

**Павленко Інна**

ORCID 0000-0007-4951-9603

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка  
(Суми, Україна) E-mail: byuf1202@ukr.net

**Бурла Артем**

ORCID 0000-0001-5656-9448

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка  
(Суми, Україна) E-mail: aburla010@gmail.com

## ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

**Актуальність статті** зумовлена підвищенням вимог до спортивної підготовки футболістів, спрямованих на максимальне використання швидкісно-силових якостей, індивідуальної технічної майстерності, групових і командних взаємодій. Постійна інтенсифікація гри спонукає до вдосконалення тренувального процесу футболістів, насамперед, на етапі спортивного вдосконалення.

**Мета роботи** полягає у розробці та експериментальній перевірці методики організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

**Методологія.** У процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: спостереження, анкетування, педагогічний експеримент; статистичні: методи математичної статистики.

**Наукова новизна** дослідження полягає у розробці та впровадженні авторської методики вдосконалення організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

**Висновки:** Отримані результати тестування вказують на те, що розроблена нами методика виявилася ефективною для вдосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення, оскільки в експериментальній групі зростання показників техніко-тактичної підготовленості вище за всіма тестовими вправами, ніж у контрольній. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у використанні інноваційних технологій для розробки індивідуальних програм тренувань на основі показників різних видів підготовленості кожного гравця.

**Ключові слова:** етап спортивного вдосконалення, навчально-тренувальний процес, футболісти.

**Постановка проблеми.** Сучасний футбол – це технічно складний, динамічний вид спорту, який вимагає швидкого прийняття рішення і зміни рухових дій у зовнішніх мінливих обставинах, спрямований більшою мірою на максимальне використання швидкісно-силових якостей, індивідуальної технічної майстерності а також групових і командних тактичних взаємодій. Постійна інтенсифікація гри висуває до тренувального процесу особливі вимоги, що полягають у пошуку нових шляхів спортивної підготовки, насамперед, на етапі спортивного вдосконалення. Сьогодні у теорії та методиці спортивного тренування, для досягнення футболістами високих спортивних результатів, істотну роль відіграють розробка і впровадження нових технологій організації тренувального процесу заснованих на використанні інтегральних показників підготовленості спортсменів і актуальних наукових знаннях про закономірності становлення і розвитку спортивної форми футболістів.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Загальні науково-методичні основи тренувального процесу висвітлено у наукових працях низки зарубіжних і вітчизняних фахівців. Фундаментальною основою спортивної підготовки футболістів слугують дослідження В. Костюкевича [3], А. Кошури [4], Ю. Мосейчук [6] та ін. Різним видам підготовки у футболі присвячені праці Л. Лісенчук [5], С. Овчаренко [7], В. Перевозник [9] та ін. Інноваційний підхід до підготовки футболістів впроваджено у дослідженнях Є. Дорошенко [1], С. Кокаревою [2], М. Осадець [8] та ін.

Аналіз спеціальної літератури показав, що низка фахівців вважає етап спортивного вдосконалення головним у спортивній підготовці футболістів. Саме з цим пов'язана підвищена зацікавленість науковців у вирішенні проблеми організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення, що підтверджує актуальність теми дослідження.

*Мета дослідження* – розробка та експериментальна перевірка методики організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

*Методологія.* У процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: спостереження, анкетування, педагогічний експеримент; статистичні: методи математичної статистики.

*Наукова новизна.* Наукова новизна дослідження полягає у розробці та впровадженні авторської методики вдосконалення організації тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

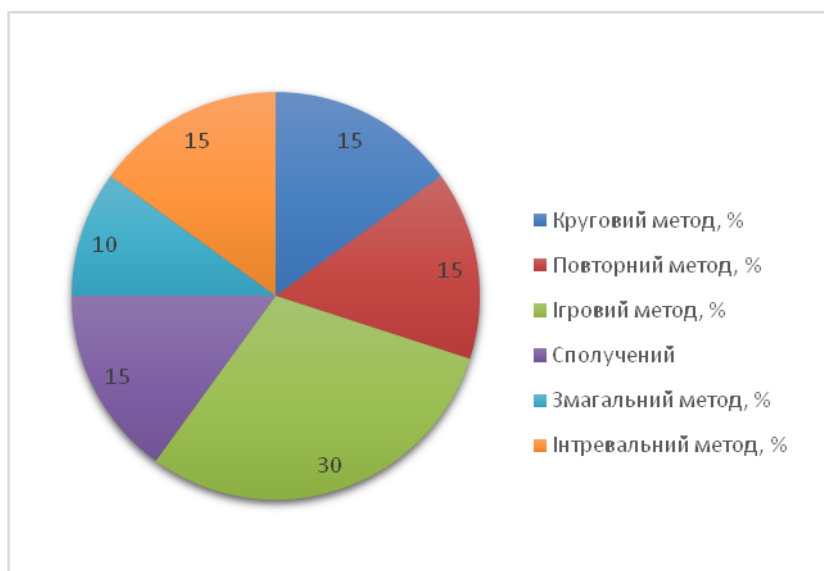
**Результати дослідження.** Експериментальне дослідження проводилася протягом 2022–2023 років на базі ФЦ «Барса» Суми U-14. У дослідженні взяли участь 2 групи футболістів по 15 осіб у кожній. Вік респондентів 15–16 років.

Розроблено та впроваджено у тренувальний процес експериментальної групи:

– варіативний компонент програми для підготовчого періоду на основі ігрового методу (з застосуванням спортивних і рухливих ігор і використанням об'єктивних у процесі їх проведення);

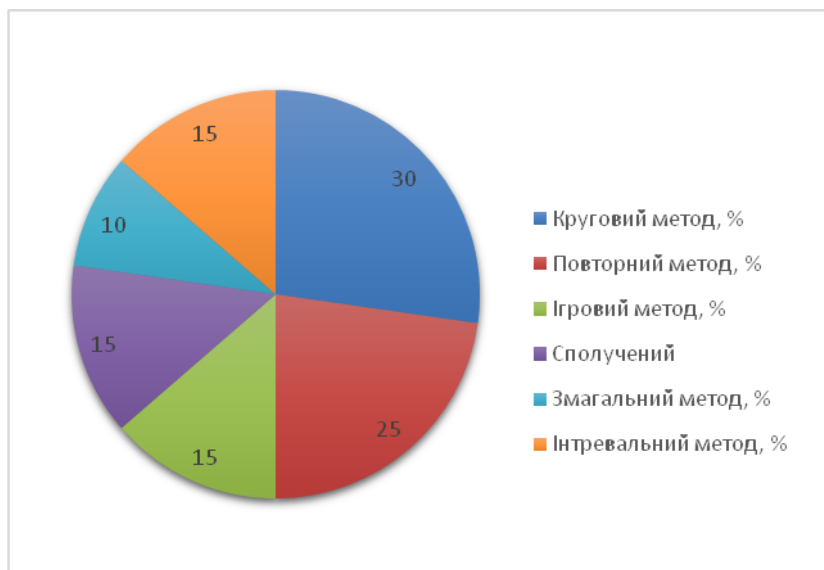
– програму двох тижневих мікроциклів для навчально-тренувальних груп футболістів на етапі спортивного вдосконалення (18 год. на тиждень);

У процесі експерименту, протягом тренувального року, ми застосовували розроблену методику в експериментальній групі футболістів етапу спортивного вдосконалення. Як видно із рис. 1 розроблена нами методика значно відрізнялася (у процентному співвідношенні від загальної кількості тренувального часу) від методики, що використовувалась у контрольній групі.



**Рис.1. Взаємовідношення (%) методів тренувань експериментальної групи**

У контрольній групі основну частину тренувального процесу становив метод кругових тренувань – 30%. Повторний метод становив 25 %, сполучений – 15%, ігровий метод – 15% і змагальний методи становив – 10% від загальної кількості тренувального часу (Рис. 2).



**Рис. 2. Взаємовідношення (%) методів тренувань контрольної групи**

У підготовчому періоді ми використовували обважнювачі для ніг вагою від 0,3 до 1 кг. Вага обважнювачів залежала від рівня фізичної підготовленості футболістів, дня тижня та завдання тренування. Тобто, на початку та у кінці тижня застосовувались більш легкі обважнювачі, оскільки величина навантаження на організм на тренуваннях була менше ніж у середині тижня, коли тренувальний процес проходив із максимальною інтенсивністю, футболісти одягали обважнювачі з більш важкою вагою 1 кг. У рухливій грі «Ручний м'яч» ми використовували набивний м'яч вагою 2 кг і кожен гравець одягав обважнювач для рук вагою 0,3 кг. У рухливій грі «Виклик» гравці використовували пояс обважнювач вагою до 2 кг. У рухливій «Вершник» обважнювачі не застосовувалися, оскільки за своїм змістом гри у якості обтяження виступає партнер.

В ігрових вправах із м'ячем, на тренуваннях із максимальною інтенсивністю, ми розподіляли футболістів на дві групи. У середині кожної групи формували команди і футболісти виконували вправи на двох майданчиках. Зменшення кількості гравців змушує рухатися з більш високою швидкістю. Це свідчить про те, що гравці рухалися приблизно в одному темпі на високій швидкості. У даній методиці ми використовували майданчик розміром 15x10 м. Для зміни темпу ми зменшували його до 10x7 м. Майданчик менших розмірів підвищує швидкість пересування гравців, оскільки вільних зон на полі стає менше, щільність гравців на полі збільшується і гравці змушені у максимальному темпі пересуватися по майданчику.

Крім ігрового і сполученого методу у експерименті, практично у рівній мірі, використовувались інші методи тренувань. Круговий метод тренування – становив 15% від загальної кількості часу, повторний – 15%, змінний – 15%, рівномірний – 15% і змагальний – 10%.

Засобами використання зазначених методів були комплексні вправи з м'ячем і без нього.

За основу нашої методики ми взяли ігровий метод тренувань. У процентному співвідношенні ігровий метод становив 25% від загальної кількості часу тренувань. Засобами ігрового методу були рухливі ігри, що забезпечують всебічне вдосконалення фізичної та різні ігрові вправи з м'ячем для вдосконалення техніко-тактичної технічної підготовленості.

Слід зважити на те, що ступінь навантаження на організм у рухливих іграх і ігрових вправах не регулюється, тому до ігрового методу тренувань ми додали сполучений метод. Засобами сполученого методу слугували різні види обважнювачів. Наприклад, у таких рухливих іграх як «М'яч капітану», «Футбольний гандбол», «Хвостики», «Рахунок», «Зміна місць», «Швидше до прапорця».

Нами розроблено програму двох тижневих мікроциклів для навчально-тренувальних груп футболістів на етапі спортивного вдосконалення (18 год на тиждень).

Програма складена так, що матеріал із технічної підготовки систематизовано з урахуванням взаємозв'язку техніки та тактики, а також послідовності вивчення технічних прийомів і тактичних дій (див. табл. 1–2).

Таблиця 1

**Програма тижневого мікроцикла №1 для навчально-тренувальних груп футболістів  
на етапі СВ (18 год на тиждень)**

День тижня	К-сть занять	Переважна спрямованість	Дозування (хв.)	Навантаження
Понеділок	1	Розвиток швидкості і спритності у вправах із м'ячами: ігрові вправи, метод кругового тренування – 4х3; 3х3. Удосконалення індивідуальної майстерності: удари середньою і зовнішньою частиною підйому, зупинки м'яча, Гра головою, ведення, обманні рухи з обведенням.	120	Мале
Вівторок	1	Удосконалення технічної майстерності: удари по воротах після ривка з м'ячем і без м'яча, удари головою, естафети. Техніко-тактична підготовка і гра у стінку, ігрові вправи у двох воріт.	135	Середнє
Середа	1	Розвиток загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем, спортивна гра. Удосконалення ігрових тактичних дій у стандартних положеннях: вкидання м'яча, вільні та штрафні удари.	135	Велике
Четвер	1	Теоретична підготовка. Техніко-тактична підготовка: зупинка м'яча і передачі на хід, передачі м'яча в русі, ігрові вправи в двох воріт.	135	Середнє
П'ятниця	1	Техніко-тактичне заняття: награвання зв'язків	135	Середнє
Субота	1	Удосконалення технічної майстерності: удари по м'ячу ногою і головою у ціль: передачі м'яча на точність, ведення з обманними рухами. Комплексний розвиток рухових навичок. Двостороння гра.	150	
Неділя	1	Активний відпочинок		

Таблиця 2

**Програма тижневого мікроцикла №2 для навчально-тренувальних груп футболістів  
на етапі СВ (18 год на тиждень)**

День тижня	К-сть занять	Переважна спрямованість	Дозування (хв.)	Навантаження
Понеділок	1	Розвиток швидкості і спритності у вправах із м'ячами: ігрові вправи, метод кругового тренування – 4х3; 3х3. Удосконалення індивідуальної майстерності: удари середньою і зовнішньою частиною підйому, зупинки м'яча, Гра головою, ведення, обманні рухи з обведенням.	120	Мале
Вівторок	1	Удосконалення технічної майстерності: удари по воротах після ривка з м'ячем і без нього, удари головою, естафети. Техніко-тактична підготовка і гра у стінку, ігрові вправи у двох воріт.	135	Середнє
Середа	1	Розвиток загальної та спеціальної витривалості у вправах із м'ячем, спортивна гра. Удосконалення ігрових тактичних дій у стандартних положеннях: вкидання м'яча, вільні і штрафні удари.	135	Велике
Четвер	1	Теорія. Техніко-тактична підготовка: зупинка м'яча і передачі на хід, передачі м'яча у русі, ігрові вправи у двох воріт.	135	Середнє
П'ятниця	1	Техніко-тактичне заняття: награвання зв'язків.	135	Середнє
Субота	1	Удосконалення технічної майстерності: удари по м'ячу ногою і головою у ціль: передачі м'яча на точність, ведення з обманними рухами. Комплексний розвиток рухових навичок. Двостороння гра.	150	Велике
Неділя	1	Активний відпочинок	150	

Для визначення ефективності розробленого варіанту запропонованої методики вдосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення нами проведено два тестування: перше тестування – на констатувальному етапі; друге тестування – на формуальному етапі експеримента. З метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості на результативність у ігровій діяльності, нами був підібраний комплекс спеціальних вправ із м'ячем.

Середні показники техніко-тактичної підготовленості і достовірність відмінностей результатів експериментальної і контрольної групи після експерименту представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники техніко-тактичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах на констатувальному та формуальному етапах експерименту**

№ з/п	Тестові вправи	ЕГ		t	p	КГ		t	p
		КЕ	ФЕ			КЕ	ФЕ		
1	Біг 30 м із м'ячем, м	5,7+ 0,027	5,3+ 0,027	2,28	P<0,05	5,6+0,12	5,45+ 0,12	2,08	P<0,05
2	«Вісімка» Обводка конусів к-ть за 1 хв.	12,8+ 0,15	14,05+ 0,15	2,08	P<0,05	13,25+ 0,08	14,25+ 0,08	1,89	P<0,05
3	Удари по м'ячу на дальність правою і лівою ногою, м	65,4+ 0,34	69,4,+ 0,34	2,19	P<0,05	66,1+ 0,21	68,4+ 0,21	2,28	p<0,05
4	Удари м'яча по воротах з пробіганням відрізка 3x15м, сек	26,6+ 0,036	26,2+ 0,036	2,93	P<0,01	26,5+ 0,018	26,3 + 0,018	2,65	P<0,01
5	Вкидання м'яча з бічної лінії (ауту), м	21,8+ 0,02	23,3+ 0,02	3,8	P<0,00,1	21,5+ 0,14	23,08+ 0,14	3,2	p<0,01

За результатами констатувального експерименту, представленими у табл. 3, можна зробити висновки, що у тестових вправах «вкидання м'яча з бічної лінії», «вісімка», «удар м'яча на дальність», загальний показник контрольної групи вище, ніж у експериментальної. Але, варто значити, що різниця загальних результатів тестів усередині груп незначна. У тестових вправах «удари по м'ячу на дальність», «біг 30 м із веденням м'яча», спостерігається рівність в отриманих результатах.

Середні результати тестових вправ на початку експерименту виглядають так:

У тесті «Біг 30 м із м'ячем», результат контрольної групи склав 5,6+0,12 с, а експериментальної групи 5,7+0,027. Різниця склала 0,1 с.

У тесті «Вісімка» результат контрольної групи склав 13,25+0,08, а експериментальної групи 12,8+0,15. Різниця склала 0,45 кількість разів.

У тесті «удари по м'ячу на дальність» результат контрольної групи склав 66,1+0,21, а експериментальної групи – 65,4+0,34. Різниця склала 0,70 м.

У тесті «Ривок 15 м із ударом по воротах» результат контрольної групи склав 26,5+0,018, а експериментальної групи 26,6+0,036 сек. Різниця склала 0,1 с.

У тесті «Вкидання м'яча з бічної лінії з-за голови» результат контрольної групи 21,5+0,14, а експериментальної групи 21,8+0,02. Різниця склала 0,30 м;

Для визначення ефективності розробленої методики, на формуальному етапі експерименту, футболісти повторно пройшли тестові вправи як і на констатувальному етапі.

Результати, отримані після закінчення тестування, показують що в обох групах спостерігається позитивна зміна результатів, покращився моральний стан гравців, стало значно легше переносити тренувальні навантаження, що свідчить про те, що обидві методики є ефективними. Але, в експериментальній групі, зростання показників вище за всіма тестовими вправами, ніж у контрольній.

У тесті «Біг 30 м із м'ячем» показники контрольної групи змінилися з 5,6+0,12 на 5,45+0,12, приріст склав 0,15 с, p<0,05. В експериментальній групі показники групи змінилися з 5,7+0,027 на 5,3 + 0,027, приріст склав 0,40 с, p<0,05.

У тесті «Вісімка» показники контрольної групи змінилися з 13,25+0,08 на 14,25+0,08, приріст склав 1 с, p<0,05 в експериментальній групі показники групи змінилися з 12,8+0,15 на 14,05+0,15, приріст склав 1,25 с, p<0,05.

У тесті «Удари по м'ячу на дальність правою і лівою ногою, м» показники контрольної групи змінилися з 66,1+0,21 на 68,4+0,21, приріст склав 2,3 м, p<0,05. В експериментальній групі показники групи змінилися з 65,4+0,34 на 69,4,+0,34, приріст склав 4 м, p<0,05.

У тесті «Удари м'яча по воротах із пробіганням відрізків 3x15м, с» показники контрольної групи змінилися з 26,5+0,018 до 26,3 +0,018, приріст склав 0,2 с,  $p<0,01$ . В експериментальній групі показники групи змінилися з 26,6+0,036 на 26,2+0,036, приріст склав 0,4 с,  $p<0,01$ .

У тесті «Вкидання м'яча з бічної лінії ( ауту), м» показники контрольної групи змінилися з 21,5+0,14 на 23,08+0,14, приріст склав 2,3 м,  $p<0,01$ . В експериментальній групі показники групи змінилися з 21,8+0,02 до 23,3+0,02, приріст склав 2,5 сек,  $p<0,001$ .

**Висновки:** Результати тестування, отримані після року тренувань за розробленою методикою, з використанням вищезазначеної програми тижневих мікроциклів №1 і №2 для навчально-тренувальних груп футболістів на етапі спортивного вдосконалення та рухливих ігор із різними обтяженнями, показали що у контрольній та експериментальній групах спостерігається позитивна зміна результатів техніко-тактичної підготовленості, але в експериментальній групі зростання показників значно вище за всіма тестовими вправами, ніж у контрольній.

Отже, отримані результати вказують, на те, що розроблена нами методика виявилася ефективною для вдосконалення тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

**Перспективи подальших наукових розвідок** ми вбачаємо у використанні інноваційних технологій для розробки індивідуальних програм тренувань на основі показників різних видів підготовленості кожного гравця.

## References

1. Дорошенко Е. Ю., Кокарева С. М., Кокарев В. В. Деякі питання організації занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки студентської команди з міні-футболу. *Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*, 2017. № 1. С. 37–41.  
Doroshenko E. Yu., Kokareva S. M., Kokarev V. V. (2017). Deiaci pytannia orhanizatsii zaniat iz zahalnoi ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovky studentskoї komandy z mini-futbolu. [Some issues of organizing classes in general and special physical training of the student mini-football team] *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipropetrovskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury i sportu* [in Ukrainian].
2. Кокарева С. М. Інноваційний підхід до підготовки футболістів збірних команд ЗВО технічного профілю. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє : тези доповідей інтернет-конференції 3–4 жовт. 2019 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. С. 24–26.  
Kokareva S. M. (2019). Innovatsiyni pidkhdid do pidhotovky futbolistiv zbirnykh komand ZVO tekhnichnoho profilu [An innovative approach to the training of football players of the technical profile of the technical profile of the national teams of the ZVO]. *Sport ta fizychnе vykhovannia u zakladakh vyshchoї osvity. Suchasnist ta maibutnie : tezy dopovidei internet-konferentsii 3–4 zhovt. 2019 r. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhn* [in Ukrainian].
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.  
Kostiukevych V. M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovyykh vydiv sportu): navch. posib. 2-he vyd. pererob. ta dop [Theory and methods of sports training (on the example of team game sports): teaching. manual 2nd edition processing and additional] Kyiv [in Ukrainian].
4. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. Нац. ун-т ім. Ю Федьковича, 2021. 112 с.  
Koshura A. V. (2021). Teoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan : navch. Posibnyk [Theory and methods of sports training: teaching. manual]. Chernivtsi: Chernivets. Nats. un-t im. Yu Fedkovycha [in Ukrainian].
5. Лісенчук Г. А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.  
Lisenchuk H. A. (2020). Sportyvni ihry ta metodyka vykladannia (Futbol) : navchalno-metodychni rekomendatsii [Sports games and teaching methods (Football): educational and methodological recommendations]. Mykolaiv : Ilion [in Ukrainian].
6. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.  
Moseichuk Yu.Iu., Dariichuk S.V. (2022). Sportyvni ihry z metodykoiu vykladannia (futbol) : navch.-metod. Posibnyk [Sports games with teaching methods (soccer): teaching method. manual]. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovyc [in Ukrainian].
7. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

- Ovcharenko S.V., Matiash V.V., Yakovenko A.V. (2019). *Zasoby ta metody rozvytku fizychnykh yakosteï futbolistiv u richnomu tsykli pidhotovky: metodychni rekomendatsii* [Means and methods of developing the physical qualities of football players in the annual training cycle: methodical recommendations]. Dnipro: PDAFKiS [in Ukrainian].
8. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. *Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник*. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.  
Osadets M.M., Baidiuk M.Iu (2021). *Osnovy taktychnoi pidhotovky u futboli : navch. Posibnyk* [Basics of tactical training in football: teaching. manua]. Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t im. Yu. Fedkovycha [in Ukrainian].
9. *Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації*. Харків. 2019. 101 с.  
Perevoznuk V.I. (2019). *Teoriia ta metodyka futbolu. Navchalnyi posibnyk dlia slukhachiv kursiv pidvyshchennia kvalifikatsii* [Theory and technique of football. Study guide for students of professional development course] Kharkiv [in Ukrainian].

*Ima Pavlenko*

ORCID 0000-0007-4951-9603

*PhD of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Sports and Physical Education,  
Sumy State A. S. Makarenko Pedagogical University  
(Sumy, Ukraine) E-mail: byyfl202@ukr.net*

*Artem Burla*

ORCID 0000-0001-5656-9448

*PhD of in physical culture and sports,  
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,  
Sumy State University  
(Sumi, Ukraine) E-mail: aburla010@gmail.com*

#### **IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT**

**Relevance of the Article** is determined by the increasing demands on the sports training of football players, aimed at maximizing the utilization of speed-strength qualities, individual technical mastery, group and team interactions. The constant intensification of the game prompts the improvement of the training process for football players, primarily at the stage of sports improvement.

**The purpose** of the work is to develop and experimentally test the methodology for organizing the training process of football players at the stage of sports improvement.

**Methodology.** The following methods were used in the research process: theoretical – analysis of scientific-methodical literature on the research problem; empirical – observation, surveys, pedagogical experiment; statistical – methods of mathematical statistics.

**The scientific novelty** of the research lies in the development and implementation of an author's methodology for improving the organization of the training process of football players at the stage of sports improvement.

**Conclusions:** The obtained test results indicate that the methodology developed by us proved to be effective for improving the training process of football players at the stage of sports advancement, as the indicators of technical-tactical preparedness in the experimental group showed higher growth in all test exercises compared to the control group. The prospects for further research include the use of innovative technologies to develop individual training programs based on the indicators of various types of preparedness for each player.

**Keywords:** stage of sports advancement, educational-training process, football players.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**