

## SECTION 1. THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-622-5-1>

### INDIVIDUALIZATION AND DIFFERENTIATION AS IMPORTANT CONDITIONS FOR OPTIMIZING THE TRAINING PROCESS

### ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЯК ВАЖЛИВІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**Kostenko Ye. V.**

*PhD student, Lecturer at the  
Department of Football,  
National University of Ukraine on  
Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Костенко Є. В.**

*аспірант, викладач кафедри футболу  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Nikolaïenko V. V.**

*Doctor of Science in Physical Education  
and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Football,  
National University of Ukraine on  
Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Ніколаєнко В. В.**

*доктор наук з фізичного виховання  
і спорту, професор,  
професор кафедри футболу  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

У сучасних командних ігрових видах спорту спостерігається розширення можливостей тренувального процесу завдяки активному пошуку нових технологій, форм і методів взаємодії з гравцями. Дана ситуація обумовлена певними тенденціями розвитку спортивної науки: особистісною орієнтацією, індивідуалізацією, диференціацією тощо.

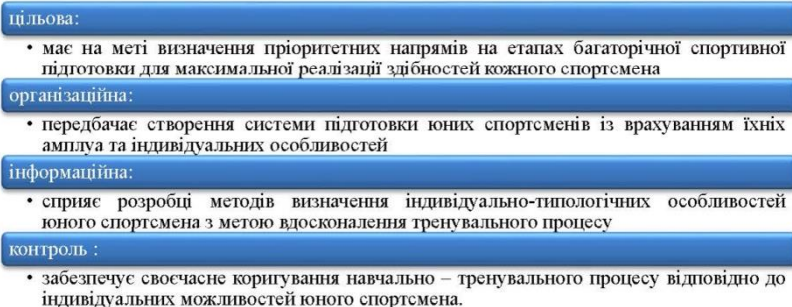
Потрібно відзначити, що проблема раціональної організації навчально-тренувального процесу, зокрема у дитячо-юнацькому футболі, досліджується давно і активно багатьма науковцями. Деякі спеціалісти з'ясували можливості формування індивідуального стилю змагальної діяльності за рахунок реалізації морфо- і психофункціональних особливостей юних спортсменів [4, с. 53; 5, с. 18]. Ряд праць присвячено розробці рекомендацій для моделювання індивідуально – орієнтованих тренувальних програм [1, с. 21]. Є фахівці, яких цікавить, наскільки прогресивніші диференційовані програми підготовки окремих типологічних груп порівняно із уніфікованими [3, с. 105; 10, с. 9]. Зазвичай

укладачі традиційних програм відштовхувались від середніх і високих показників підготовленості юних спортсменів, а це суперечить життєвим реаліям: рівень кваліфікації багатьох із них не відповідає встановленим стандартам. Позитивний результат можливий за умови співвіднесення завдань із можливостями спортсмена, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню його мотивації.

Слід враховувати, що формування умінь і навичок у майбутніх футболістів відбувається по-різному через відмінності в підготовленості, розвитку інтелектуальних, психічних і фізичних можливостей, а також динамічності нервової системи. Додаткові труднощі створюють коливання стану здоров'я, адаптаційних можливостей і соціальних умов, які не завжди можна контролювати. Тому важливо всебічно досліджувати та враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. На важливості такого підходу неодноразово наголошували фахівці у галузі фізичної культури і спорту [1, с. 34; 2, с. 7; 6, с. 11]. Але варто зазначити, що індивідуалізація зазвичай відносна, тільки диференційований підхід дає можливість врахувати як групові параметри, так і індивідуальні характеристики, що забезпечує вчасну і доцільну корекцію навчально-тренувального процесу, нормування обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Таким чином оптимізацію багаторічної підготовки юних футболістів варто здійснювати на базі науково обґрунтованих та правильно структурованих засобів і методів навчання і тренування із обов'язковим врахуванням індивідуальних особливостей юних футболістів, що допоможе максимально розкрити їх ігровий потенціал та забезпечить зростання спортивної майстерності.

Формування гравця – складний і багатоплановий процес. Раніше у футболі робили ставку на великий обсяг тренувань, проте сучасна методика орієнтується на інтенсифікацію процесу та пошук внутрішніх резервів. Одним із ефективних шляхів удосконалення підготовки є диференційований підхід, що забезпечує розвиток індивідуальних можливостей кожного гравця. Індивідуалізація тренувань з урахуванням рівня біологічного розвитку дає змогу керувати спортивною формою й доводити її до стану готовності до змагань. Контроль адаптивних реакцій на навантаження під час занять у мікрогрупах допомагає визначити межі індивідуального максимуму та поступово їх розширювати, забезпечуючи відповідність навантажень фізіологічним можливостям і позитивний психоемоційний стан спортсмена.

Індивідуально-диференційований підхід в системі підготовки юних спортсменів виконує різні функції (рис. 1).



**Рис. 1. Функції індивідуально-диференційованого підходу в системі підготовки юних спортсменів**

Якщо розглядати методологічну основу диференційованого підходу, то варто зосередитися на системному аналізі тих чинників, які впливають на стан тренуваності спортсмена та структуру його змагальної діяльності у професійній сфері [8, с. 3]. Але варто зауважити, що важливість цих факторів змінюється на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. На кожному етапі постає питання корекції застосовування тренувальних впливів, а також оптимізації співвідношення навантажень різного спрямування, інтенсивності та обсягу. На етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки доцільно зосередити увагу на консервативних, генетично детермінованих, типових (конституційних) ознаках юного спортсмена, а саме: соматотипі, рівні біологічного дозрівання, інтенсивності зростання (варіанту розвитку), динаміці розвитку рухових здібностей організму спортсмена в сенситивні періоди та ін. Саме їх потрібно враховувати при виборі стратегії підготовки, об'єму і спрямованості тренувальних навантажень [9, с. 5]. Варто зазначити, що реальні можливості керування підготовкою спортсменів зазвичай пов'язані із врахуванням не всіх, а лише деяких, найбільш значущих чинників, наприклад біологічного віку та рівня підготовленості. Адже на практиці, враховуючи групову форму проведення заняття у футболі, надзвичайно складно взяти до уваги абсолютно всі відмінності.

Загалом оптимізація багаторічної підготовки юних футболістів має ґрунтуватися на науково обґрунтованих, структурованих методах і засобах навчання та тренування з урахуванням індивідуальних особливостей і диференціації вихованців для максимальної реалізації їхніх рухових можливостей і підвищення спортивної майстерності.

Багаторічна підготовка юних футболістів вимагає постійного узгодження педагогічних дій із закономірностями фізичного розвитку

дитячого організму [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 13]. арто зауважити, що максимально реалізувати руховий і психофізичний потенціал вихованців із урахуванням мінливості їхніх типологічних особливостей допоможе саме диференційований підхід. У сфері футболу він трактується як цілеспрямований педагогічний вплив до створених на основі схожості індивідуально-типологічних ознак груп юних спортсменів. В даному контексті диференційований підхід варто сприймати як найбільш раціональний метод для втілення таких принципів, як детермінація, адекватність та фазовий акцент в дитячому та юнацькому спорті.

### Література:

1. Козіна Ж. Л. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Харківська академія фізичної культури і спорту, 2011. 43 с.
2. Корягін В. М. Індивідуалізація багаторічної підготовки юних спортсменів у командних спортивних іграх. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 130–133.
3. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
4. Титович А. О., Томенко О. А., Головченко О. І., Вос-тоцька І. Ф. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
5. Marinich V. Genetic and phenotypic markers for successful athletic performance forecast. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2018. Vol. 4 (2). P. 85–94. DOI: 10.12775/PPS.2018.012.
6. Nikolaienko V., Maksymchuk B., Donets I., et al. Cycles of training sessions and competitions of youth football players. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2021. Vol. 13 (Issue 2). P. 423–441. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>
7. Nikolaienko V. V., & Vorobiov M. I. Aspects of technical and tactical training of young football players. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 2023. Issue 4 (163). P. 12–17. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).02
8. Nikolaienko V., & Chopilko T. The concept of systematic training of sports reserve for professional football. *Promising areas for the Development of physical culture, sports, fitness and recreation* : Scientific

monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 314–342. DOI: 10.30525/978-9934-26-314-9-13

9. Nikolaienko V., & Chopilko T. Management Technology of a Long-term Process of Sports Skills Development by Young Football Players. *Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 170–283. DOI: 10.30525/978-9934-26-280-7-9.

10. Nikolaienko, V. V., Vorobiov, M. I., & Kostenko, Y. V. Individually differentiated system of building the training process at the stages of long-term training young football players. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Vol. 19(1). P. 214–228. DOI: 10.32782/2522-1795.2025.19.1.20

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-622-5-2>

## THE DIPLOMATIC ROLE OF FOOTBALL IN CONTEMPORARY SOCIETY

### ДИПЛОМАТИЧНА РОЛЬ ФУТБОЛУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Nesterenko N. A.**

*PhD (physical education and sport),  
Associate Professor  
Ukrainian State University of Science  
and Technologies  
SEI “Prydniprovsk State Academy  
of Physical Culture And Sport”  
Dnipro, Ukraine*

**Нестеренко Н. А.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики  
спортивної підготовки  
Український державний університет  
науки і технологій  
ННІ «Придніпровська державна  
академія фізичної культури і спорту»  
м. Дніпро, Україна*

This article examines football as a diplomatic instrument in the contemporary world, highlighting its socio-cultural, political, and economic dimensions. It argues that football has transcended the realm of sport to become a powerful tool of “people’s diplomacy,” capable of shaping national images, fostering intercultural dialogue, and serving as a platform for conflict resolution. Historical cases, such as the symbolic role of football during ideological confrontations in Spain and Latin America, as well as global tournaments like the FIFA World Cup and UEFA European Championship, illustrate football’s capacity to influence international relations and collective identities. The analysis also emphasizes the