена	3–5	6–9	10–12

Таблиця 3.2. визначає анонімність анкетування сприяла отриманню більш щирих і об'єктивних відповідей, без впливу авторитету тренера чи страху зовнішньої оцінки. Це має принципове значення в реалізації здоров'язберігаючого підходу, оскільки достовірний зворотний зв'язок дозволяє своєчасно коригувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, запобігати перевтомі, перенапруженню та зниженню інтересу до занять.

Після проведення опитування в експериментальній та контрольній групах результати були піддані кількісному та якісному аналізу, визначено відносну

значущість кожного мотиваційного фактора, за потреби вносилися зміни до структури тренувальних занять. Це забезпечувало індивідуалізацію фізичної підготовки, оптимізацію навантажень і підтримку стійкої мотивації юних футболістів у межах застосування здоров'язберігаючих технологій (див. табл. 3.2

Як видно з таблиці 3.2, застосування даного методу в умовах використання здоров'язберігаючих технологій мало суттєве значення як для тренера, так і для юного футболіста. Після його проведення тренер отримував об'єктивне уявлення про відповідність власної оцінки рівня фізичної підготовленості гравця, його функціонального стану, самооцінки та морально-вольових якостей. Водночас футболіст через свої відповіді відображав ті самі показники, доповнені суб'єктивними відчуттями, на які могли впливати тренувальні та позатренувальні чинники. Таким чином, навіть просте тестування надавало тренеру цінну інформацію для індивідуалізації засобів і методів розвитку фізичних якостей, що дозволяло більш раціонально планувати подальшу стратегію тренувань із урахуванням принципів здоров'язбереження.

Важливою перевагою цього методу було формування позитивного емоційного фону під час занять фізичною підготовкою. Завдяки цьому юні футболісти починали більш усвідомлено ставитися до змісту тренувань, активніше аналізували відчуття від фізичних навантажень, висловлювали власні думки щодо доцільності окремих вправ, пропонували варіанти їх дозування та послідовності, навіть у форматі занять без чітко регламентованих завдань. Такий підхід дозволяв гравцям визначати найбільш ефективні для себе вправи, а також виявляти недоліки у рівні розвитку сили, швидкості, витривалості та координації. Це сприяло глибшому розумінню значення тренувальних режимів, розвитку самостійності й підвищенню мотивації, особливо під час моделювання ігрових навантажень та варіативності фізичної підготовки.

Дослідження щодо формування стійкого інтересу до розвитку фізичних якостей серед гравців експериментальної та контрольної груп, а також багаторічний практичний досвід дали змогу сформулювати низку рекомендацій для тренерів, спрямованих на удосконалення цього напрямку підготовки. Ці

рекомендації не мають універсального характеру, проте містять обґрунтовані положення, корисні як у роботі з окремими футболістами, так і в організації командного тренувального процесу.

1. Виявлення фізіологічно-мотиваційних особливостей гравців.

Тренеру доцільно збирати інформацію про рівень фізичного розвитку футболіста, його тип темпераменту, реакцію на навантаження, виявляти провідні стимули до фізичного вдосконалення та формувати позитивний контакт. Для цього бажано обирати момент помірної втоми або емоційного спаду, коли спортсмен більш відкрито оцінює свій фізичний стан і готовий до діалогу щодо здоров'я та тренувальних перспектив.

2. Планування індивідуальних бесід щодо фізичного стану. Необхідно враховувати динаміку фізичної працездатності, коливання мотивації, рівень стомлення, стан здоров'я та психоемоційний фон спортсмена на момент спілкування. Метою є підтримання віри футболіста у власні фізичні можливості, профілактика перевтоми, запобігання байдужості до тренувального процесу та наслідків травм.

3. Повага та партнерський стиль взаємодії у фізичній підготовці.

Тренер має будувати комунікацію з футболістом на засадах співпраці, з урахуванням його індивідуальних фізичних можливостей, темпів розвитку та ролі в команді. Мовлення повинно бути аргументованим і переконливим завдяки науковому обґрунтуванню, а не жорсткому контролю. Вагомими стимулами можуть виступати покращення результатів фізичних тестів, виконання нормативів, підвищення спортивної кваліфікації, тоді як у підлітковому віці додаткову роль відіграють соціальне визнання та зовнішнє заохочення.

4. Особистісні якості тренера у реалізації здоров'язберігаючих технологій. Успішний наставник повинен володіти емоційною врівноваженістю, педагогічною наполегливістю, професійною компетентністю, високим рівнем інтелекту, психологічною стійкістю та гнучкістю мислення. Його стиль поведінки має бути адаптивним: у разі порушення дисципліни або ігнорування вимог безпеки можливе застосування більш жорстких методів впливу, однак у

цілому перевага надається переконанню, творчому підходу та постійному оновленню тренувальних засобів.

Тренери, які активно впроваджують сучасні ідеї, відкриті до професійної взаємодії з колегами та добре орієнтуються у сучасному стані футболу на національному й міжнародному рівнях, здатні ефективніше інтегрувати здоров'язберігаючі технології у процес розвитку фізичних якостей. Це безпосередньо впливає на рівень фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації та довготривале збереження фізичного і психічного здоров'я футболістів.

3.2. Показники техніко-тактичної підготовки юних футболістів

Дослідження показників техніко-тактичної підготовки юних футболістів дало змогу визначити індивідуальний рівень сформованості їхнього ігрового арсеналу шляхом аналізу структури та варіативності застосування ігрових дій у стандартних та змінних ігрових ситуаціях. Виявлені особливості реалізації технічних і тактичних прийомів дозволили встановити тісний зв'язок між рівнем техніко-тактичної підготовленості та здатністю футболістів ефективно адаптуватися до динаміки гри під час тренувальної та змагальної діяльності.

Таким чином, підвищення результативності техніко-тактичної підготовки через розширення варіативного спектра індивідуальних і командних дій у визначених ігрових напрямках сприяє зростанню ефективності ігрової діяльності та більш глибокому розумінню якості виконання техніко-тактичних елементів. З метою підтвердження цього було здійснено порівняльний аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп за спеціально підібраними контрольними вправами, що дозволяють об'єктивно оцінити динаміку їхнього ігрового розвитку.

Отримані результати свідчать, що на початку експерименту показники швидкості прийняття рішень, точності виконання технічних дій та ефективності тактичних переміщень у футболістів обох груп були практично однаковими. У середині експерименту в гравців експериментальної групи спостерігалось стабільне зростання результатів у порівнянні з контрольною групою. Наприкінці

дослідження ці відмінності набули статистично значущого характеру: показники експериментальної групи зросли більш інтенсивно, тоді як у контрольній групі позитивна динаміка зберігала помірний характер.

Це підтверджує ефективність застосованої методики, спрямованої на цілеспрямований розвиток техніко-тактичної підготовленості, що дозволяє підвищувати результативність ігрових дій та стабільність виступів юних футболістів. (Див. табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Показники швидкості техніко-тактичної реакції та точності виконання ігрових дій у юних футболістів експериментальної (ЕГ, n = 15) та контрольної групи (КГ, n = 15)

Показник	Група	Початок експерименту	Середина експерименту	Кінець експерименту
Швидкість техніко-тактичної реакції, мс	КГ	248,5 ± 1,1	238,2 ± 1,0	233,4 ± 0,9
	ЕГ	247,9 ± 1,0	231,6 ± 0,8	222,7 ± 0,7
Точність виконання передач, %	КГ	71,4 ± 2,1	73,2 ± 1,9	75,1 ± 1,8
	ЕГ	70,9 ± 2,0	76,3 ± 1,7	82,4 ± 1,5

Як видно з таблиці 3.3 Заняття за експериментальною методикою здійснювалися відповідно до авторської концепції техніко-тактичної підготовки з акцентом на формуванні стабільних індивідуальних і групових ігрових дій, які попередні дослідження визначили як найбільш ефективні в юнацькому футболі.

Під час розробки експериментальної програми основними завданнями були:

- удосконалення базових і спеціальних технічних прийомів;
- розвиток тактичного мислення та швидкості прийняття рішень;
- розширення арсеналу індивідуальних та групових техніко-тактичних дій.

Структура занять будувалася на зміні характеру та складності ігрових завдань, а в основній частині використовувалися засоби і методи, спрямовані на підвищення ефективності й варіативності техніко-тактичних дій у стандартних та ускладнених умовах гри.

Футболістам пропонувалося відпрацьовувати комбінації різного рівня складності — від простих одноходових дій до багатокомпонентних чотири етапних моделей. Додатково застосовувалося моделювання дій суперника через частково обумовлені завдання та ігрові фрагменти з обмеженням простору і часу. Основна увага приділялася вдосконаленню найбільш результативних комбінацій, визначених на основі аналізу змагальної діяльності.

Інтенсивність навантажень регулювалася шляхом зміни кількості повторень, тривалості вправ, темпу виконання, складності просторових переміщень і рівня ігрової напруги. Особлива увага приділялася чергуванню дій в атаці та обороні, взаємодії з партнерами різного амплуа та ігрового стилю.

У завершальній частині тренувального заняття використовувалися вправи на вдосконалення індивідуальної техніки володіння м'ячем, розвитку координації, спеціальної швидкості та тактичної уваги.

Контроль техніко-тактичної підготовленості здійснювався шляхом аналізу якісних і кількісних характеристик ігрових дій у контрольних іграх. Моніторинг проводився систематично із залученням тренерського штабу та незалежних експертів, що дозволяло комплексно оцінювати рівень техніко-тактичної готовності. (Див. таб.3.4.)

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз структури техніко-тактичних комбінацій, які застосовують юні футболісти в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах до та після експерименту

Група / Період	Однорівневі комбінації	Дворівневі комбінації	Трирівневі комбінації	Чотирирівневі комбінації
ЕГ до експерименту	10,1 %	33,2 %	47,5 %	9,2 %
ЕГ після експерименту	6,8 %	26,9 %	55,7 %	10,6 %

Продовження таблиці 3.4

КГ до експерименту	13,0 %	40,1 %	44,2 %	2,7 %
КГ після експерименту	11,6 %	37,2 %	47,3 %	3,9 %

Як видно з таблиці 3.4 у футболістів експериментальної групи частота застосування багаторівневих техніко-тактичних дій у змагальних ситуаціях суттєво перевищувала показники контрольної групи. Це свідчить про вищий рівень сформованості ігрового мислення, швидкості прийняття рішень та гнучкості техніко-тактичних дій.

Важливу роль у досягненні зазначених результатів відіграла структурованість вправ, їх послідовність, тривалість та методично обґрунтоване поєднання у тренувальному процесі. Аналіз засвідчив, що зниження ефективності техніко-тактичних дій часто пов'язане з дефіцитом загально розвивальних та координаційних компонентів підготовки.

Загально підготовчі вправи опосередковано, але суттєво впливають на якість техніко-тактичних дій. Їх добір здійснювався з використанням засобів легкої атлетики, гімнастики, рухливих ігор та спеціалізованих вправ із різних видів спорту.

У структурі спеціально-підготовчих вправ домінували вправи, максимально наближені до ігрових умов: ведення м'яча в обмеженому просторі, швидкі зміни напрямку, завершальні удари після серії передач, ігрові єдиноборства.

Підвідні вправи були спрямовані на розвиток координації, стабілізації корпусу під час ігрових зіткнень та формування просторової орієнтації.

Розвиваючі вправи забезпечували формування витривалості, швидкісно-силових якостей, координації та рухливості у суглобах.

Вправи у парах сприяли підвищенню злагодженості командних дій, розвитку відчуття партнера та тактичної взаємодії. (Див. таб.3.5.)

Таблиця 3.5.

Вправи в парах

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні акценти
1	Передачі м'яча в русі з активною зміною позицій	6–8 повторень	Контроль точності та швидкості передач
2	Обведення партнера з подальшим завершенням	4–6 разів	Швидкість прийняття рішення
3	Взаємодія «стіна» з ударом по воротах	5–7 разів	Своєчасність відкриття
4	Тактичні змагання 1×1	6–8 епізодів	Контроль дистанції та позиції тіла

Як видно з таблиці 3.5 координаційні вправи, що застосовувалися у підготовці, сприяли розвитку просторової орієнтації, стабільності положення тіла, швидкості реагування та рухової впевненості, що позитивно позначалося на якості виконання складних техніко-тактичних дій.

Таким чином, системне використання загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних та варіативних техніко-тактичних вправ забезпечило суттєве підвищення показників техніко-тактичної підготовленості юних футболістів та створило передумови для стабільного зростання їхньої спортивної майстерності.

3.3. Порівняльний аналіз ефективності здоров'язберігаючих технологій тренувального процесу юних футболістів за результатами експерименту

Експериментальне дослідження було спрямоване на визначення ефективності впровадження здоров'язберігаючих технологій у тренувальний процес юних футболістів шляхом порівняння показників фізичної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп. Основною метою було встановлення того, наскільки застосування раціонально дозованих навантажень, індивідуалізація підготовки та системний контроль функціонального стану сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності без негативного впливу на здоров'я дітей.

На початковому етапі експерименту між групами не було зафіксовано суттєвих відмінностей за основними фізичними показниками, що дало підстави вважати стартові умови дослідження об'єктивними. Проте впродовж формувального етапу під впливом здоров'язберігаючих технологій у футболістів експериментальної групи спостерігалось більш виражене зростання сили, швидкісних можливостей, витривалості та координаційних здібностей порівняно з контрольною групою. Особливо чітко ця тенденція проявилася у динаміці швидкісно-силових якостей та загальної витривалості, що є базовими компонентами ігрової діяльності у футболі та визначають працездатність спортсмена протягом усього матчу.

Важливою відмінністю експериментальної методики стало системне використання принципу оптимальності навантаження, який реалізовувався через варіативне чергування інтенсивних та відновлювальних засобів тренування, застосування інтервальних режимів роботи, динамічне регулювання обсягу вправ та включення активних форм відновлення. У контрольній групі, навпаки, переважали традиційні методи підготовки з домінуванням великого обсягу роботи, що не завжди супроводжувалося адекватним відновленням. Це позначалося на більш частих ознаках втоми, коливаннях працездатності, зниженні емоційного фону та нестабільності результатів.

Порівняльний аналіз показав, що застосування здоров'язберігаючих технологій забезпечує більш збалансований розвиток фізичних якостей без перенапруження провідних функціональних систем. У тренувальному процесі експериментальної групи широко використовувалися рухливі ігри з контрольованою інтенсивністю, вправи на розвиток координації, елементи дихальної гімнастики, спеціальні відновлювальні комплекси, що дозволяло уникати хронічного перевтомлення та формувати стійку адаптацію організму до фізичних навантажень.

Окрему увагу було приділено індивідуалізації тренувальних впливів. Навантаження добиралися з урахуванням біологічного віку, рівня підготовленості, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем,

а також психоемоційного фону спортсменів. Такий підхід дозволив врахувати індивідуальні темпи адаптації кожного юного футболіста. У результаті цього гравці експериментальної групи демонстрували більш стабільний та прогнозований приріст показників, на відміну від контрольної групи, де позитивна динаміка мала хвилеподібний характер і залежала від періодів відновлення.

Ефективність здоров'язберігаючих технологій проявилася також у зменшенні кількості пропусків тренувань через перевтому, мікротравми та функціональні перенавантаження. Футболісти експериментальної групи рідше скаржилися на біль у м'язах і суглобах, швидше відновлювалися після ігрових навантажень та зберігали високу тренувальну активність протягом усього експерименту. Це свідчить про високу профілактичну цінність запропонованого підходу та його відповідність віковим і функціональним можливостям дітей.

Отже, результати порівняльного аналізу переконливо доводять, що здоров'язберігаючі технології є ефективним засобом оптимізації фізичної підготовки юних футболістів, забезпечують гармонійний розвиток фізичних якостей і створюють передумови для довготривалого збереження спортивної працездатності.

Дослідження ефективності техніко-тактичної підготовки показало, що використання здоров'язберігаючих технологій позитивно вплинуло не лише на фізичний стан футболістів, а й на якість виконання ними ігрових дій. У процесі експерименту було встановлено тісний взаємозв'язок між оптимальним фізичним станом спортсменів, рівнем їх функціональної готовності та надійністю техніко-тактичних дій у різних ігрових ситуаціях.

На констатувальному етапі показники швидкості прийняття рішень, точності передач і координації рухів у футболістів обох груп перебували практично на одному рівні. Це дозволило надалі об'єктивно простежити вплив різних підходів до організації тренувального процесу. Проте вже в середині експерименту гравці експериментальної групи продемонстрували помітне покращення якості технічних дій у складних ігрових умовах, зокрема в ситуаціях

дефіциту часу та простору. Наприкінці дослідження розрив між групами став статистично значущим, що засвідчило переваги комплексного здоров'язберігаючого підходу.

Футболісти експериментальної групи частіше й ефективніше використовували багатоваріантні комбінації, швидше орієнтувалися в мінливих ігрових ситуаціях, демонстрували вищий рівень тактичного мислення та передбачення дій суперника. У контрольній групі переважали прості, шаблонні ігрові рішення, що обмежувало адаптаційні можливості гравців під час швидкої зміни ігрового ритму та знижувало варіативність атакуючих дій.

Важливою складовою експериментальної програми стало систематичне моделювання ігрових ситуацій із контролем простору, часу та інтенсивності виконання дій. Такі умови стимулювали розвиток оперативного мислення, тактичної уваги, зорово-рухової координації та швидкості реагування без надмірного психофізичного навантаження. Контрольна група працювала переважно за традиційною схемою відпрацювання технічних елементів без достатнього рівня ускладнення та варіативності ситуацій.

Порівняльний аналіз структури техніко-тактичних дій свідчить, що експериментальна група значно частіше застосовувала складні багаторівневі комбінації, які вимагали високої узгодженості дій, злагодженої взаємодії між гравцями різних амплуа та точного просторово-часового розрахунку. Це є переконливою ознакою сформованості ігрового інтелекту, тактичної гнучкості та високого рівня командної взаємодії.

Водночас футболісти контрольної групи демонстрували менш стійку результативність у складних ігрових епізодах, що частково пояснюється більшою стомлюваністю та недостатнім рівнем функціонального відновлення. Це ще раз підтверджує доцільність поєднання техніко-тактичної підготовки із заходами оздоровчої спрямованості.

Узагальнюючи результати експерименту, можна стверджувати, що здоров'язберігаючі технології не лише сприяють збереженню фізичного здоров'я юних футболістів, а й істотно підвищують ефективність їхньої техніко-

тактичної підготовленості. Вони створюють умови для цілісного розвитку спортсмена, гармонійного поєднання фізичної підготовки, ігрової майстерності та довготривалої спортивної перспективи.

Висновки до 3 розділу

У процесі проведеного дослідження було ґрунтовно проаналізовано ефективність застосування здоров'язберігаючих технологій у підготовці юних футболістів, оптимізовано зміст і структуру тренувального процесу та визначено результативні напрями корекції навчально-тренувальних програм з урахуванням безпечного навантаження. Це дало змогу сформувані оновлені підходи до річного планування підготовки, що відповідають сучасним вимогам спортивної теорії та практики й враховують індивідуальні можливості спортсменів та специфіку змагальної діяльності.

Розроблена методика річної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки ґрунтувалася на поєднанні циклічних і лінійних принципів організації тренувального процесу, що забезпечувало безперервний розвиток фізичних, технічних і координаційних якостей протягом року без перевантаження організму. Вона передбачала варіативне використання методів підготовки — інтервальних, повторних і кругових тренувань, інтегрованих у систему здоров'язберігаючих технологій, що сприяло формуванню стійких і технічно правильних рухових навичок у безпечних для здоров'я умовах.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що футболісти експериментальної групи досягли істотного покращення показників фізичної працездатності, технічної підготовленості, координаційних здібностей та функціонального стану організму порівняно з контрольною групою, яка тренувалася за традиційною програмою. У спортсменів експериментальної групи також спостерігалось зростання рівня загальної витривалості, швидкісно-

силових якостей і спритності, що підтверджувалося результатами контрольних випробувань і тренувальних ігор.

Таким чином, проведені дослідження підтвердили високу ефективність розробленої здоров'язберігаючої методики річної підготовки, яка забезпечила комплексне підвищення рівня підготовленості юних футболістів і створила умови для гармонійного поєднання спортивного удосконалення зі збереженням фізичного та психофункціонального здоров'я.

ВИСНОВКИ

Дане дослідження відображає цілісний аналіз та систематизацію теоретичних основ, методичних підходів і практичних засобів застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки юних футболістів. Підготовка спортсменів на етапі попередньої базової підготовки потребує комплексного підходу, що охоплює фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну складові, кожна з яких відіграє важливу роль у формуванні спортивної майстерності. Їх взаємодія забезпечує цілісність, послідовність і безпечність навчально-тренувального процесу.

Футбол як багатокомпонентний вид спорту є потужним засобом фізичного розвитку, виховання командної взаємодії та формування психологічної стійкості юних спортсменів. Окрім удосконалення рухових якостей, систематичні заняття сприяють зміцненню здоров'я, розвитку навичок швидкого прийняття рішень і впевненості у власних діях в умовах ігрової напруги. Досягнення високих результатів можливе лише за умови дозованого та поетапного зростання навантажень із урахуванням вікових, функціональних та психологічних особливостей гравців.

1. Застосування здоров'язберігаючих технологій у тренувальному процесі створює передумови для раціонального розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних резервів організму та профілактики перевтоми і травматизму. Цілеспрямований розвиток витривалості, швидкості, сили й координації здійснювався за допомогою спеціально підібраних вправ, тренажерних засобів, елементів гімнастики та рухливих ігор. Особливе значення надавалося індивідуалізації навантажень як ключовій умові збереження здоров'я.

Психологічний аспект підготовки в межах здоров'язберігаючого підходу спрямовувався на розвиток емоційної стійкості, концентрації уваги, мотивації та вольових якостей. Юні футболісти навчалися регулювати психоемоційний стан у складних тренувальних і змагальних ситуаціях, що забезпечувало підвищення стресостійкості без негативних наслідків для здоров'я.

2. Змагальна діяльність розглядалася як один із критеріїв ефективності впроваджених здоров'язберігаючих технологій. Планування участі у контрольних іграх і турнірах здійснювалося з урахуванням оптимального поєднання тренувального навантаження та відновлювальних заходів, що дозволяло зберігати високий рівень працездатності спортсменів.

Теоретична підготовка сприяла формуванню у футболістів усвідомленого ставлення до занять, розуміння принципів раціонального тренування, основ анатомії та фізіології, що підвищувало відповідальність за власний фізичний стан і сприяло зниженню ризику перенавантажень і травм.

3. Інтеграція всіх складових у межах здоров'язберігаючої системи забезпечувала системний характер підготовки, за якого кожен компонент доповнював інший. Це є особливо важливим на етапі попередньої базової підготовки, коли формуються основи функціональної стійкості організму та довготривалої спортивної перспективи.

Порівняльний аналіз результатів продемонстрував, що в експериментальній групі після завершення програми тренувань відбулося зменшення частки простих рухових дій і збільшення складних, що свідчить про зростання рівня рухової підготовленості за умов безпечного тренувального навантаження. У контрольній групі позитивні зміни були менш вираженими, що підтверджує ефективність саме здоров'язберігаючого підходу.

4. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що індивідуалізація тренувального процесу, його циклічна побудова та суворе дотримання принципів здоров'язбереження є необхідними умовами ефективної підготовки юних футболістів. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови збереження фізичного та психічного благополуччя спортсменів, раціонального планування навантажень і поступового розвитку їхніх функціональних можливостей, що створює підґрунтя для стабільного спортивного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко, Г. Л. Індивідуальне здоров'я: теорія та практика. — Київ: Здоров'я, 2011. — 272 с.
2. Ареф'єв, В. Г., Козіна, Ж. Л. Теоретико-методичні основи здоров'язберігаючих технологій у спорті. — Харків: ХДАФК, 2018. — 198 с.
3. Безверхня, Г. В. Педагогічні технології у фізичному вихованні школярів. — Київ: Освіта України, 2015. — 256 с.
4. Бєлікова, Н. О. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні: навч. посіб. — Київ: Логос, 2017. — 180 с.
5. Бубка, С. Н., Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. — Київ: Олімпійська література, 2015. — 752 с.
6. Верітов, А. О. Медико-біологічні основи підготовки юних спортсменів. — Київ: МАУП, 2016. — 312 с.
7. Волков, Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. — Київ: Олімпійська література, 2012. — 336 с.
8. Гамалій, В. В. Біомеханіка спорту. — Київ: Олімпійська література, 2013. — 280 с.
9. Грибан, Г. П. Фізичне виховання студентів: здоров'язберігаючі технології. — Житомир: Вид-во ЖДУ, 2019. — 240 с.
10. Гужаловський, А. А. Психологія спорту. — Київ: Либідь, 2015. — 320 с.
11. Дяченко, А. А. Педагогічний контроль у спорті. — Київ: Олімпійська література, 2018. — 256 с.
12. Єрмаков, С. С., Козіна, Ж. Л. Педагогічні технології у спорті. — Харків: ХДАФК, 2014. — 210 с.
13. Жданова, О. М. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей. — Київ: Освіта, 2016. — 192 с.
14. Зінченко, В. М. Теорія та методика футболу. — Київ: Олімпійська література, 2017. — 368 с.

- 15.Кашуба, В. А. Біомеханічні основи управління рухами людини. — Київ: Олімпійська література, 2011. — 320 с.
- 16.Козіна, Ж. Л. Інноваційні технології у спорті. — Харків: ХДАФК, 2019. — 220 с.
- 17.Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — Київ: Олімпійська література, 2017. — 392 с.
- 18.Лях, В. І. Координаційні здібності спортсменів. — Київ: Олімпійська література, 2015. — 288 с.
- 19.Мартиненко, О. В. Педагогічні технології у футболі. — Київ: Логос, 2018. — 200 с.
- 20.Мельник, В. О. Здоров'язберігаючі технології у спорті. — Львів: ЛДУФК, 2019. — 176 с.
- 21.Михайлов, В. І. Медико-біологічні основи спорту. — Київ: МАУП, 2014. — 304 с.
- 22.Назаренко, Л. Д. Психологічна підготовка спортсменів. — Київ: Либідь, 2016. — 256 с.
- 23.Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. — Київ: Олімпійська література, 2015. — 752 с.
- 24.Приходько, В. В. Фізична підготовка футболістів. — Київ: Олімпійська література, 2018. — 280 с.
- 25.Романенко, В. А. Тестування рухових здібностей спортсменів. — Харків: ХДАФК, 2013. — 240 с.
- 26.Сергієнко, Л. П. Тестування фізичної підготовленості. — Київ: Олімпійська література, 2014. — 320 с.
- 27.Сидоренко, В. М. Педагогічні технології у фізичному вихованні. — Київ: Освіта, 2015. — 192 с.
- 28.Соловійов, В. М. Біомеханіка спорту. — Київ: Олімпійська література, 2012. — 280 с.
- 29.Степаненко, О. В. Здоров'язберігаючі технології у футболі. — Харків: ХДАФК, 2020. — 210 с.

- 30.Третяк, Д. Я. Проектування та реалізація здоров'язберігаючих технологій у підготовці юних футболістів. — Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т, 2021. — 250 с.
- 31.Uefa. Football Training Guidelines for Youth Players. — Nyon: Uefa, 2018. — 120 p.
- 32.Fifa. Grassroots Football Development Manual. — Zurich: Fifa, 2017. — 140 p.
- 33.Who. Global Recommendations on Physical Activity for Health. — Geneva: Who, 2010. — 60 p.
- 34.Who. Physical Activity Strategy for the Who European Region 2016–2025. — Copenhagen: Who, 2016. — 56 p.
- 35.Bompa, T., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 2019. — 424 p.
- 36.Reilly, T., Williams, A. M. Science and Soccer. — London: Routledge, 2013. — 352 p.
- 37.Bangsbo, J. Fitness Training in Soccer. — Copenhagen: HO+Storm, 2015. — 304 p.
- 38.Kellmann, M. Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. — Champaign: Human Kinetics, 2016. — 280 p.
- 39.Balyi, I., Way, R., Higgs, C. Long-Term Athlete Development. — Champaign: Human Kinetics, 2013. — 240 p.
- 40.Uefa. Coaching Convention. — Nyon: Uefa, 2020. — 88 p.
- 41.Fifa. Football Fitness Manual. — Zurich: Fifa, 2016. — 112 p.
- 42.Faude, O., Meyer, T. Training Load and Injury Risk in Youth Football. — Basel: Karger, 2018. — 210 p.
- 43.Engebretsen, L., Bahr, R. Sports Injury Prevention. — Oxford: Wiley-Blackwell, 2015. — 336 p.
- 44.McMillan, K., Helgerud, J. Aerobic Training Strategies in Soccer. — Oslo: Norwegian School of Sport Sciences, 2014. — 198 p.
- 45.Uefa. Player Development Pathways. — Nyon: Uefa, 2019. — 102 p.

- 46.FIFA. Youth Football Competitions Regulations. — Zurich: FIFA, 2021. — 76 p.
- 47.WHO. Youth Physical Activity Guidelines. — Geneva: WHO, 2020. — 64 p.
- 48.Uefa. Medical Regulations. — Nyon: Uefa, 2021. — 94 p.
- 49.Fifa. Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) Football Medicine Manual. — Zurich: Fifa, 2016. — 232 p.
- 50.WHO. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. — Geneva: WHO, 2019. — 36 p.