

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту**

На правах рукопису

ПОЛІЩУК МИКОЛА РУСЛАНОВИЧ

**ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
(СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР)**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ІЩУК ОЛЕНА АНАТОЛІЇВНА

кандидат педагогічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № __

засідання кафедри фітнесу

та циклічних видів спорту

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

доц. Індика С.Я. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Поліщук М.Р. Формування техніко-тактичних навичок юних футболістів на початковому етапі спортивної підготовки (спортивна орієнтація та відбір).

Спортивна орієнтація та відбір на початковому етапі підготовки є основою для майбутнього розвитку та вдосконалення здібностей юного спортсмена у вибраному виді спорту. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Відбір є необхідною та органічною складовою ініційного етапу тренувань, спрямованим на вирішення ключових завдань спортивної підготовки – досягнення вражаючих спортивних результатів.

У магістерській роботі шляхом аналізу основних принципів досліджено вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів у підготовчому періоді. Охарактеризовано особливості спортивного орієнтування та відбору у футболі. Визначено темпи приросту фізичної підготовленості та спеціальних якостей футболістів-початківців.

Застосування матеріалів нашого дослідження у тренувальному процесі юних футболістів дасть можливість ефективно проводити відбір юних спортсменів для занять спортом, сприятиме більш ефективному проведенню навчально-тренувальних занять.

Ключові слова: спортивна орієнтація, відбір, юні футболісти, навчально-тренувальний процес.

ANNOTATION

Polishchuk M.R. Formation of technical and tactical skills of young football players at the initial stage of sports training (sports orientation and selection).

Sports orientation and selection at the initial stage of training is the basis for future development and improvement of the abilities of a young athlete in the chosen sport. Selection in football provides not only a higher level of achievement, but also a

more homogeneous composition of those who play, which has a positive effect on learning outcomes. Selection is an important and organic part of the educational and training process, as it contributes to solving the main task of sports training - to achieve high sports results.

In the master's thesis by analyzing the basic principles the influence of selection on the dynamics of technical and tactical skills of young football players in the preparatory period is investigated. Features of sports orientation and selection in football are described. The growth rates of physical fitness and special qualities of novice football players have been determined.

The application of the materials of our research in the training process of young football players will allow to effectively select young athletes for sports, will contribute to more effective training sessions.

Key words: sports orientation, selection, young football players, educational and training process.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ У СПОРТІ.....	8
1.1. Суть спортивної орієнтації та відбору.....	8
1.2. Здібності та задатки.....	9
1.3. Фізіологічні фактори орієнтації та добору.....	15
1.4. Важливість врахування біологічного віку при орієнтації та доборі	16
1.5. Особливості відбору юних футболістів.....	18
1.5.1. Сторони відбору.....	19
1.5.2. Орієнтація роботи по відбору.....	21
1.5.3. Структура відбору.....	22
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ВПЛИВУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ВІДБОРУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА НА ДИНАМІКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	31
3.1. Роль морфо-функціональних показників при спортивному відборі.....	31
3.2. Характеристика вікових особливостей становлення технічної майстерності.....	37
3.3. Проведення первинного відбору та комплектування однорідних груп.....	46
3.4. Дослідження динаміки техніко-тактичної підготовленості юних футболістів протягом експерименту.....	48
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність. Спортивна орієнтація та відбір на початковому етапі підготовки є основою для майбутнього розвитку та вдосконалення здібностей юного спортсмена у вибраному виді спорту. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Відбір є необхідною та органічною складовою ініційного етапу тренувань, спрямованим на вирішення ключових завдань спортивної підготовки – досягнення вражаючих спортивних результатів. Чим складніше спортивна діяльність, тим більш варіативні складові необхідного комплексу психологічних і рухових функцій спортсмена [13, 44]. З цієї точки зору футбол займає особливе місце, оскільки успіх в цьому виді спорту безпосередньо залежить від системи взаємодій партнерів. При цьому найбільш виразно виділяються особи з переважанням різних якостей і властивостей. Тому питання відбору у футболі в першу чергу пов'язано з вивченням особи дітей і всього комплексу їх якостей і властивостей.

В останні роки в галузі спортивної науки та практики велику увагу приділяли дослідженню проблеми спортивного відбору. Вчені, такі як М.С. Бриль, Н.Ж. Булгакова, В.А. Запорожанов, К.П. Сахновський, глибоко розглядали різні аспекти цього питання, допомагаючи вдосконалювати стратегії відбору та розвитку спортивного потенціалу.

Однак, на нашу думку, особливий інтерес з теоретичної та практичної точок зору представляють праці Г.В. Безверхньої, Є.М. Бабікова, Т.С. Боднар, присвячені пошуку молодих талантів у дитячому та юнацькому спорті [2; 3; 5]. Їхні дослідження вирізняються не лише теоретичною глибиною, а й практичною вагою, спрямованою на покращення методів визначення та розвитку спортивного потенціалу у молодих атлетів.

Роботи зазначених вчених допомагають у створенні ефективних систем

виявлення талантів серед юних спортсменів та визначенні їхнього потенціалу для подальшого успішного розвитку у світі спорту.

Удосконалення методики відбору дітей з високими фізичними якостями, психічними та розумовими здібностями швидкісного мислення, а також основа їх техніко-тактичної підготовки на початковому етапі повинні здійснюватися з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня, його інтересів до занять.

Мета дослідження – шляхом аналізу основних принципів дослідити вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів у підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

1. Вивчити літературні джерела з питань психолого-біологічних критеріїв орієнтації та відбору у спорті.
2. Охарактеризувати особливості спортивного орієнтування та відбору у футболі.
3. Визначити темпи приросту фізичної підготовленості та спеціальних якостей футболістів-початківців.
4. Дослідити вплив відбору на динаміку техніко- тактичної майстерності юних футболістів.

Об'єкт дослідження – система відбору у футболі.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні особливості відбору у футболі.

Методи дослідження – для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження спортивного відбору дітей у футболі на початковому етапі підготовки; методи математико-статистичної обробки даних.

Практичне значення одержаних результатів. На основі проведеного дослідження визначено вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності

юних футболістів у підготовчому періоді. Застосування матеріалів нашого дослідження у тренувальному процесі юних футболістів дасть можливість ефективно проводити відбір юних спортсменів для занять спортом, сприятиме більш ефективному проведенню навчально-тренувальних занять.

Апробація результатів та публікації. Результати магістерської роботи апробовані на **VIII Регіональній науково-практичній студентській конференції Волинського національного університету імені Лесі Українки «Фізична культура, спорт та здоров'я людини»**, за результатами якої опубліковано тези наукових доповідей.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних та інтернет ресурсів, додатків. Текст наукової роботи викладений на 59 сторінках друкованого тексту, містить 4 таблиці та 4 рисунки. Бібліографічний покажчик вміщує 54 джерела та 8 електронних ресурсів.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ У СПОРТІ

1.1. Суть спортивної орієнтації та відбору

Спортивний відбір, згідно з нашим описом, представляє собою комплекс заходів, спрямованих на виявлення спортсменів, які володіють високим рівнем здібностей, що відповідають вимогам конкретного виду спорту [13]. За нашим описом, відбір кількісно та якісно змінюється і включає чотири рівні, які функціонують у системі багаторічної підготовки на всіх її етапах. Давайте розглянемо ці рівні:

У рамках початкового відбору, що здійснюється на першому рівні, розглядаються аспекти виявлення молодих спортсменів (зазвичай у віці 9-14 років), які проявляють потенціал та здібності, сприятливі для подальшого успішного розвитку в конкретному виді спорту.

Організаційний процес відбору включає три послідовні етапи. На першому етапі здійснюються агітаційні заходи, спрямовані на стимулювання інтересу до занять. На другому етапі проводиться тестування та спостереження, спрямовані на визначення здібностей дітей до обраного виду спорту.

На другому етапі, який є поглибленим відбором, здійснюється відбір перспективних юнаків і дівчат у віці 16-17 років. Цей етап спрямований на виявлення осіб із високим рівнем здібностей до конкретного виду спорту та здатностей до певної спеціалізації (наприклад, вид легкої атлетики, ігрових функцій і т.п.) [44].

На третьому етапі відбору, який призначений для ідентифікації спортсменів у віці 18-20 років для зарахування до висококваліфікованих спортивних колективів, проводиться оцінка на основі вивчення тренувальної та змагальної діяльності в дитячо-юнацькому спортивному середовищі. Відбір включає тестування та обстеження, які проводяться під час спеціально організованих

навчально-тренувальних зборів.

На четвертому рівні проводиться відбір для виявлення спортсменів, які можуть представляти різні збірні команди, такі як країни, регіони, відомства тощо, з метою визначення учасників відповідальних змагань. Для досягнення цієї мети проводиться аналіз інформації щодо тренувальної та змагальної діяльності спортсмена в його клубі та збірній команді. Також вивчається його участь у змаганнях на національному рівні, а також результати та виступи на навчально-тренувальних зборах.

У процесі відбору беруть участь тренери, які займаються роботою з конкретним спортивним контингентом, а також групи експертів, які складаються з провідних спеціалістів даного регіону. Ці фахівці спільно аналізують результати та потенціал спортсменів, враховуючи їхні досягнення, тренувальний процес та виступи на змаганнях. Такий підхід дозволяє отримати об'єктивну оцінку і визначити найбільш обіцяючих спортсменів для подальшого розвитку та представлення в різних спортивних командах.

Визначення специфіки методики відбору тісно пов'язане з характером конкретного виду спорту. Ця методика базується на системі педагогічних, медико-біологічних і психічних показників, які володіють високою прогностичною значущістю [50].

Методика враховує вихідний рівень спортсмена, зміни показників обстеження з віком і під впливом тренувань, а також зв'язок цих показників із спортивними досягненнями. З часом, у процесі багаторічної підготовки, методика розширюється, відбір стає більше поглибленим.

1.2. Здібності та задатки

Здібності як наукове поняття введене давньогрецьким філософом Платоном ще в IV столітті до нашої ери, але, незважаючи на це, дотепер єдиної точки зору на те, що таке здібності і як їх виявляти, у вчених немає. Поняття здібностей може

мати різні визначення, які загально можна узагальнити до формули: здібності – це те, що визначає успішність діяльності. Однак, через широкий спектр інтерпретацій, деякі вчені можуть розглядати здібності як спрямованість особистості, інші можуть асоціювати їх із знаннями, властивостями темпераменту, нервової системи тощо. Це приводить до втрати специфічності терміну у деяких наукових школах або його ототожнення з поняттям якості.

Ближче всього, на наш погляд, до адекватного розуміння здібностей підійшли Б. М. Теплов, К. К. Платонов і В. М. Заціорський [21, 47, 52]. Основні положення цих психологів зводяться до наступного:

- визначаючи термін "здібності", ми маємо на увазі індивідуальні особливості, які роблять одну людину унікальною і відрізняють її від інших.

- під здібностями розуміють індивідуальні особливості, які впливають на успішність діяльності. Це визначення обмежує поняття здібностей лише тими характеристиками, які відбиваються на результативності конкретної діяльності, виключаючи властивості характеру, такі як запальність, чесність, справедливість і т.д;

- знання, вміння й навички, які не входять в структуру здібностей, тобто досвід як частина індивідуального розвитку, яка взаємодіє з іншими аспектами особистості, включаючи здібності, формуючи їх та розширюючи;

- ядро здібностей як задатки, тобто вроджені особливості людини. Це вказує на те, що основна сутність та визначальні якості, що впливають на успішність у конкретній діяльності, закладаються ще на стадії народження або раннього дитинства.

Однак навіть при таких обмеженнях немає повної ясності, що ж таке здібності. Очевидно, що задатки не зводяться до здатностей: не можна, наприклад, сказати, що пам'ять – це інертність нервових процесів, хоча ця типологічна особливість обумовлює пам'ять, тобто здатність мозку запам'ятовувати інформацію. Отже, здібності – поняття більше широке, чим задатки (якщо під

останніми розуміти нейродинамічні особливості, як це робив Б. М. Теплов [35], або досить невизначені анатомо-фізіологічні особливості). Задатки, тобто вроджені функціональні особливості, лише допомагають розділяти людей за рівнем прояву психічних процесів, рухових функцій. Оскільки психічні процеси й функції фізіологічних систем теж є вродженими, то під здатностями варто розуміти сполучення вроджених функціональних факторів – психічних і фізіологічних (рухових) функцій з індивідуально- типологічними особливостями нервової системи.

Таким чином, здатність – це функція, оповита різними для кожного індивіда задатками, які їй надають своєрідне фарбування проявам функції. Якщо забрати стрижень-функцію, то залишаться задатки, яким не через що буде виявити себе, тобто здатність зникне. Те ж відбудеться, якщо забрати задатки: всі люди стануть однаково здатними, і це поняття втратить зміст [46].

Таке розуміння здатності усуває багато протиріч у тлумаченні цього поняття, наприклад, що здібності без діяльності не можуть не виявитися, не сформуватися. Функція проявляється не тільки в діяльності, але й у життєдіяльності як більше широкому понятті. Оскільки функція й задатки, що визначають особливості її прояву, уроджені, то людина від народження в міру дозрівання функціональних структур стає носієм здатностей, і їх можна визначати не тільки в процесі діяльності, але й у будь-якій ситуації, у якій актуалізується функція. Нарешті, оскільки вроджені функції й загальні властивості нервової системи є й у вищих тварин (що доведено І.П. Павловим зі співробітниками) [41], можна порушувати питання про те, що здібності є й у тварин: відома пильність орла, нюх собаки, швидкість леопарда й т.д.

Сказане анітрошки не применшує ролі діяльності в прояві й розвитку здатностей. Поки немає життєдіяльності й діяльності, здібності перебувають у потенції, вони не проявляються й не розвиваються. Для виявлення та розвитку здібностей у людини важливий генетично обумовлений розвиток функцій і

здатків. Генетичний фактор впливає на індивідуальні особливості, включаючи фізіологічні та психологічні аспекти, які можуть визначати схильність до певних видів діяльності або спеціалізації. Прогнозування здатностей не завжди вимагає виконання конкретної навчальної, спортивної чи трудової діяльності. Задатки, які визначаються генетично, можуть служити основою для прогнозування потенційних можливостей та досягнень особистості в різних сферах.

Під впливом цілеспрямованого тренування може відбуватися адаптація та зміна задатків. Це визначається концепцією пластичності генетично обумовлених особливостей, згідно з якою середовище та навантаження можуть впливати на вираження генетичних задатків.

Як ми вже відзначали, у літературі немає однозначного й чіткого подання про те, що варто відносити до задатків. Цитовані нами підходи до розуміння та класифікації задатків вказують на різноманітність та багатогранність підходів в науці. Наприклад Б. М. Теплов [36] відносив до задатків типологічні особливості нервової системи, такі як сила, рухливість та баланс нервових процесів. Його підхід зорієнтований на фізіологічні характеристики нервової системи. А. Г. Ковальов і В. Н. Мясищев [32] розглядають задатки як фізіологічні та психологічні особливості, визначені індивідуальними особливостями будови мозку. Це широкий підхід, що враховує фізіологічні та психологічні аспекти. К.К. Платонов [47] включає в задатки елементарні психічні властивості. Це свідчить про розширення концепції задатків на психічний рівень, охоплюючи не лише фізіологічні аспекти, а й психологічні.

Варто відзначити, що розуміння задатків та їх визначення може бути різним у різних наукових школах та дисциплінах. Психологія, фізіологія та інші наукові галузі можуть надавати різні акценти та аспекти при дослідженні індивідуальних здібностей. Цей традиційний для психології підхід не може пояснити прояву всіх здатностей, особливо рухових. Адже відомо, що витривалість в аеробній роботі обумовлена максимальним споживанням кисню (МСК). Рівень МСК в основному

заданий від народження (зрушення його при систематичному тренуванні на витривалість на 20-30 % не може покрити дефіцит, наявний споконвічно між різними спортсменами). Отже, здатність людини до тривалої роботи динамічного характеру обумовлена не тільки особливостями функціонування мозку, але й вегетативною нервовою, серцево-судинною й дихальною системами, біохімічними процесами. Визначення задатків як будь-яких вроджених функціональних особливостей людини є дуже широким і враховує різноманітні аспекти фізіології та психіки. Воно включає біохімічні, вегетативні, рухові, сенсорні та інтелектуальні аспекти, а також враховує різні рівні складності функціонування.

Найбільш дослідженими серед всіх вроджених особливостей є характеристики, які визначаються типологічними особливостями функціонування нервової системи. Експерименти на однайцевих близнюках підтверджують, що типологічні особливості є результатом генетичної визначеності (тому що вони однакові в близнюків однієї пари). Вони дуже мало й на превелику силу можуть зазнавати змін під впливом умов життя й діяльності. Для цього треба кілька років тренування в якому-небудь напрямку: на розвиток швидкості, на витривалість, на стійкість до монотонної роботи (правда, типологічні особливості досить мінливі в періоди гормональної перебудови організму дітей і підлітків).

Для виявлення й виміру ступеня виразності типологічних особливостей розроблено багато апаратурних методик.

Однак використання типологічних особливостей для прогнозування можливостей людини, і зокрема – виразності тієї або іншої здібності, вимагає обліку ряду положень [28].

1. Ні “поганих” й “гарних” типологічних особливостей. Кожна з цих особливостей може виконувати як позитивну, так і негативну роль, залежно від конкретної діяльності та умов, в яких знаходиться людина. Наприклад, сильна нервова система сприяє психічній стійкості в напружених ситуаціях, але не завжди є ефективною для стійкості при монотонній та малоінтенсивній роботі.

Інертність нервових процесів може впливати на міцність запам'ятовування інформації, але ускладнювати швидку переключеність між різними ситуаціями. Таким чином, типологічні особливості визначають не тільки ступінь адаптації людини до зовнішнього середовища, але й різноманітні форми цього пристосування в конкретних умовах.

Це означає, що успішність у сфері соціальних досягнень може бути досягнута різними людьми незалежно від їхніх типологічних особливостей. Проте це не означає, що в будь-якій сфері діяльності та у будь-яких умовах людина зможе досягти ідеального пристосування до навколишнього середовища та високих досягнень, незалежно від своїх типологічних особливостей. Здобуття високих результатів можливе лише у певних видах діяльності, залежно від конкретних типологічних особливостей особистості. “Гарних” типологічних особливостей на всі випадки життя немає. Тому успіхів у спринті частіше домагаються спортсмени з типологічним комплексом “реактивності”: слабшою нервовою системою та активністю нервових процесів і з перевагою «зовнішнього» збудження, а на довгих дистанціях успіху частіше домагаються особи зі стійким до монотонної роботи типологічним комплексом: слабшою нервовою системою, інертністю нервових процесів, перевагою “зовнішнього” гальмування й “внутрішнього” збудження.

2. Здібності визначаються декількома типологічними особливостями. Це видно вже з наведених вище прикладів з комплексами “реактивності” і стійкості до монотонної роботи. Кожна з типологічних особливостей – це своєрідні цеглинки, від сполучення яких виходить цілий фасад будинку, властиве йому певна особа. Чим більше в людини є типологічних особливостей, що входять у той або інший типологічний комплекс, тим більшою мірою в нього виражена дана здатність. Наприклад, людина, що має тільки дві типологічні особливості із чотирьох, що входять у комплекс стійкості до монотонної роботи, буде мати меншу стійкість до монотонії, чим людина, що має всі чотири типологічні

особливості [12]. Звідси чим ширше спектр досліджуваних типологічних особливостей (задатків), тим більше надійним буде прогноз про наявних у людини здатностях.

3. Та сама типологічна особливість може входити “структуру різних здатностей. Наприклад, слабка нервова система входить у типологічні комплекси “реактивності”, стійкості до монотонної роботи, артистичності; в осіб зі слабкою нервовою системою менше тремор, більше переключасмість уваги й т.д. Це ще раз показує, що здібності не зводяться до задатків, зокрема — до характеристик типологічного виявлення властивостей нервової системи. Типологічні особливості можуть бути лише додатковим критерієм прогнозу досягнення успіху в майбутньому. У певні види спорту здебільшого підбираються особи з певними типологічними особливостями — внаслідок їхнього впливу на здібності до цього виду діяльності й, як буде показано надалі, на схильність до нього. Однак це лише тенденція, що зовсім не означає, що людям з «нетиповою» для даної діяльності типологією дорога до успіху замовлена. Типологічні особливості виступають лише як фактор, що полегшує або утрудняє оволодіння тим або іншому виду діяльності, але не визначальний рівень досягнень (принаймні в однині) [50].

Це значить, що по типологічних особливостях не можна пророчити, виросте з даного школяра чемпіон світу. Не можна насамперед тому, що успіх і рівень досягнень визначаються насамперед соціальними факторами: знаннями тренера, спортивною базою, інвентарем й іншими.

1.3. Фізіологічні фактори орієнтації й добору

Фізіологічні критерії для спортивної орієнтації та добору наразі розроблені не в повній мірі. Досягнення в цьому напрямку можна відзначити лише у визначенні критеріїв, пов'язаних із проявом витривалості в різних видів діяльності.

Максимальне споживання кисню (МСК). Рівень максимального споживання

кисню (МСК) є важливим показником уроджених аеробних можливостей організму. За висновками науковців з Скандинавії, м'язова маса (МСК), яка виявляється в новачків, є обіцяючим показником для передбачення успішності у бігових та ковзанкових виданнях. За цими дослідженнями, чим більше м'язової маси має особа, тим вищі ймовірності, що вона має відмінні передумови для досягнення високого рівня витривалості. Науковці пояснюють це тим, що приріст м'язової маси через тренування зазвичай складає 20-30%, і це не завжди в змозі зменшити відмінність у рівні м'язової маси між елітними спортсменами та середньо високими атлетами. В. В. Михайлов також вказує на прогностичну важливість м'язової маси [37]..

Показники периферичного кровообігу можуть служити важливим прогностичним показником витривалості. Це було виявлено під час аналізу реакцій периферичного кровообігу в молодих і висококваліфікованих велосипедистів.

За висновками В. Л. Волкова [14], здатність терпіти великі гіпоксемічні (дефіцит кисню) та гіперкапнічні (збільшення вмісту вуглекислого газу) зміни може свідчити про схильність до витривалих бігових навантажень й середні дистанції. Тому що МСК має генетичну основу (В. Л. Волков, В. М. Защорський, й інші) [15, 17, 20, 29, 30, 31], відзначається, що вплив генетичного фактора більше позначається на показниках кровообігу, чим подиху. Розуміючи, що з віком збільшується вплив спадкових чинників на життєву ємність легенів (ЖЄЛ), можна врахувати, що це явище пояснюється залежністю ЖЄЛ від розмірів грудної клітини. спадкоємна обумовленість яких з віком збільшується.

1.4. Важливість врахування біологічного віку при орієнтації та доборі

На відміну від паспортного віку, який вимірюється в роках з моменту народження, біологічний вік визначається швидкістю статевого дозрівання. Початок статевого дозрівання відбувається у різних дітей у різний час: у деяких

(акселератів) від 10-11 років, у інших (ретардантів) від 15-16 років. У школярів із сільської місцевості статеве дозрівання настає трошки пізніше, ніж у міських.

Необхідність врахування біологічного віку при орієнтації та доборі обумовлена тим, що темпи статевого дозрівання визначають рівень фізичного розвитку та соматотип. Серед дітей з прискореним розвитком частіше спостерігаються ендоморфні типи статури, що характеризуються вищими показниками м'язової сили. Юнаки із більш пізнім розвитком частіше спеціалізуються у видах спорту, де великі вимоги пред'являються до швидкості, а менше - до м'язової сили та витривалості. У хлопчиків мезоморфного типу процес статевого дозрівання досягає свого піка приблизно на рік раніше, ніж у хлопчиків екторморфного типу.

Зрозуміло, що у школяра, у якого, приміром, в 12 років статеве дозрівання на третій стадії, може бути фізична перевага порівняно з однолітком за паспортом, чий рівень статевого дозрівання може бути менший, але з не періодом, що наступив ще до статевого дозрівання. Тому без урахування біологічного віку можна розглядати обдарованого як акселеранта, а необдарованого - як ретарданта. Знання біологічного віку не тільки допомагає більш точно прогнозувати перспективи фізичного розвитку школяра в майбутньому, але і дозволяє орієнтуватися в тому, до яких видів спорту дитина може бути найбільш схильною [17].

Останні дослідження вказують на зв'язок між рівнем статевого дозрівання у дітей та їхньою м'язовою працездатністю в показниках рухової активності. Також встановлено, що вік статевого дозрівання пов'язаний із покращенням функцій серцево-судинної та дихальної систем, а також збільшенням розмірів тіла. З цього приводу важливо мати інформацію про ознаки, які дозволяють визначити ступінь статевого дозрівання. Першим проявом настання пубертатного періоду є зміна голосу у підлітків, яка в середньому відбувається приблизно в 12,5 років. Поява

волосся на лобку зазвичай спостерігається в середньому в 13 років, набрякання сосків і формування кадика – в 13,5 років. Останніми ознаками є волосся в пахвових западинах, яке з'являється приблизно в 14 років.

Ще одним методом діагностики ступеня фізіологічної зрілості є визначення "кістякового" або "кісткового" віку дитини, що досягається порівнянням ступеня окостеніння кістяка з середніми віковими статевими нормами. Для цього використовують атласи, які містять рентгенограми з характерними рівнями окостеніння окремих кісток кисті та передпліччя для кожного віку. Визначають стадії окостеніння стегнової і безіменної-кісткових кісток, а також епіфізів стегнових і великих гомілкових кісток. У кожному віці кореляція між довжиною тіла та вагою значно більше з кістковим віком, ніж з паспортним. Виявлено, що розходження в довжині тіла між групами дітей, угрупованими за кістковим віком, в два рази менше, ніж у тих же групах за паспортним віком, як підкреслює Н. Бейлі.

Між темпами окостеніння та розвитком вторинних статевих ознак існує високий ступінь відповідності, тому для визначення біологічного віку можна користуватися як тим, так і іншим методом. У практичних цілях використання вторинних статевих ознак є більш зручним, оскільки воно не вимагає рентгенографії. Проте обидва методи потребують участі лікаря для кваліфікованої діагностики, а з етичних міркувань - при визначенні ступеня статевої зрілості.

Вік статевого дозрівання, так само як і вік кістякової зрілості, обмежує можливості диференціації типів, оскільки вони можуть бути використані лише в конкретному віковому періоді – 13-14 років, коли спостерігаються найбільші індивідуальні розходження в появі вторинних статевих ознак, і у віці 16-17 років, коли досягається кістякова зрілість.

1.5. Особливості відбору юних футболістів

Відбір є ключовою та органічною складовою навчально-тренувального

процесу, оскільки він сприяє вирішенню головної мети спортивної підготовки - досягненню високих спортивних результатів. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання.

Недооцінка відбору або недосконалість його методів, як правило, наносить непоправну втрату. Прикладом може служити великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання [6].

Одна з головних причин некваліфікованого відбору – недолік знань про комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях.

Чим складніше спортивна діяльність, тим більше варіативні складові необхідного комплексу психологічних і рухових функцій спортсмена. З цієї точки зору футбол займає особливе місце, оскільки успіх в цьому виді спорту безпосередньо залежить від системи взаємодій партнерів. При цьому найбільш виразно виділяються особи з переважанням різних якостей і властивостей. Тому питання відбору у футболі в першу чергу пов'язано з вивченням особи дітей і всього комплексу їх якостей і властивостей.

1.5.1. Сторони відбору

Розрізняють три сторони відбору: критерії, методики і організацію. Критеріями називаються якості і властивості особи, які вимірюються або перевіряються при відборі. Наприклад, швидкість рухів спортсменів є важливим критерієм відбору у футболі.

У свою чергу, критерії підрозділяються на три вигляди: задатки, обдарованості і здатності [25].

Задатки – це анатомо-фізіологічні особливості, які є природженими або придбаними у перші роки життя. Наприклад, деякі пропорції тіла, особливості м'язової або серцево-судинної системи можуть служити завдатками для майбутніх

успіхів у футболі.

Обдарованість представляє собою комплекс якостей і властивостей особи, від якого залежить можливість досягнення більшого або меншого спортивного успіху. При відборі обдарованість визнається як основний критерій. У поняття обдарованості включаються не тільки технічні і тактичні навички, але лише ті якості, які сприяють успішному оволодінню навичками. Ці якості можуть бути рухового характеру (наприклад, швидкість або координація рухів) або інтелектуального плану (наприклад, оперативне мислення).

Так, здібності, в протилежність до обдарованості, завжди включають в себе способи дій або операції, тобто конкретні уміння і навички. Проте основу здібностей складають не вони, а ті процеси, якими ці уміння регулюються. Новачки здібностями до футболу не володіють. Так, оцінка здібностей можлива лише тоді, коли особа вже оволоділа основним техніко-тактичним арсеналом і досягла певного рівня підготовки. У командних видах спорту майстерні гравці відбираються, використовуючи здібності спортсменів як основний критерій. Це може включати в себе оцінку тактичного розуміння, реакції на гру, комунікативні навички та інші аспекти, що визначають спортивну ефективність.

Так, методи відбору визначаються як прийоми або засоби для вимірювання критеріїв. У практиці відбору зазвичай використовуються наступні групи методик: експертні, апаратурні і тестові [4, 7, 10, 16, 44].

Так, експертні методики відбору ґрунтуються на думці фахівців, таких як тренери чи інші визначені експерти, стосовно рівня обдарованості майбутнього гравця. Якщо декілька фахівців дійсно дійшли однакового висновку, це може свідчити про високу надійність оцінки.

Так, апаратурні методики відзначаються високою точністю оцінок, оскільки вони базуються на об'єктивних вимірюваннях фізіологічних або технічних параметрів. Використання різних технічних засобів і обладнання може забезпечити деталізовану і кількісну інформацію про фізичні здібності або

технічні навички. Окремі якості ще не характеризують обдарованість.

Так, тести або проби, які ураховують поєднання різних фізичних і технічних якостей, можуть бути одними з найефективніших методів відбору. Ці тести можуть включати в себе різноманітні завдання, які вимагають не лише конкретних фізичних властивостей, але й розуміння гри, технічних навичок, реакції на стресові ситуації і багато іншого. Організацією відбору називається комплекс заходів, направлених на найдодільніше використання методик.

Таким чином, відбором юних футболістів можна назвати комплекс організаційно-методичних заходів, направлених на вибір з групи кандидатів тих осіб, від яких можна чекати з найбільшою вірогідністю високих і стабільних досягнень в майбутній ігровій діяльності.

1.5.2. Організація роботи з відбору

Футбол популярний серед дітей. Цим пояснюється, зокрема, той факт, що відділення футболу дитячо-юнацьких спортивних шкіл не в змозі прийняти всіх бажаючих. Адже основна задача цих шкіл – працюючи з добірним контингентом, готувати гравців високого класу.

Природний відбір не дозволяє розв'язати проблему підготовки резервів. В цьому випадку разом з нездібними дітьми відсіваються і здатні, тобто ті, хто звичайно недостатньо підготовлений по спеціальних якостях, але має високу потенційну нагоду.

Багато тренерів використовують різні критерії для відбору самих здатних дітей, проте ці критерії в більшості випадків носять односторонній або суб'єктивний характер [6, 13, 43]. Разом з тим часто відбір проводиться взагалі стихійно, або, в кращому разі, тренери орієнтуються на вузь сформований рівень техніко-тактичних умінь і навиків, що проявляються дітьми в контрольних іграх. Потенційні ж можливості дітей, засновані на високому рівні швидко-силових якостей і координації рухів, оперативності мислення, вольових якостей, а також на

швидкості засвоєння нового матеріалу, не враховуються.

Відбір юних футболістів повинен бути добре організований від початку до кінця. Спочатку потрібно провести заходи щодо залучення дітей і забезпечення масового приходу в спортивну школу. Кандидатів доцільно підбирати перш за все з найближчих житлових масивів і шкіл, оскільки в цьому випадку легше організувати і контролювати багаторічний процес підготовки. Про набір слід повідомити задовго до його початку. Проте тільки оголошення в газеті або інформації по радіо не дають необхідного ефекту. Кращим засобом є прихід тренерів в школи і сповіщення дітей за 4-5 днів до відбору. На вступні іспити діти зобов'язані принести довідку про стан здоров'я від шкільного лікаря.

До початку відбору потрібно створити приймальну комісію і ретельно підготувати інвентар, місця занять, «станції» контрольних випробувань, а також завести протоколи для реєстрації результатів.

1.5.3. Структура відбору

В процесі відбору необхідно вирішити дві основні задачі:

- а) дати висновок про доцільність надходження хлопчика на відділення футболу і здійснити прогноз успішності його навчання;
- б) з числа дітей, що поступили, виділити самих здатних і відсіяти нездібних.

Тому початковий відбір в цілому є достатньо тривалим процесом, оскільки розвиток здібностей дітей може змінюватися під впливом чинників тренування. Виходячи з цього, процес початкового відбору доцільно підрозділити на два етапи.

I етап. На цьому етапі вирішують першу задачу відбору. Для цього оцінюють початковий рівень результатів по комплексу показників, які дозволяють визначити первинні здібності хлопчика і дати прогноз успішності його навчання. Тривалість цього етапу – від декількох днів до декількох тижнів.

На першому етапі відбирають певну кількість осіб з урахуванням

можливостей школи і межі наповнюваності груп. Проте ця кількість зарахованих хлопців повинна перевищувати цифру кінцевого набору.

II етап. Цей етап (випробувальний термін) може продовжуватися від одного до двох років. Тут вирішують другу задачу відбору, мета якої – уточнення ступеня здатності кожного займається.

На початку і вкінці другого етапу слідує:

- а) проводити тестування за спеціальною програмою;
- б) зіставляючи дані контрольних випробувань, виявляти сильні і слабкі сторони займаються;
- в) оцінювати темпи приросту результатів, які характеризують здібність до навчання;
- г) враховувати такі якості як: інтерес до занять, працьовитість, наполегливість, дисциплінованість.

Висновки до 1 розділу

З аналізу літературних джерел можна зробити наступні висновки:

- відбір є важливою і органічною частиною учбово-тренувального процесу, він сприяє вирішенню основної задачі спортивної підготовки - досягненню високих спортивних результатів;
- відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання;
- недооцінка відбору або недосконалість його методів, як правило, наносить непоправну втрату. Прикладом може служити великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання;
- головна причина некваліфікованого відбору — недолік знань про той комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях;

- питання відбору у футболі в першу чергу пов'язано з вивченням особи дітей і всього комплексу їх якостей і властивостей;
- використання тестів або проб, які оцінюють поєднання різних фізичних і технічних якостей, може бути одним з найефективніших методів відбору. Так, не дивлячись на певні недоліки та побічні показники, тести мають ряд істотних переваг, серед яких головною є можливість створення тестової моделі обдарованості для футболу.
- відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і повинен складатися з декількох рівнів. У відборі повинні брати участь тренери, які працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону;
- відбір юних футболістів повинен бути добре організований від початку до кінця.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження – в роботі використано такі методи: вивчення та аналіз літературних джерел, анкетування, антропометричні методи, методи математико-статистичної обробки даних.

Методика відбору передбачала визначення комплексу показників, до якого відносяться: фізичний розвиток, інтереси, основні властивості нервової системи, фізична підготовленість і спеціальні якості.

Методика визначення фізичного розвитку

У кандидатів в ДЮСШ вимірювались ваго-ростові показники, обсяги грудної клітки, гомілки, стегна, плеча і спірометрія. Характеристика фізичного розвитку дітей доповнювалась оцінкою біологічного віку.

Методика визначення інтересів. Для отримання відомостей про глибину інтересів використовували анкету, що включає питання про мотиви вибору футболу, відношенні до нього, про розуміння труднощів підготовки, прагнення до вищих результатів. Загальна оцінка по цих показниках дозволяє судити про глибину інтересу до занять футболом.

Методика визначення фізичної підготовленості і спеціальних якостей. Для визначення фізичної підготовленості і спеціальних якостей було використано п'ять тестів і показників:

- а) біг 30 м;
- б) стрибок угору з місця;
- в) спеціальний тест на спритність;
- г) ігрове мислення;
- д) ігрова агресивність і бійцівські якості.

Методика прийому контрольних вправ і оцінка показників

Біг 30 м. Старт високий. Дається 3 спроби, враховується кращий час.

Стрибок угору з місця. Результат визначається за допомогою *стрибкоміра* конструкції В. М. Абалакова. Дається 3 спроби, враховується кращий результат.

Спеціальний тест на спритність. Виконується на майданчику завдовжки 13 м. Старт і фініш знаходяться на одній лінії. В 7 м від лінії ставиться стійка і далі через кожні 2 м вперед і 1 м убік встановлюються ще три стійки. Юному футболісту пропонується встати спиною у напрямку до стійок і по сигналу послідовно і злито виконати наступну програму: два повороти на 360°, два перекиди назад, поворот на 180°, перекид вперед, оббігання навкруги стійок, слаломний біг, біг спиною вперед в коридорі між стійками до лінії фінішу. Дається 2 спроби, враховується краща.

Ігрове мислення. Для визначення рівня цього показника юних футболістів в природних умовах їх взаємодії в грі застосовується метод експертної оцінки. З цією метою залучено трьох кваліфікованих тренерів. Кожний футболіст бере участь в 3-5 контрольних зустрічах, граючи з різними партнерами проти різних суперників.

Щоб підвищити надійність даних нагляду, екзаменатори протоколювали дії гравців, звертаючи увагу на реєстрацію характеристик, по яких можна судити про рівень ігрового мислення:

- а) швидкість орієнтування і вибору рішення;
- б) ефективність ухвалених рішень;
- в) здатність передбачати розвиток і хід ігрових ситуацій.

Залежно від рівня розвитку цих якостей виставляється відповідна оцінка.

Ігрова агресивність і бійцівські якості. Цей показник також визначається експертами в процесі нагляду за дітьми під час гри. Рекомендується фіксувати:

- а) активність (прагнення брати участь в багатьох епізодах, повна віддача сил в грі);
- б) наполегливість при відборі м'яча;
- в) сміливість і рішучість вступу до боротьби з проявом ризику по відношенню

до себе;

г) витримка і самовладання при невдачах і несприятливих умовах протікання боротьби.

Оцінка виставляється як і у попередньому випадку. На закінчення оцінки експертів підсумовуються, усереднюються і виводиться кінцевий бал.

Методи математичної обробки даних. Статистична обробка матеріалу проводилась сучасними статистичними методами [16, 40], які забезпечували аналіз вимірів поданих як в кількісній шкалі (шкала зв'язків), так і в якісній шкалі (номінальна шкала), з числом градації $k > 2$.

Для кількісних вимірювань вираховували наступні статистичні характеристики: середнє арифметичне (M_x), стандартне відхилення (G), стандартна похибка вибіркового середнього (m).

1. Середнє арифметичне (M_x).

2. Середнє квадратичне відхилення $G = \frac{M_{MAX} - M_{Min}}{3,47(K)}$

K - визначається по таблиці Єрмолаєва С. І.

3. Помилка середньої арифметичної $m = \frac{G}{\sqrt{n-1}}$

m - помилка середньої арифметичної,

n - кількість випадків,

G - середнє квадратичне відхилення

4. Вірогідність розходжень середніх показників: $t = \frac{M_{MAX} - M_{Min}}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$

Критерієм достовірних зрушень величин був прийнятий показник точності t ($\pm$) не менш 2-2,5, а також показник надійності (P) з ризиком помилки не більш 5 % ($p > 0,05$), що свідчить про те, що різниця середніх величин перевищує помилку різниці в 2-2,5 рази і більше [40].

2.2. Організація дослідження

Дослідження по темі магістерської роботи проводилось у два етапи в Люблинецькій ДЮСШ Ковельського району, Волинської області протягом 2024-2025 н.р.

На першому етапі (вересень-грудень 2024 р.) нами був проведений аналіз літературних джерел з питань відбору та орієнтації у футболі, визначений рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. На основі цих даних було сформовано дві групи хлопчиків (по 20 в кожній; вік – 10 -11,5 років): контрольна, яку склали хлопчики із задовільним і поганим рівнем підготовленості, та експериментальна, яка сформована з хлопчиків з хорошим рівнем показників. Для цього ми застосували оціночні нормативи, запропоновані ДНДІФК (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Оціночні нормативи за результатами тренування
на етапі початкового відбору**

Тести і показники	До початку занять (10 років)			Після одного року занять (11 років)			Після 1,5 року занять (11,5 років)		
	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано
Біг 30 м, с	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
Стрибу- чість, см	34-31	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Спритність, с	23-24,5	25-27	27,2- 29	21-23	23,5-25,5	26-28	20-21	21,5-23	23,5-25
Ігрове мислення	4	3	2	4	3	2	4	3	2
Ігрова агресив- ність	4	3	2	4	3	2	4	3	2

Примітка. Якщо результати по окремому показнику є вищі градації “добре”, то виставляється оцінка “відмінно ”; якщо результати нижче градації “погано ”, то виставляється оцінка “дуже погано ”.

Другий етап дослідження проходив протягом березня-жовтня 2025 р.

Оскільки на цьому етапі недостатньо орієнтуватися на початковий рівень показників, то ми визначали ступінь навчання юних гравців (здібність до розвитку) на основі вивчення темпів приросту результатів. Для цього рекомендували наступні показники:

1. Удар м'ячем на дальність (3 спроби).
2. Тест клубу "Шкіряний м'яч" – обведення стійок з ударом по воротах (по 3 спроби з кожної сторони).
3. Біг 300 м.
4. Складна реакція вибору.
5. Ігрове мислення (так само, як на I етапі).

Для оцінки темпу приросту результатів на початку другого етапу протестували вже відібраних хлопців по перерахованих вище показниках і розраховували суму балів по даних тестах. Далі через вісім місяців занять знову провели тестування по запропонованому комплексу і визначили суму балів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Оціночні нормативи за результатами тренування на II етапі відбору

Тести і показники	До початку занять (10 років)			Після одного року занять (11 років)			Після 1,5 року занять (11,5 років)		
	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано
Удар на дальність	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
Тест клубу "Шкіряний м'яч"	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12,0
Біг 300м, с	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,6- 74	57-60	61-65	66-69
Складна реакція вибору, с	420-510	511-561	560-590	470-506	507-551	552-595	400-433	434-472	473-505

Продовження таблиці 2.2.

Ігрове мислення	4	3	2	4	3	2	4	3	2
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Темпи приросту визначали по різниці між сумою балів на початку занять і після одного року навчання. Підсумкова характеристика здібностей проводилась по схемі, розробленій у НДІФК (табл. 2.3). Ця схема складена з урахуванням початкового рівня здібностей (І етап) і здатності до розвитку по темпах приросту (ІІ етап).

Таблиця 2.3.

Характеристика здібностей з урахуванням вихідного рівня

Співвідношення вихідного рівня і темпів приросту	Характеристика здібностей
Високий вихідний рівень – високі темпи приросту	Дуже високі здібності (обдарованість)
Високий вихідний рівень – середні темпи приросту і навпаки	Великі здібності
Високий вихідний рівень – низькі темпи приросту і навпаки	Середні здібності
Середній вихідний рівень – низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень – низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

В кінці експерименту проведено ґрунтовний аналіз отриманих даних і на їх основі зроблено висновки.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ВПЛИВУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ВІДБОРУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА НА ДИНАМІКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Роль морфо-функціональних показників при спортивному відборі

Центральна нервова система, зокрема кора головного мозку, відіграє ключову роль у розвитку функцій організму. Анатомічний розвиток нервової системи, за даними джерела [2], майже повністю завершується до статевого дозрівання. До 12-13 років закінчується процес дозрівання ядра рухового аналізатора в мозку.

Перебудова функцій кори великих півкуль виявляє вплив на поведінку та психіку дітей. У підлітковому віці спостерігається раптова зміна загального психічного стану дітей. Розпочинається процес самоутвердження, супроводжуваний прагненням перевірити свої здібності в різних сферах та досягти успіху. У підлітків з'являється бажання експериментувати в різних виданнях, хоча їхні інтереси ще не є стійкими.

У віці від 8 до 12 років спостерігаються суттєві зміни в розвитку мислення та пам'яті. Під час навчання і виховання формується здатність до логічного та абстрактного мислення. Дитина проявляє критичний підхід до вивчення рухів. Зміни в роботі пам'яті виявляються в тому, що процес пригадування тепер розпочинається не з конкретних явищ для їх узагальнення, як у молодшому віці, а від загального уявлення до відтворення конкретних деталей реальних подій в пам'яті. Таким чином, вивчення футбольної техніки в цьому віці виявляється доцільним застосуванням комплексного методу з певним акцентом на деталі його виконання [17].

Пам'ять на рух у дітей з віком змінюється як в кількісному, так і в якісному відношенні. Здібність до запам'ятовування у дітей вельми швидко росте в період

від 7 до 12 років. У цей період спостерігається помітне поліпшення координації довільних рухів. В цей період рухи відзначаються меншими витратами енергії, а також стають більш точними та швидкими порівняно з попереднім часом. Хлопчики 9-10 років порівняно легко опановують простими прийомами гри у футбол, причому їх подальше вдосконалення в більш старшому віці відбувається вельми успішно. У підлітків віком 13-14 років під час вивчення складних за координацією рухів помітно відзначається гальмуючий вплив пубертатного періоду. Тренерам і педагогам, які працюють з цією віковою групою, важливо враховувати, що рухові навички формуються швидше і легше, якщо діти розпочнуть займатися футболом на більш ранніх етапах свого розвитку.

Правильна методика спортивних занять у дитячому віці має позитивний вплив на формування організму. Цей вплив проявляється двояко: змінами у формі та структурі тіла внаслідок збільшення антропометричних параметрів і покращенням функціональних характеристик, які виявляються у підвищенні працездатності.

Фізичні вправи мають особливо помітний вплив на розвиток кісткової системи в дитячому віці, коли ця система зазнає значних змін. Ряд досліджень свідчать про велику податливість дитячого хребта і можливість виникнення викривлень при неправильних позах або тривалому напруженні [34, 53]. Найбільшою рухливістю володіє хребет дітей 8-9-річного віку.

До початку шкільного періоду у дітей формуються шийний і грудний вигини. Поперековий вигин хребта повністю формується лише до періоду повноліття. Найбільше випадків порушень постави, що супроводжуються викривленням хребта, зафіксовано від 11 до 15 років. У цьому віці особливо важливо проводити вправи, спрямовані на зміцнення м'язів хребта, щоб забезпечити його нормальний розвиток і уникнути відхилень.

Треба враховувати, що процеси окостеніння в дитячому віці ще не завершені. До 9–11 років звичайно закінчується окостеніння фаланг пальців рук,

дещо пізніше, до 10–13 років, – зап'ястки і п'ястя. До 14-16 років спостерігається формування зон окостеніння в епіфізарних хрящах і міжхребетних дисках. Повне зростання кістей тазу завершується тільки до 20-21 року. Окостеніння ключиці, лопатки, кісток плеча і передпліччя закінчується приблизно до 20-25 років, в той час як фаланги пальців ніг, кістки плесна і передплесна завершують свій розвиток приблизно відповідно до 15-21 і 17-21 років.

У підлітковому віці наголошуються високі темпи зростання і збільшення ваги тіла. Зростання тіла в довжину у хлопців в основному завершується до 17-18 років. Тому інтенсивні фізичні навантаження, такі як стрибки з великої висоти, поштовхи плече в плече при єдиноборствах за м'яч, різкі зупинки і повороти, а також нерівномірне навантаження на праву і ліву ногу, можуть спричиняти зсув кісток плечового поясу і тазу, а також неправильне їх зрощення. Якщо процеси окостеніння нижніх кінцівок не завершилися, це може призвести до розвитку плоскостопості внаслідок надмірного навантаження.

Тісний зв'язок інтенсивного росту скелета дітей пов'язаний з формуванням їхніх м'язів, сухожиль та зв'язково-суглобового апарату.

Вага м'язів хлопчика в 8 років складає 27 % ваги тіла, у віці 12 років – 29,4 %; 15 років – 32,6 %, а до 18 років – до 44,2 %. Одночасно із збільшенням ваги м'язів удосконалюються і їх функціональні властивості.

У віці від 7 до 10 років відзначається істотна зміна функціональних властивостей м'язів. У підлітковому віці, зокрема в 14-15 років, м'язи майже не відрізняються за функціональними властивостями від м'язів дорослої людини. Збільшення сили м'язів у футболістів від 10 до 19 років протікає нерівномірно, з найбільшим приростом з 13 до 15 років. У цьому періоді показники станової сили зростають від 73,2 до 103,2 кг, що становить приблизно 30 кг. Від 15 до 17 років абсолютна м'язова сила змінюється менше, і лише до 16-20 років досягає рівня, характерного для дорослої людини. У 17-19 років футболістів значення станової сили складають 126, 136,3 і 159,1 кг відповідно. Середньорічний приріст

показників станової сили у футболістів становить 12,3 кг. Максимальний приріст м'язової сили з 12 до 18 років спостерігається в м'язах стопи і становить 2,5 рази.

Вікова динаміка розвитку швидкості у юних спортсменів має свої особливості. У віці від 7 до 12 років відбувається інтенсивний ріст темпу рухів. Швидкість і доволі низька частота рухів, а також здатність підтримувати їх максимальний темп, досягають значень, близьких до граничних, до 14-15 років. У футболістів відзначається приріст результатів у бігу на 60 між 12 і 15 роками, після чого відбувається тенденція до стабілізації, що може привести до утворення "швидкісного бар'єру". Якщо результат у бігу на 60 м покращується на 1,4 с від 11 до 18 років, то в період від 12 до 15 років він досягає максимального значення - 1,16 с. В подальші роки поліпшення результатів незначне (0,24 с).

Організм дітей і підлітків добре пристосовується до швидкісних навантажень. Тому вік від 8 до 15 років є найсприятливішим для розвитку швидкості і підвищення швидкості рухів. Розвиток швидкісно-силових якостей також неухильно підвищується з віком. Рівень розвитку їх найбільшою мірою підвищується з 13 до 16 років. Щорічний приріст результатів в стрибках у висоту з місця в ці періоди відповідно рівний 3,7 і 6,2 см. В період з 11 до 19 років висота стрибка збільшується на 24 см.

Віковий розвиток спритності у дітей до 10 років протікає більш інтенсивно. В подальші роки спритність значно прогресує за рахунок різкого підвищення функціональних можливостей рухового апарату.

Для розвитку гнучкості найбільш сприятливий шкільний вік (7-11 років). Саме в цей час спостерігається оптимальне співвідношення між рухливістю в суглобах і тонічним опором м'язів.

Найбільший приріст витривалості, визначуваний по тривалості бігу з швидкістю 75 % від максимальної, спостерігається в 13-14-річному віці, в 15-16 років витривалість знижується. Це пояснюється приростом максимальної швидкості і збільшенням внаслідок цього потужності роботи. До 17 років у

хлопців витривалість знов підвищується [5].

Слід підкреслити, що під впливом занять фізичними вправами, і зокрема футболом, біологічні закономірності розвитку фізичних якостей у юних спортсменів не змінюються. Активна педагогічна дія сприяє їх розвитку на більш високому рівні. Важливо не знижувати навантаження у віці, коли відбувається переважний розвиток тієї або іншої якості.

Рухова діяльність обумовлюється не тільки розвитком опорно-рухового апарату, але і функціональними можливостями внутрішніх органів і систем, обслуговуючих цей апарат.

Врахування особливостей зростання та розвитку дитячого організму під час статевого дозрівання має важливе значення для правильної регламентації фізичних навантажень. Цей період відзначається не лише індивідуальними коливаннями у термінах настання статевого дозрівання, але й у його інтенсивності у різних осіб однієї вікової групи.

Індивідуальні темпи статевого розвитку великою мірою впливають на рівень загального соматичного розвитку та функцію рухового апарату. Крім того, вони визначають адаптацію серцево-судинної системи до стандартної м'язової роботи. Наприклад, серед 14-річних футболістів можна зустріти як осіб, які досягли статусу дорослої людини, так і тих, у кого ще триває формування ознак дозрівання.

Таким чином, для визначення величини фізичних навантажень та встановлення нормативів слід враховувати біологічний вік спортсмена, і особливо ступінь розвитку вторинних статевих ознак, що є одним із ключових критеріїв. Це допоможе забезпечити індивідуалізацію тренувального процесу та максимально врахувати фізіологічні особливості кожного спортсмена.

Зміна голосу відбувається в середньому в 12,5 роки, Волосся на лобку появляється в 13 років. Пубертатні зміни сосків і хрящів гортані в середньому відбуваються відповідно в 13,5-14 років. Останніми з'являється волосся в

пахвових западинах – в середньому в 14 років 1,5 місяці.

Функціональні можливості вегетативних систем організму дітей можна оцінити шляхом аналізу того, як ці системи реагують на м'язову активність. Період впрацьованості у дітей в середньому коротше, ніж у дорослих, тому, розминка під час тренувань не повинна бути тривалою, що обумовлено функціональними особливостями центральної нервової системи та функціонально-морфологічними особливостями м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Дитяча вікова група 9-12 років володіє вражаючою здатністю швидко адаптуватися до фізичних навантажень.

Важливо відзначити особливості вегетативної діяльності молодших спортсменів. Наприклад, серце дитини під час фізичного навантаження витрачає більше енергії порівняно з серцем дорослого, оскільки у 13-14-річних підлітків збільшення хвилинного об'єму крові переважно відбувається за рахунок частіших скорочень серця при невеликому збільшенні ударного об'єму.

У дітей за період з 8-9 до 16-18 років частота скорочень серця знижується на 30 %, а енергетичні витрати в стані спокою – на 40-45 %. При великому фізичному навантаженні ці показники у більш старших дітей ростуть значніше, ніж у молодших.

Враховуючи високу втомлюваність дітей при монотонній активності, рекомендується своєчасно змінювати характер тренувань у футболі. Для підтримання високого рівня ефективності важливо, щоб перерви в тренуваннях були частими, але невеликими за тривалістю. Тривала бездіяльність може призвести до втрати інтересу дітей до занять та негативно вплинути на результати навчання, оскільки стомлення у дітей проходить швидко, а відновний період після роботи у дітей коротше, ніж у дорослих. Якнайменший відновний період спостерігаєт.

Серцево-судинна система тісно пов'язана з органами дихання. Розміри та функціональні можливості дихального апарату збільшуються із віком. Коло

грудної клітки і розміри при дихальних рухах прогресивно зростають. У хлопчиків у віці від 7 до 12 років коло грудної клітки збільшується з 59,9 до 67,8 см, а життєва ємність легень зростає з 1400 мл до 2200 мл.

Розвиток сили дихальних м'язів у дітей забезпечує значну глибину дихання та створює можливість великого збільшення легеневої вентиляції, особливо важливої під час інтенсивної м'язової роботи. У хлопчиків сила дихальних м'язів змінюється з віком, і найбільше її зростання відзначається у віці від 8 до 11 років. Під час м'язової роботи у дітей спостерігається вище споживання кисню на 1 кг ваги порівняно з дорослими. У зв'язку з цим заняття футболом, які проводяться на відкритому повітрі, мають велике значення для поліпшення роботи органів дихання і для всього організму в цілому.

3.2. Характеристика вікових особливостей становлення технічної майстерності

Сучасний футбол багато в чому змінив функції гравців і вимоги до рівня підготовленості спортсменів.

Технічна підготовленість є основою спортивної майстерності футболістів, і її рівень визначає результативність і видовищність гри.

Фахівці футболу [9, 18, 28, 35] відзначають визначене відставання українських спортсменів в техніці володіння м'ячем може виявлятися вже на початкових етапах підготовки. Зокрема, окремі компоненти цього відставання включають в себе недостатню здатність ефективно виконувати дії, пов'язані з обробкою м'яча і контролем над ним в ускладнених умовах.

Досвід чемпіонатів Світу, Європи, континентальних Кубків клубних команд показує, що низька якість технічної майстерності українських спортсменів в умовах підвищеної інтенсивності гри й єдиноборств за м'яч свідчить про проблеми в їхній грі. Часто це виявляється у невмінні обіграти суперника в ситуаціях один проти одного, що є необхідною вимогою в спортивних іграх, таких як баскетбол,

гандбол, хокей.

Характерно, що таке положення спостерігається при рівному або, найчастіше, навіть перевищує показники ведучих команд світу у сумарному обсязі техніко-тактичних дій. Іншими словами, рухова активність наших спортсменів знаходиться на оптимальному рівні при неадекватній виконавській майстерності. Одні фахівці вбачають причину цього у недостатньо високому рівні процесу навчання та тренування в спортивних школах, недоліках у методиці технічної підготовки, а також в відсутності у частини тренерів творчого відношення до роботи з дітьми і юнаками. Інші вбачають, що обмежені можливості виконавців у вітчизняному футболі є результатом багаторічного підкреслення пріоритету атлетизму при формуванні резерву [11, 18, 22, 65].

На сучасному етапі гри зростає інтенсивність, що вимагає від футболіста, передусім, здатності швидко та ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах, коли обстановка непередбачена, обмежений час та простір. Команда, яка прагне до успіху в сучасних умовах гри, повинна грати швидко, тобто мати гравців, що володіють раціональною технікою і можуть поєднувати її зі швидкістю руху. У цьому контексті деякі фахівці футболу використовують термін "швидкісна техніка".

Боротьбу між нападом і захистом можна вирішити на користь нападу за умови використання вдосконаленої техніки, що базується на фінтах, дриблінгу (веденні) та точних передачах. За висновками фахівців, як вітчизняних, так і закордонних, масований захист може бути подоланий лише за умови раціонального, швидкого та точного оброблення м'яча. У таких обставинах гравець з м'ячем або його партнери можуть створити гольові ситуації, лише обігнавши двох-трьох суперників.

Це можливо лише для футболістів із надзвичайно високим рівнем індивідуальної майстерності, особливо у фінтах та обведенні. Фахівці підкреслюють, що техніка гри повинна відповідати вимогам доцільності і

швидкості виконання. Деякі технічні прийоми, такі як повна зупинка м'яча, виконуються рідко, оскільки сучасна гра все більше переходить до перекладу м'яча на хід без зупинки. Проте, інші прийоми, зокрема фінти, обведення та схована передача, знову стають важливими. Таким чином, техніко-тактична підготовка повинна бути логічним ланцюжком багаторічного процесу, із конкретними цілями та завданнями на кожному віковому етапі. Відставання в засвоєнні гри на початковому етапі навчання може

Техніко-тактична підготовка в спортивних іграх не може бути випадковою сукупністю різних тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, що роблять необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою і тактикою гри на кожному з етапів багаторічного тренування. негативно впливати на подальший розвиток футболістів.

Системний підхід у підготовці юних футболістів не випадковий. Він продиктований необхідністю вирішення нагальної проблеми технічного оснащення спортсменів і створення керованого за допомогою визначеної методики процесу навчання. Системний підхід передбачає ув'язування й облік всіх елементів підготовки в єдину динамічну структуру, де кожен елемент має системну якість, що дозволяє виділити динаміку і рівень удосконалення того чи іншого технічного прийому.

Техніко-тактична майстерність, як відомо, характеризується обсягом і різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми до умов ігор. Тому що техніка футболу представляє собою сукупність великої групи прийомів і способів обробки м'яча, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для рішення завдань навчання з меншими витратами часу і зусиль велике значення має систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності навчання техніці. Оскільки в спортивних іграх засобом ведення гри є техніко-тактичний аспект, вважається доцільним поруч з навчанням техніки вивчати тактику. Таким

чином, техніко-тактична підготовка в багаторічному тренуванні спортсменів-гравців повинна розглядатися як цілісний процес.

Підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів нерозривно зв'язано з безупинним поліпшенням якості підготовки резервів. Весь навчально-тренувальний процес у ДЮСШ спрямований на підготовку кваліфікованих футболістів і будується на основі програмного матеріалу і режиму роботи спортивних шкіл. Щоб успішно вирішити завдання, що стоять перед школою, необхідно програмувати навчально-тренувальний процес в таких напрямках, щоб забезпечити різнобічність підготовленості юних футболістів.

Важливим є підвищення ефективності роботи над оволодінням технікою гри та удосконаленням навичок виконання різноманітних техніко-тактичних прийомів у варіативних умовах, близьких до ігрового. Негативна наступність при оцінці точності виконання прийомів футболістами у дитячому віці та пізніше може бути пов'язана з проблемами навчально-тренувального процесу на початкових етапах розвитку гравців. Ймовірно, це виникло через невідповідність між тренувальною і змагальною діяльністю юних футболістів, що стало практично невивченою проблемою. Зокрема, скорочення часу, відводиться на оволодіння основами техніки гри на початкових етапах, може призводити до недостатньої уваги до цілеспрямованої роботи з формування рухових навичок у ведучих спортсменів.

Застосування теорії поетапного формування рухів у процесі початкового навчання техніки футболу робить цей процес керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. На початковій стадії навчання використання цієї теорії базується на принципі, що рухові навички формуються через послідовні етапи, розпочинаючи з простих і закінчуючи складнішими.

На першому етапі спеціалізації, коли відбувається формування основних структур рухів, використання здібностей організму до кумулятивної адаптації є ключовим фактором. Цей підхід передбачає, що під впливом повторюваних впливів відбувається стабільне формування основних рухових навичок.

Отже, на цьому етапі важливо враховувати варіативність у тренувальних методах, щоб охопити різноманітність рухів і створити сприятливі умови для розвитку футбольної техніки серед молодих гравців.

Успішність підготовки в обраному виді спорту пов'язують із своєчасним (відповідним віку) і перспективним (прогнозованим) оволодінням основами раціональної техніки рухів ще на початкових етапах навчання. Оптимальна послідовність освоєння окремих аспектів спортивної техніки визначається як один із ключових факторів, впливаючих на ефективність цього процесу.

На прикладі футболу в розглянутому аспекті проведено достатню кількість досліджень. Проте питання оптимальної послідовності вивчення окремих елементів техніки гри, зокрема на етапі початкової підготовки, залишається багатогранним і відкритим для подальших досліджень..

Аналіз показує, що традиційно сформовані в нашій країні і за рубежом методичні підходи можна згрупувати по найбільш подібних ознаках у плані послідовності початкового навчання техніці володіння м'ячем у такий спосіб:

- 1) навчання ударам по м'ячі внутрішньою стороною стопи;
- 2) навчання ударам середньою частиною підйому;
- 3) навчання жонглюванню м'ячем різними способами;
- 4) навчання зі сполученням різних способів варіативного виконання окремих технічних прийомів;
- 5) навчання “у зв'язуваннях”, коли має місце строго обумовлена послідовність сполучення прийомів;
- 6) навчання техніці контролю м'яча в процесі пересування на обмеженому просторі - площадках зменшених розмірів.

Практика показує, що всі названі методичні підходи мають право на існування, їхнє різноманіття не впливає, очевидно, розглядати як негативний момент. Однак, фахівцями відмічено необхідність застосовування нових, науково обґрунтованих підходів до тренування футбольних гравців в Україні, щоб

подолати відставання в техніці володіння м'ячем в порівнянні з кращими закордонними футболістами. Цей процес повинен починатися з ранніх етапів багаторічної підготовки.

Представляється, що відсутність у вітчизняній методиці єдиного підходу до початкового навчання техніці володіння м'ячем (послідовності оволодіння прийомами гри) можна вважати одним з факторів, що лімітують ефективність багаторічної підготовки спортивного резерву в цілому. Аналіз теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дозволив припустити, що найбільш оптимальним шляхом подальшого підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, особливо на етапі початкового навчання, буде такий підхід, коли в комплексі одночасно розглядаються:

1. Вікова динаміка кількісних і якісних показників структури змагальної діяльності юних футболістів, різнобічності техніки і тактики гри.
2. Взаємозв'язок структур тренувальної і змагальної діяльності зі змістом техніко-тактичної підготовки в навчальних програмах для ДЮСШ.
3. Облік вікових пріоритетів окремих груп техніко-тактичних дій.

У зв'язку з вищевикладеним була поставлена задача – виявити оптимальну послідовність оволодіння прийомами гри в процесі багаторічної підготовки футболістів. З метою рішення даної задачі були проаналізовані кількісні і якісні характеристики техніко-тактичної діяльності (ТТД) футболістів різного віку від 10 до 17 років у 230 матчах. Дослідження дозволили установити, що як кількісні, так і якісні показники ТТД юних спортсменів відрізняються в залежності від віку. Так, спортсмени 12-13 років виконують у середньому за гру 41013,3 ТТД, при цьому брак складає 39,11,1%. Футболісти 10-11 років виконують 45513,6 ТТД при цьому брак складає 39,21,3 %. У 12-13 річних футболістів ці показники складають відповідно 54411,4 і 37,00,9. Спортсмени 14-15 років виконують у середньому за матч 59228,8 ТТД при цьому брак складає 33,21,1 %. Футболісти 16-17 літнього віку досягають за гру ще більшої кількості ТТД - 77835,7, при цьому брак складає

28,01,8 %.

Вперше встановлені в такому широкому віковому діапазоні кількісні і якісні параметри ЗД юних футболістів дозволяють виявити визначені їхні закономірності.

Обсяг ТТД на віковому відрізку від 12 до 13 років підвищується на 89,7 % у той час як якісні показники – на 39,3 %. При цьому найбільш значний приріст кількісних показників ТТД відзначається після 15 років і складає 31,4 %. У 16- 17-річних спортсменів показники змагального обсягу ТТД наближаються до значень дорослих кваліфікованих футболістів. Ефективність техніко-тактичної діяльності зростає з віком юних спортсменів, не показуючи достовірних розходжень, за винятком порівняння футболістів у віці 8-9 та 10-11 років. Особливо значний приріст ефективності техніко-тактичної діяльності спостерігається після 15-літнього віку, досягаючи 7,5%.

Отже, аналіз динаміки кількісних і якісних параметрів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів у змагальній діяльності дозволяє визначити найвищі темпи зростання розглянутих показників після 15-річного віку. Можна припустити, що цей період багаторічної підготовки є тим віковим “бар’єром”, після якого в юних футболістів починає формуватися база успішного оволодіння техніко-тактичною майстерністю. Такий висновок підтверджується і тим, що надалі, до 16-17 років, якісні і кількісні характеристики техніко-тактичної підготовленості у змагальній діяльності наближаються до аналогічних показників професійних спортсменів.

Як було відзначено, темпи приросту кількісних параметрів техніко-тактичної підготовленості у юних спортсменів більше ніж удвічі перевищують такі в якісних показниках. Це може свідчити, з одного боку, про визначені закономірності вікового розвитку юних футболістів, такі як підвищення функціональних можливостей та значний ріст рівня фізичної підготовленості. З іншого боку, це може вказувати на рівень ефективності багаторічної технічної

підготовки.

З цих позицій представляється закономірним розгляд, поряд з виявленням структурних закономірностей ЗД юних футболістів, вікових особливостей складно-координаційних технічних дій, багато в чому визначальних ефективність ЗД. Аналіз результатів педагогічних спостережень дозволяє визначити структуру ЗД юних спортсменів різного віку. Представлені дані вказують на те, що гравці 8-9 років найчастіше використовують у грі такі ТТД, як ведення – 19 %, короткі і середні передачі вперед – 18 %, добір – 13 %, обведення — 12 %, перехоплення – 10,4 %. Звертає на себе увага те, що ці технічні елементи дітьми використовуються фактично без попереднього вивчення. Наслідком чого є великий відсоток браку: ведення – 21 %, передачі вперед — 49 %, добір — 47 %, обведення – 38 %, перехоплення – 23 %. Розподіл обсягів ТТД у цій послідовності для даної вікової групи є, як видно, закономірним.

Протягом багаторічної підготовки відбуваються зміни в структурі ЗД. Від 12 до 13 років збільшується обсяг наступних ТТД: короткі і середні передачі м'яча в різних напрямках, передачі м'яча “на хід”, простріли (крім 10-11 років), перехоплення, єдиноборства вгорі, гра головою (крім 10-11 років), обсяг усіх ТТД за гру. При цьому в структурі ТТД спортсменів 8-9 років незначимі в цілому стосовно інших віків зміни обсягів наступних дій: ведення (крім 16-17 років), обведення, добір, єдиноборства внизу, удари головою у ворота (крім 14-15 і 16-17 років), удари ногою у ворота (крім 10-11 років).

Для вікової групи 10-11 років, з одного боку, і 12-13, 14-15, 16-17 років, з іншої, достовірні відмінності виявлені між: передачами назад і поперек, “на хід”, веденням (крім 12-13 років), єдиноборствами внизу (крім 16-17 років), єдиноборствами вгорі (крім 12-13 років), грою головою, ударами ногою (крім 12-13 років), обсягами всіх ТТД. У структурних співвідношеннях ТТД спортсменів 10-11 років стосовно інших віків не відзначено достовірних розходжень між: передачами вперед (крім 16-17 років), прострілами, обведенням (крім 16-17 років),

добором, перехопленням (крім 16-17 років), між ударами головою у ворота.

Структура гри 12-13-річних футболістів вірогідно відрізняється від 14-15 і 16-17-річних у наступних ТТД: передачах назад і поперек (крім 14-15 років), уперед (крім 14-15 років), ударах у ворота ногою (крім 14-15 років), обсягах усіх ТТД за гру (крім 14-15 років). Незначна відмінність між: передачами “на хід”, довгими передачами, прострілами і начіпними передачами, добором, перехопленням, єдиноборствами внизу і вгорі, грою головою, ударами по воротах головою.

У структурі ТТД у 14-15-річних і 16-17-річних відзначені достовірні розходження: у передачах м'яча назад, поперек, уперед, у веденнях, ударах у ворота ногою й обсязі всіх ТТД за гру. Розходжень у структурних співвідношеннях ТТД футболістів цих віків не виявлено: у передачах “на хід”, довгих передачах, прострілах, обведенні, доборі, перехопленнях, єдиноборствах внизу і вгорі, у грі головою, ударах головою у ворота.

У свою чергу, якісні характеристики ЗД теж перетерплюють вікові зміни. Так, під час аналізу окремих техніко-тактичних дій (ТТД) виявлено відмінності тільки в показниках молодших футболістів віком 8-9 років порівняно з гравцями 16-17 років. Це свідчить про розрив у тривалому процесі навчання та відсутність наступності в поліпшенні якості гри. Якість таких елементів, як передачі "на хід", довгі передачі м'яча, простріли, ведення, обведення, добір, перехоплення, єдиноборства внизу і вгорі, удари головою і ногою у ворота, та утрати при зупинці м'яча, в більшості випадків, не зазнає значущих змін із зростанням віку юних спортсменів. Установлене положення може свідчити про своєрідної негативний, у віковому аспекті, наступності в технічній підготовленості футболістів. Характерно те, що від віку до віку в структурі нівелюються ті ТТД, що вимагають найвищого рівня індивідуальної технічної майстерності. Це можна вважати закономірним, тому що має, найчастіше, у практиці місце перегин у системі підготовки (натаскування на результат) приводить до проблеми відсутності індивідуально

обдарованих футболістів. Розподіл пріоритетних груп ТТД по їхній питомій вазі в структурі ЗД має важливе значення для диференціювання змісту багаторічної технічної підготовки юних футболістів. Уникаючи зайвої деталізації представляється доцільним об'єднати в окремі групи всі різновиди передач м'яча (за винятком довгих передач і прострілів), а також ведення м'яча й обведення. Такий розподіл погодиться зі специфікою техніки виконання зазначених прийомів, подібністю основи біомеханічної структури і не суперечить існуючій класифікації техніки футболу.

3.3. Проведення первинного відбору та комплектування однорідних груп

Основним із завдань, проведеного під час першого етапу дослідження тестування, було визначити рівень фізичної підготовленості та психологічного настрою юних футболістів і на основі цього зробити розподіл дітей на групи. З цією метою було проведено констатуючий експеримент, програма якого складалась із двох видів педагогічних досліджень:

- 1 – дослідження рівня фізичної підготовленості юних футболістів на початковому етапі відбору;
- 2 – дослідження основних властивостей нервової системи (психологічний тест), який передбачав проведення тренерами експертної оцінки ігрового мислення та ігрової агресивності футболістів.

Провівши всі види тестувань та експертну оцінку показників психологічних тестів ми отримали наступні дані (рис. 3.1, дод. А). Серед 40 дітей, які взяли участь у тестуванні, 30 м на “відмінно” пробіг один спортсмен. Інші розподілились порівно, а саме: на “добре”, “задовільно” і “погано” – по 13 осіб.

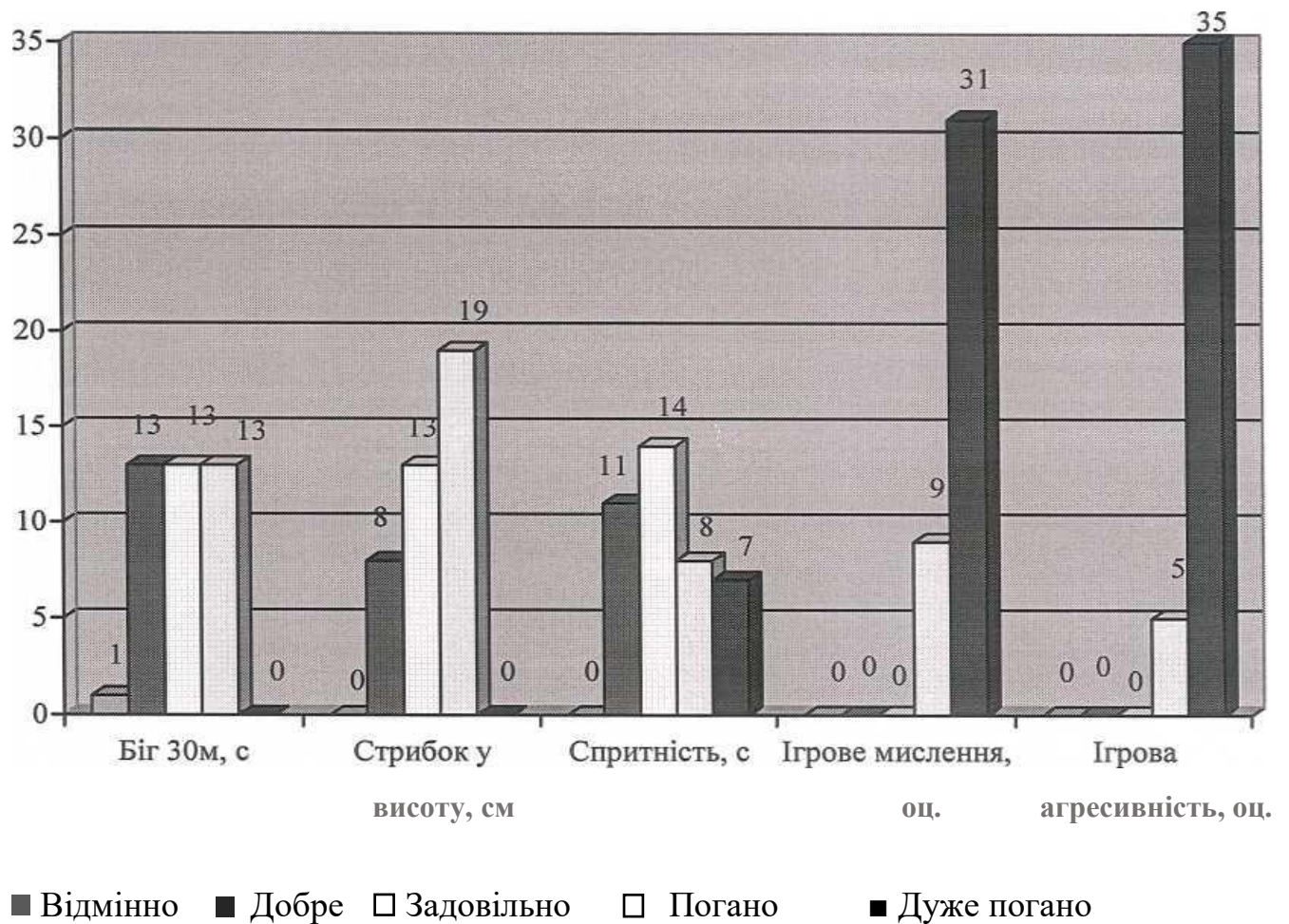


Рис. 3.1. Результати експертної оцінки юних футболістів до експерименту

Дещо кращі показники юні футболісти показали виконуючи тест “стрибок угору з місця”. 8 з них, що становить 20 %, отримали оцінку “добре”. На “задовільно” стрибнули угору 13 футболістів, а на оцінку “погано” – 19 спортсменів.

Найгірші показники у футболістів при виконанні тесту на спритність. Серед них значна кількість, а саме 7 осіб отримали оцінку нижче двійки, а 8 отримали оцінку “два”. Це в сумі становить 15 осіб, тобто 37,5 % дітей не змогли виконати тест на спритність. Відповідно 14 хлопчиків отримали оцінку “задовільно”, а 11 оцінку “добре”.

Аналізуючи такі важливі якості футболіста як ігрове мислення та ігрова

агресивність слід відмітити, що тренери дуже критично віднеслись до оцінки виконання спортсменами цих тестів. З аналізу результатів оцінки видно, що діти не швидко орієнтуються у виборі рішень, бояться приймати якесь нестандартне рішення, дуже погано передбачають розвиток і хід ігрових ситуацій.

Більшість з них не особливо прагнуть брати участь в ігрових ситуаціях, відчувається боязнь вступу у боротьбу. В єдиноборствах за м'яч і несприятливих умовах протікання ігрової ситуації не проявляють особливої наполегливості, сміливості і рішучості.

Це свідчить про те, що діти не усвідомлюють значення таких важливих компонентів ігрової діяльності. Їх більше приваблює гра як розвага, а не як тяжка фізична праця.

Таким чином, проведений первинний відбір дав змогу з числа бажаючих виділити найбільш здібних. Проте первинний відбір в цілому не дав достатньої відповіді на питання доцільності вступу хлопчиків в секцію футболу і здійснити прогноз успішності їх навчання. Це питання вимагає більш тривалого і досконалого дослідження.

3.4. Дослідження динаміки техніко-тактичної підготовленості юних футболістів протягом експерименту

Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, інші думають, що частина роботи проводиться без м'яча. Ми дотримуємось останньої точки зору, виходячи з того, що багато гравців при заняттях загальною фізичною підготовкою, особливо при виконанні вправ на розвиток швидкості і маневрування, основну увагу концентрують на м'ячу і тому не можуть повністю розкрити свої можливості. Фізична підготовка футболіста включає в себе не тільки такі вправи, які застосовуються під час гри з м'ячем, але й такі, які необхідні для взаємодії гравців. Саме такі вправи необхідно застосовувати у процесі тренувань.

В процесі гри футболісти виконують найрізноманітніші технічні прийоми. Техніка футболу починається з техніки пересування, яка є загальним підрозділом для гравців усіх ігрових амплуа. У грі футбол використовуються різноманітні техніки пересування в різних ситуаціях. Швидкість футболістів варіюється від повільної ходьби до стрімких прискорень і ривків. Ритм бігу і напрямок також неочікувано змінюються. Особливістю рухів футболіста є комбінування різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками та поворотами.

Техніки переміщення тісно пов'язані із мистецтвом володіння м'ячем, оскільки вони є важливою частиною гри. Ефективне використання різноманітних прийомів переміщення дозволяє успішно вирішувати різні тактичні завдання.

Тому у наших дослідженнях ми застосували декілька видів тестів, які характеризують різні сторони фізичної і технічної підготовленості юних футболістів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Динаміка фізичної підготовленості юних футболістів
протягом експерименту**

Група	Період дослідження	Дані тестувань	Тести			
			Біг 300 м, с	Удар на дальність, м	Тест клубу "Шкіряни й м'яч", с	Ігрове мислення, оцінка
Контрольна	Початок експерименту	результат	78,4±3,0	17,1±1,7	13,1±1,2	1
		оцінка	3	3	3	дуже погано
	Кінець експерименту	результат	71,4±2,5	19,6±1,8	12,1±0,8	1,7
		оцінка	3	3	3	дуже погано
	±	результат	- 7,0±0,5	2,5±0,1	- 1,0±0,4	0,7

Продовження таблиці 3.1.

Експериментальна		оцінка	3	3	3	дуже погано
	p		>0,05	>0,05	>0,05	
	Початок експерименту	результат	77,0±3,9	17,4±3,2	12,8±1,5	1,3
		оцінка	3	3	3	дуже погано
	Кінець експерименту	результат	66,7±2,4	23,3±3,5	11,3±1,4	2,8
		оцінка	д	Д	3	погано
	±	результат	- 10,3±1,5	5,9±0,3	-1,5±0,2	1,5
		оцінка	д	д	3	погано
	p		>0,05	>0,05	>0,05	

Біг – основний засіб пересування в футболі. Він є складовою частиною в техніці володіння м'ячем. Футболісти під час гри виконують біг на різну відстань і різної інтенсивності від 10 до 300 м. Тому вдосконалення техніки і швидкості бігу повинні займати в програмі кожного тренування одне з центральних місць.

Проаналізувавши динаміку бігу на 300 м футболістів ми відмічаємо, що протягом експерименту як у контрольній, так і в експериментальній групах ми отримали достовірні прирости показників. Це свідчить про те, що дослідження було проведено у відповідності до вимог проведення таких досліджень, в експерименті прийняли участь необхідна кількість респондентів, застосовані інформативні тести та методи математико-статистичної обробки даних (табл. 3.1; рис. 3.2).

Досліджуючи динаміку бігу ми відмічаємо, що позитивні зрушення пройшли у юних футболістів обох груп. Так, юні спортсмени контрольної групи до експерименту пробігли 300 м за 1хв. 18,4 с. За 1хв. 17 с. подолали цю відстань до експерименту спортсмени експериментальної групи. Різниця між показниками становить 1,7 с. Показані результати футболістами обох груп мають до

експерименту оцінку “задовільно”. Після повторного тестування результат бігу у футболістів контрольної групи покращився на 7 с і становив у кінці експерименту 1хв. 11,4 с. Не дивлячись на такий хороший приріст результату, як і до експерименту, маємо оцінку “задовільно”. Що стосується повторного виконання тесту футболістами експериментальної групи, то приріст показників у них дещо вищий (10,3 с). Показаний ними в кінці експерименту результат 1хв. 6,7 с відповідає оцінці “добре”, що дозволило юним футболістам експериментальної групи при виконанні бігу на 300 м перейти на один ступінь вище.

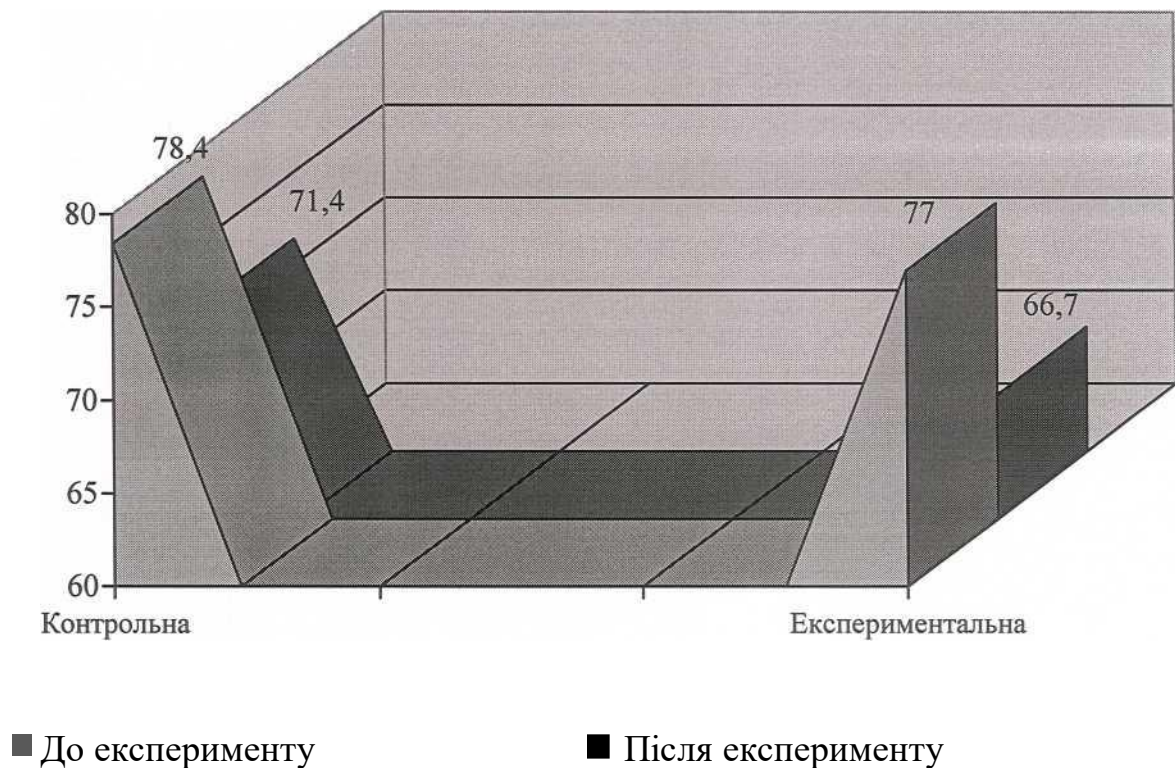


Рис. 3.2. Динаміка бігу на 300 м протягом експерименту

Навички футболіста поділяються на дві основні категорії: техніку руху та техніку володіння м'ячем. Серед елементів техніки володіння м'ячем важливо відзначити такі прийоми, як удари, зупинки, ведення, фінти, відбір м'яча, а також особливий прийом - вкидання м'яча із-за бічної лінії. Залежно від ролі в грі,

футболісти використовують різні комбінації цих навичок для досягнення успіху на полі. І якість виконання цих прийомів повинна бути досить високою.

Удари м'яча на дальність – один з основних засобів ведення гри. Адже цей технічний прийом дозволяє під час гри суттєво впливати на результат. За допомогою довгої і точної передачі м'яча можна вивести партнера на хорошу ігрову позицію, провести швидку контратаку і добитися позитивного результату в грі. Крім того, удар на дальність характеризує рівень розвитку такої важливої для футболістів якості як вибухова сила. Тому рівень її розвитку має надзвичайно важливе значення для футболістів.

Як же реалізували цей технічний прийом юні футболісти протягом експерименту (рис. 3.3).

З рис. 3.3 видно, що протягом періоду дослідження у юних футболістів обох груп пройшли певні позитивні зрушення при виконанні цього технічного прийому. Так до експерименту футболісти контрольної групи змогли послати шкіряну кулю на 17,1 м. Практично на таку ж відстань послали м'яч і юні спортсмени експериментальної групи. Різниця показників становить 30 см, що свідчить про практично однаковий рівень розвитку вибухової сили у футболістів обох груп. Результати повторного тестування дають можливість оцінити динаміку цієї фізичної якості.

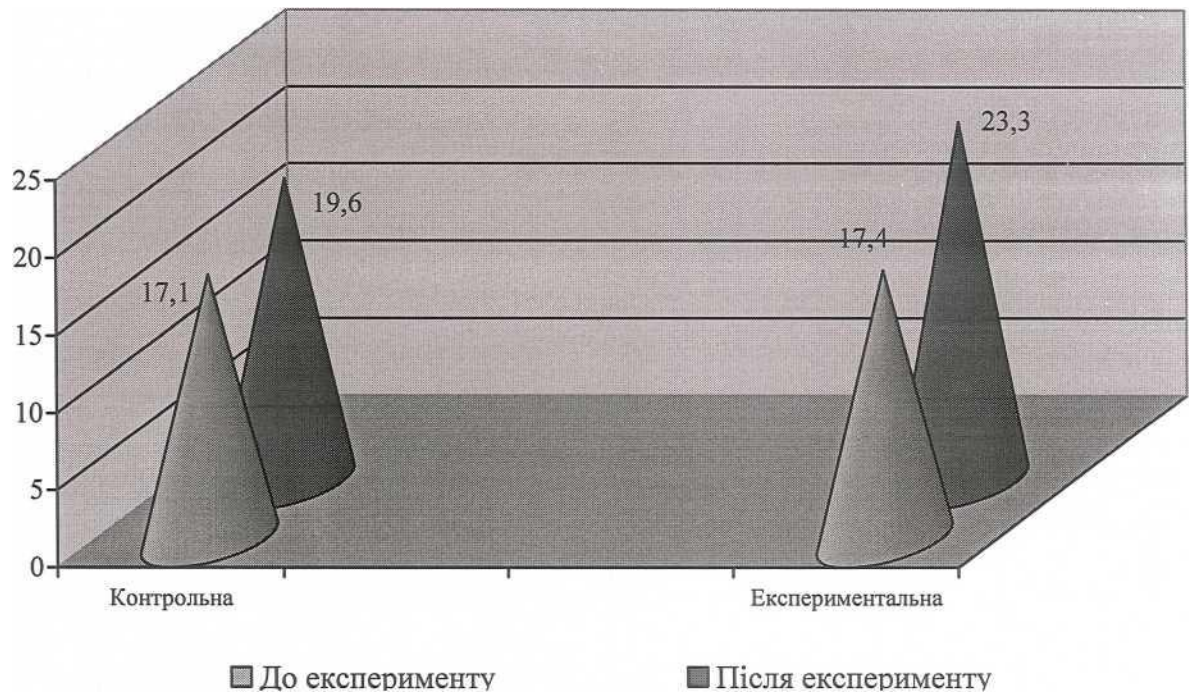


Рис. 3.3. Динаміка показників удару на дальність

Так у футболістів контрольної групи результат удару на дальність покращився на 2,5 м і становить в кінці експерименту 19,6 м. Цей результат, як і попередній, відповідає оцінці “задовільно”. У представників експериментальної групи приріст показників у 3,5 рази вищий. Юні футболісти цієї групи в кінці експерименту показали результат 23,3 м, що дозволило їм отримати оцінку “добре”. Як у контрольній, так і в експериментальній групі ми отримали достовірність даних, що свідчить, як і в попередньому тесті, про дотримання вимог проведення тесту.

Як було сказано вище, до техніки володіння м'ячем відноситься і такий технічний прийом як ведення м'яча. Щоб координація рухів з м'ячем і без м'яча була точною і швидкою, необхідно постійно її відточувати. Ця кропітка робота приводить спортсмена до стану, який дозволяє (говорячи мовою футболістів) “відчувати м'яч”. Ефективність виконання цього технічного елементу залежить насамперед від периферичного зору. У футболі це надзвичайно важливо: необхідно постійно орієнтуватися по відношенню до м'яча і партнерів, до гравців

команд-суперників. Адже швидка гармонійна гра в атаці і в захисті сьогодні основна вимога у футболі.

Тому для дослідження динаміки техніки володіння м'ячем ми застосували тест клубу “Шкіряний м'яч” (рис. 3.4).

Виконання даного тесту юними футболістами нас дуже цікавило ще й тому, що він характеризує не тільки рівень розвитку фізичної підготовленості, але і рівень технічної майстерності, оскільки результат виконання залежить в першу чергу від якості володіння м'ячем. З рисунка 3.4 видно, що у юних футболістів обох груп протягом експерименту пройшли позитивні зрушення при виконанні даного тесту.

Так спортсмени контрольної групи до експерименту виконали цей тест за 13,1 с. На 0,3 с краще виконали його до експерименту юні футболісти експериментальної групи. Тобто різниця показників не є відчутною. При повторному тестуванні ми отримали наступні результати: футболісти контрольної групи покращили результат на 1 с, або на 7,4 %.

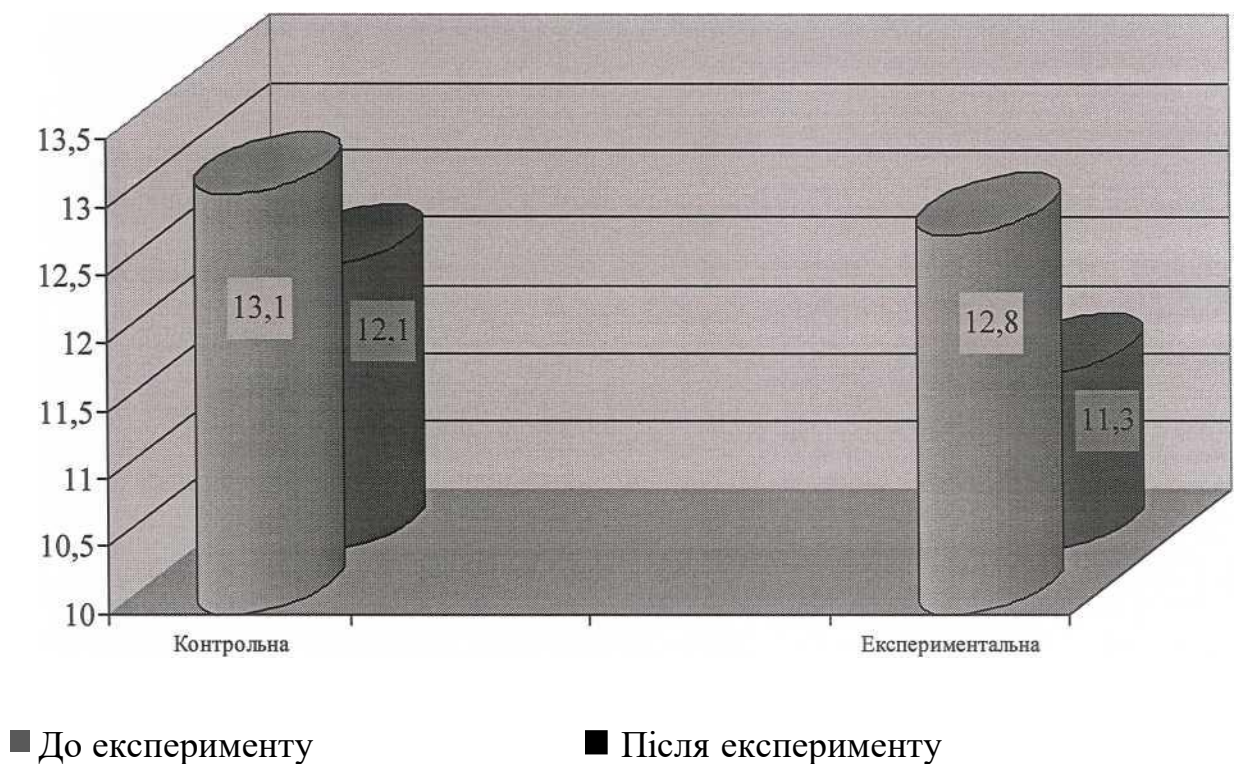


Рис. 3.4. Динаміка виконання тесту клубу «Шкіряний м'яч»

Їх результат в кінці експерименту становить 12,1 с. Деякі інші показники у юних футболістів експериментальної групи. Якщо до експерименту їх результат становив при виконанні тесту клубу “Шкіряний м'яч” 12,8 с, то в кінці він покращився на 1,5 с (11,7 %). Це досить хороший приріст показників, якщо врахувати те, що підготовчий період проходив у осінньо-зимовий період і умови для відпрацювання техніки ведення м'яча не були достатньо якісні.

Таким чином різниця приросту показників між контрольною та експериментальною групами становить 0,5 с, або 50 %.

Футбол – гра, яка вимагає від її учасників не бездумного бігання по футбольному полю та ударів по м'ячу без злагоджених дій усіх гравців команди, а планової, розумної гри, з використанням найрізноманітніших технічних прийомів і спортивної боротьби.

У футболі таким стратегічним прийомом є ігрове мислення, для визначення рівня показника якого у юних футболістів в природних умовах їх взаємодії в грі ми застосували метод експертної оцінки.

Аналізуючи динаміку ігрового мислення у юних футболістів протягом експерименту слід насамперед відмітити, що у спортсменів обох груп іде поступовий плановий розвиток цієї важливої якості (табл. 3.1).

Оцінюючи швидкість орієнтування і вибору рішення, ефективність ухвалених рішень та здатність передбачати розвиток і хід ігрових ситуацій ми вияснили, що на початку експерименту рівень цих характеристик, по яких можна судити про стан ігрового мислення, знаходиться у юних футболістів обох груп на низькому рівні і відповідає оцінці “дуже погано”.

Причому початкова оцінка майже однакова (контрольна група – 1 бал; експериментальна група – 1,3 бали). Тобто можна стверджувати, що діти, прийшовши в секцію футболу, під час гри проявляють певні риси ігрового мислення, а не бездумно бігають за м'ячем. Заняття протягом періоду дослідження

дали змогу юним футболістам не тільки покращити рівень фізичної і технічної підготовленості, але і збагатили ігровий досвід юних спортсменів певною кількістю техніко-тактичних дій, які футболісти застосовували в грі в залежності від ігрової ситуації. Таким чином в кінці експерименту тренери поставили за рівень ігрового мислення спортсменів контрольної групи 1,7 бала, а експериментальної 2,8 бала. Щодо оціночних характеристик виставлених балів то слід зазначити, що юні футболісти контрольної групи отримали за дану кількість балів оцінку як і до експерименту “дуже погано”, а спортсмени експериментальної групи піднялися на рівень вище, отримавши оцінку “погано”. Зрозуміло, що за такий короткий відрізок часу це хороші прирости балів у спортсменів обох груп, не дивлячись на низький оціночний рівень. Тобто, протягом періоду дослідження футболісти обох груп значно покращили не тільки рівень фізичної підготовленості, але й значно розвинули свій техніко-тактичний арсенал знань.

Висновки до розділу 3

План розвитку технічних навичок у багаторічній підготовці передбачає надання пріоритету конкретним групам технічних елементів, але це не виключає необхідності оволодіння повним технічним арсеналом гри, включаючи менш пріоритетні елементи, які знаходяться в структурі загальної зовнішньої діяльності.

Сучасні наукові дані і передова практика показують, що найбільш ефективною формою підготовки є диференційоване навчання, яке ґрунтується на основі індивідуально-типічних особливостей юних футболістів. Створення типологічних груп дозволяє диференційовано навчати юних футболістів і проводити індивідуалізацію учбово-тренувального процесу. Методика формування однорідних груп базується на результативності тестування, де у першу групу об'єднуються ті спортсмени, чий фізичні можливості суттєво нижчі за їх техніко-тактичні показники. У другу групу включають тих, у кого фізичні дані вищі за їхню техніко-тактичну підготовленість.

Відведення 60% часу на засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки та 40% часу на техніко-тактичні засоби може бути доцільним для занять з дітьми, які відстають у фізичному розвитку. Зосередження на фізичній підготовці може допомогти покращити їхні основні фізичні навички та здоров'я. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної дитини, адаптувати програму відповідно до їхнього рівня розвитку та інтересів. Рівновага між фізичною підготовкою та техніко-тактичними аспектами дозволить створити повноцінну та ефективну програму для всебічного розвитку дітей.

На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60-70 % часу для роботи над технікою і тактикою. Треба сказати, що найкраща методика відбору не може гарантувати досягнення юними футболістами кращих спортивних результатів. Темпи прогресування залежать не тільки від того, наскільки вдало відібраний футболіст, але і наскільки методично правильно організований його тренувальний процес.

Таким чином, здатність має індивідуальну структуру. Найбільш ймовірно чекати високий рівень вдосконалення при високому початковому рівні і хороших темпах приросту. При низькому початковому рівні навіть за наявності високих темпів приросту на початковому етапі навчання можна чекати лише середній рівень здібностей, оскільки недостатній рівень природних передумов надалі лімітуватиме розвиток здібностей в цілому. Те ж саме можна сказати при високому початковому рівні і низьких темпах приросту, тільки тут вже незначна здібність до навчання обмежує можливості вдосконалення майстерності. Найбільш обережно слід робити прогноз при середньому початковому рівні і середніх темпах приросту результатів. В цьому випадку не можна сказати щонебудь, вирішальну роль тут зіграє наполегливість і працьовитість юного футболіста. Більш сильними в психологічному відношенні часто виявляються ті хлопці, які зазнають значні труднощі в спортивному вдосконаленні. Тому велику увагу треба приділяти формуванню завзятості і працьовитості.

ВИСНОВКИ

1. На основі вивчення літературних джерел з питань психолого-біологічних критеріїв орієнтації та відбору у спорті, зроблено висновок, серед важливих складових, які сприяють утворенню та утриманню на високому рівні науково-технічного, політичного, культурного і управлінського потенціалу країни, ключове значення має належно налаштована система виявлення та навчання обдарованих особистостей. Створення інтелектуальної еліти, яка фактично визначає темпи розвитку науки, техніки, економіки та культури, є критичним фактором для досягнення ефективності цього розвитку.

2. Охарактеризовано особливості спортивного орієнтування та відбору у футболі. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Він сприяє вирішенню основної задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів. Досліджено, що головною причиною некваліфікованого відбору – недолік знань про той комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях. Великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання з прикладом недооцінки відбору або недосконалості його методів.

3. Визначено темпи приросту фізичної підготовленості та спеціальних якостей футболістів-початківців, досліджено вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів. Визначено, що ефективність відбору обдарованих особистостей до футболу значно підвищується за допомогою тестів (проб), які враховують поєднання різних якостей. Незважаючи на можливі побічні показники, тести володіють кількома важливими перевагами. Однією з ключових переваг є можливість створення тестової моделі обдарованості у футболі.

Відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і повинен складатися з декількох рівнів. У відборі повинні брати участь тренери, що

працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону.

Визначено, що на заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, доцільно відводити 60 % часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, а 40 % часу – техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60–70 % часу для роботи над технікою і тактикою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артими́юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф.* Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Балан Б.А. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі тестування кандидатів до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 1. С. 8 – 12.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореферат. дис.канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 21с.
4. Бібіков Є.М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений.* № 4 (44). 2017. С. 34–38.
5. Биковський С. Ю. Розвиток витривалості юнаків 13-14 років на заняттях з футболу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник П. Ф. Пиптюк. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 53 с.
6. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Х.: Ранок, 2018. 192с.
7. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львів, 2002. 22 с.
8. Братусь ВІ, Воронова ВІ, Ніколаєнко ВВ, Повисший МП, Червоний ОВ та ін. Футзал : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Республіканський наук.- метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України; 2015. 111 с.
9. Булейченко О. В. ,. Підвальна О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних

- груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 :. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 101-105.
10. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2017. 212 с.
 11. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2010. №12. С. 39-42.
 12. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10-13.
 13. Воробйова О.В. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. *Золотоноша*, 2012. 58с.
 14. Гакман А., Байдюк М. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі. *Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції*, (05-06 лист. 2015.). Чернівці: Технодрук. С. 201-204.
 15. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г., Соляник Т. В., Пушкарьов Ю. В. Вплив фізкультурнооздоровчих занять в позашкільних секціях на рівень здоров'я учнів 5-6 класів. *Scientific journal «sciencerise: pedagogical education*. № 4(12). 2017. С. 46–49.
 16. Головач, А.А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2016. 139 (2), 31-34.
 17. Гринь, А.Р. Вплив занять міні-футболом на фізичний стан студенток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2016. 02 (69) 16,27-30

18. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу. *Фізичне виховання в школі*. №3. 2005. С. 16-22
19. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років. *І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 44-47.
20. Єрмолов, Р., Максименко, Л. Сучасні футбольні кросівки як ергогенний засіб розвитку швидкісних якостей. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*. Суми. 2021;20-28.
21. Замрозович С. Р. Формування готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.
22. Качан, В.В., Лежньова, О.В. (2019).Формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів у процесі фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),2016. 3 (111),69-73.
23. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01. Харків, 2010. 26 с.
24. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2007. 20 с.
25. Конох О. Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. №2. С. 60-66.
26. Конструювання тестів. Курс лекцій: навч. посіб. / Л. О. Кухар, В. П. Сергієнко.

- Луцьк; 2010. 182
27. Костюкевич, В.М., Врублевський, Є.П., Вознюк, Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія; Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.
 28. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 9. Вінниця, 2010. С. 80 – 88.
 29. Круцевич Т., Іщенко О., Мотивація учня 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник. Придніпров'я*, 2014. №2. С. 68-72.
 30. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є., Кривчикова, О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. л-ра. 2017;1:384.
 31. Лежньова, О.В., Качан. В.В. Педагогічна технологія формування рухових умінь і навичок з футболу в студенток у процесі фізичного виховання в ЗВО. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020. 28(9), С. 42-46.
 32. Луценко, Р. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів у вишах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. 4, С. 190-194.
 33. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.*, 2007. №1. С. 78-80.
 34. Медвідь А., Медвідь Микита. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. № 25-26. 2017. С. 180.
 35. Момот О.О., Шаповал Є.Ю., Зайцева Ю.В., Новік С.М. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін. Полтава : Видавець Шевченко Р.В. 2019. 147 с.
 36. Ніколаєнко В. В., Балан Б. А. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної

- діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23 – 27.
37. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я . XV Міжнародна науково-практична конференція*. 2015. С. 70-72.
38. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17 – 19 років в умовах змагальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 53 – 57.
39. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.
40. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медикопрофілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2019. №1(48). С. 52-54.
41. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: автореф. дис. .. канд. наук з фіз.. вих. і с.: 24.00.01. К., 2002. 16с.
42. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2005. С. 352-356.
43. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі. *Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку»*. Т. 2. Луганськ: Поліграф ресурс. 2010. С. 49-53.
44. Сергієнко Л. П. Поняття про рухові здібності та якості в теорії і методиці фізичного виховання. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія. Л. : Редакційно-видавничий центр ЛДІФК;

- НВФ «Українські технології», 2005. С. 193-198.
45. Самер Д.М.С. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9 – 11 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 1998. 16 с.
 46. Сороколіт, Н., Зорик, М.Я. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України. *Молода спортивна наука*. 2018. України, 2, 38-39.
 47. Терлецька Л Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. К. : Видавничий Дім «Слово»; 2016. 128 с.
 48. Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 276–278.
 49. Томенко О.А., Деменков Д.В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3(41). С. 101–105.
 50. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров'я. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2013. №7. С. 363–368.
 51. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 01 „Олімпійський та професійний спорт”. Львів, 2013. 35 с.
 52. Шаповал ЄЮ. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами мініфутболу у дитячо-юнацьких спортивних школах [дисертація]. Харків: Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна; 2015. 266 с.
 53. Шеців У.С. мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізичної культури та ставлення до їх змісту. *Молодіжний науковий вісник. Серія : Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення*. 2007. С. 33-36.
 54. Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. 2008. № 3/4. С. 172-174.

ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

1. Алексеева О.В. Відбувся фінал Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу». URL : <http://www.aafu.org.ua/data/library/library5.pdf>.
2. Гладуняк Ю. М. Методики футбольних тренувань дітей 10-12 років. Методична розробка для тренерів та вчителів з фізичної культури. URL:<https://urok-ua.com/metodyky-futbolnyh-trenuvan-ditej-10-12-rokiv/>
3. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу від 5.11.2008. №993. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text>
4. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / Міністерство молоді та спорту України №4665 від 10.01.2017 URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE30063.html
5. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» [Текст]. Міністерство молоді та спорту України, 2013. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view/jg21100a>
6. Сонькін В. Д., Маслова Г. М. Проблема оцінки фізичної працездатності дітей та підлітків. Нові дослідження. 2008. Т.1. №16(1). С. 43–51. URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/problema-otsenki-fizicheskoyrabotosposobnosti-detey-i-podrostkov>.
7. Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом з дітьми. URL: https://reab.med.sumdu.edu.ua/images/СФ_лекція_діти.pdf
8. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL:<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>

'ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол результатів первинного відбору юних футболістів

№ з.п.	Прізвище, ім'я	Тести									
		Біг 30м, с		Стрибучість, см		Спритність, с		Ігрове мислення		Ігрова агресивність	
		рез.	оцінка	рез.	оцінка	рез.	оцінка	рез.	оцінка	рез.	оцінка
1.	Баранов Н.	5,7	зад.	27	зад.	26,2	зад.	1	д.п.	0	д.п.
2.	Бондар А.	6,0	пог.	24	пог.	28,3	пог.	0	д.п.	0	д.п.
3.	Борисюк М.	58	зад.	25	пог.	29,4	пог.	1	д.п.	1	д.п.
4.	Брагнюк М.	5,5	доб.	32	пог.	24,1	доб.	2	пог.	1	д.п.
5.	Бубела А.	5,9	пог.	25	пог.	28,0	пог.	0	д.п.	0	д.п.
6.	Васьковець М.	5,4	доб.	30	зад.	25,7	зад.	1	д.п.	0	д.п.
7.	Гавришук К.	5,5	доб.	33	доб.	23,3	зад.	1	д.п.	0	д.п.
8.	Гавришук М.	5,6	зад.	30	зад.	24,4	доб.	1	д.п.	1	д.п.
9.	Герасименко А.	5,2	доб.	31	доб.	25,1	зад.	1	д.п.	0	д.п.
10.	Гнатюк Б.	5,4	доб.	30	зад.	24,5	доб.	1	д.п.	0	д.п.
11.	Гороцюк О.	5,6	зад.	31	зад.	27,1	зад.	1	д.п.	1	д.п.
12.	Горщарук Р.	6,0	пог.	23	пог.	30,0	д.пог.	1	д.п.	0	д.п.
13.	Давидюк М.	6,2	пог.	21	пог.	31,4	д.пог.	0	д.п.	1	д.п.
14.	Зубчик В.	5,4	доб.	30	зад.	26,8	зад.	2	пог.	1	д.п.
15.	Карпук О.	5,5	доб.	29	зад.	26,3	зад.	0	д.п.	0	д.п.
16.	Киричук А.	5,5	доб.	31	доб.	24,4	доб.	2	пог.	2	пог.
17.	Ковальов Д.	5,8	зад.	20	пог.	29,6	пог.	1	д.п.	1	д.п.
18.	Корень А.	5,9	пог.	23	пог.	31,4	д.пог.	1	д.п.	1	д.п.
19.	Котік А.	5,4	доб.	33	доб.	23,0	доб.	2	пог.	2	пог.
20.	Лукашук М.	5,6	зад.	30	зад.	26,4	зад.	2	пог.	1	д.п.
21.	Малюта О.	5,8	зад.	26	зад.	27,3	зад.	2	пог.	1	д.п.
22.	Мартинюк В.	5,9	пог.	25	пог.	26,0	зад.	0	д.п.	0	д.п.
23.	Мельник І.	6,0	пог.	25	пог.	28,4	пог.	0	д.п.	0	д.п.
24.	Назарчук Д.	6,0	пог.	21	пог.	29,7	пог.	1	д.п.	0	д.п.
25.	Омельчук Р.	5,5	доб.	31	доб.	25,1	зад.	1	д.п.	1	д.п.
26.	Потерухін М.	5,8	зад.	24	пог.	26,8	зад.	1	д.п.	1	д.п.
27.	Райчук Д.	5,9	пог.	23	пог.	29,3	д.пог.	1	д.п.	0	д.п.
28.	Рибчук Д.	6,0	пог.	23	пог.	28,8	пог.	1	д.п.	1	д.п.
29.	Сацюк Е.	5,7	зад.	30	зад.	24,1	доб.	1	д.п.	2	пог.
30.	Скорук А.	6,3	пог.	24	пог.	29,9	д.пог.	1	д.п.	1	д.п.
31.	Соломенюк В.	6,0	пог.	25	пог.	32,4	д.пог.	0	д.п.	0	д.п.
32.	Стнпанюк Р.	5,2	пог.	25	пог.	33,0	д.пог.	0	д.п.	1	д.п.
33.	Тетерук Б.	5,7	зад.	29	зад.	25,5	зад.	1	д.п.	0	д.п.
34.	Увалов О.	5,8	зад.	23	пог.	26,9	зад.	0	д.п.	0	д.п.
35.	Федик А.	5,3	доб.	35	доб.	22,1	доб.	2	пог.	1	д.п.
36.	Фесь А.	5,5	доб.	33	доб.	23,7	доб.	2	пог.	2	пог.
37.	Шевчук О.	5,7	зад.	28	зад.	24,2	доб.	1	д.п.	1	д.п.
38.	Шудрук М.	5,8	зад.	22	пог.	27,7	пог.	0	д.п.	1	Ад.п.
39.	ШумЮ.	5,5	доб.	30	зад.	24,0	доб.	1	д.п.	1	д.п.
40.	Ярошик Д.	5,1	д.доб	31	доб.	23,3	доб.	2	пог.	1	д.п.
Дуже добре			1		—		—		—		—
Добре			13		8		11		—		—
Задовільно			13		13		14		—		—
Погано			13		19		8		9		5
Дуже погано			—		—		7		31		35

Додатки Б

Додаток Б1

**Протокол результатів тестування юних футболістів контрольної групи
протягом експерименту**

№ з.п.	Прізвище, ініціали	Тести															
		Біг 300м, с				Удар на дальність, м				Тест клубу “Шкіряний м’яч”, с				Ігрове мислення, оцінка			
		До		Після		До		Після		До		Після		До		Після	
		рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.
1.	Бондар А.	82	п	73	п	17,2	з	18,8	з	13,9	п	12,7	п	1	ДП	1	ДП
2.	Борисюк М.	78	з	70	з	16,6	з	17,4	п	14,2	п	13,1	п	1	ДП	2	п
3.	Брагнюк М.	82	п	73	п	14,5	п	17,3	п	12,9	з	12,1	з	0	ДП	1	ДП
4.	Гавришук К.	73	з	67	з	18,8	з	20,3	з	11,7	з	12,3	з	1	ДП	2	п
5.	Гороцюк О.	74	з	67	д	17,3	з	20,5	з	12,8	з	11,6	з	2	п	3	з
6.	Горшарук Р.	81	п	73	п	15,9	п	18,3	з	13,8	п	12,5	п	1	ДП	3	з
7.	Давидюк М.	79	з	70	з	17,0	з	20,3	з	14,1	п	13,0	п	0	ДП	1	ДП
8.	Ковальов Д.	75	з	67	д	17,2	з	21,3	з	13,2	з	11,9	з	0	ДП	1	ДП
9.	Корень А.	78	з	69	з	17,1	з	19,2	з	11,7	з	п,о	з	1	ДП	1	ДП
10.	Котік А.	83	п	71	з	20,6	з	24,2	з	12,1	з	11,4	з	1	ДП	2	п
11.	Мал юта О.	77	з	69	з	14,5	п	18,1	з	13,5	п	12,2	п	2	п	3	з
12.	Потерухін М.	78	з	65	д	16,3	з	19,2	з	14,7	п	13,3	п	1	ДП	3	з
13.	Рибчук Д.	79	з	71	з	15,8	п	17,5	п	11,2	з	11,0	з	2	п	2	п
14.	Соломенюк В.	83	п	74	п	14,4	п	18,4	з	Н,1	д	10,7	д	1	ДП	2	п
15.	Стнпанюк Р.	73	з	65	д	20,9	з	21,4	з	13,1	з	12,8	п	1	ДП	1	ДП
16.	Тетерук Б.	77	з	71	з	18,4	з	19,3	з	12,7	з	12,0	з	2	п	2	п
17.	Фесь А.	79	з	68	з	17,8	з	21,5	з	Н,9	з	10,7	з	2	п	2	п
18.	Шевчук О.	77	з	65	д	16,5	з	20,0	з	14,8	з	12,4	п	1	ДП	1	ДП
19.	Шум Ю.	81	п	69	з	17,5	з	19,4	з	15,3	п	13,7	п	0	ДП	1	ДП
20.	Ярошик Д.	78	з	70	з	18,1	з	20,3	з	И,8	з	10,6	д	1	ДП	1	ДП

Додаток Б2

Протокол результатів тестування юних футболістів експериментальної групи протягом експерименту

№ з.п.	Прізвище, ініціали	Тести															
		Біг 300м, с				Удар на дальність, м				Тест клубу “Шкіряний м’яч”, м				Ігрове мислення, оцінка			
		До		Після		До		Після		До		Після		До		Після	
		рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.
1.	Баранов Н.	71	3	67	Д	17,4	3	23,6	д	13,1	3	12,0	3	1	дп	3	3
2.	Бубела А.	77	3	67	3	16,0	3	20,3	3	13,0	3	11,6	3	1	дп	3	3
3.	Васьковець М.	81	п	70	3	14,3	3	23,7	д	12,6	3	11,9	3	1	дп	4	д
4.	Гавришук М.	78	3	68	3	14,3	п	19,7	3	14,1	п	13,2	п	2	п	3	3
5.	Герасименко А.	83	п	68	3	14,2	п	18,4	3	12,5	3	10,9	3	1	дп	3	3
6.	Гнатюк Б.	72	д	66	д	21,3	д	27,2	в	14,8	п	13,0	п	2	п	2	п
7.	Зубчик В.	76	3	66	д	22,8	в	28,6	в	11,2	3	10,6	д	1	дп	2	п
8.	Карпук О.	83	п	63	в	17,2	3	22,3	3	1,0	д	9,9	Д	1	дп	2	п
9.	Киричук А.	74	3	65	д	16,4	3	24,0	д	13,2	3	12,3	3	1	дп	2	п
10.	Лукашук М.	76	3	67	3	18,5	3	25,2	д	13,6	п	12,5	п	0	дп	2	п
11.	Мартинкж В.	77	3	68	3	15,6	п	17,2	п	16,2	дп	13,7	дп	0	дп	1	дп
12.	Мельник І.	71	3	66	д	18,0	3	23,6	д	11,5	3	10,6	д	1	дп	3	3
13.	Назарчук Д.	79	п	65	д	20,1	д	26,4	д	10,9	д	9,5	д	2	п	4	д
14.	Омельчук Р.	84	п	71	3	13,8	п	17,8	п	15,1	п	12,2	3	3	3	3	3
15.	Райчук Д.	75	3	65	д	17,0	3	25,0	д	12,0	3	9,8	д	1	дп	3	3
16.	Сацюк Е.	77	3	68	3	16,5	3	19,4	3	13,3	3	11,6	3	1	дп	2	п
17.	Скорук А.	70	д	63	в	23,2	в	27,3	в	10,9	д	8,9	Д	2	п	4	д
18.	Увалов О.	76	3	66	3	20,1	д	28,4	в	11,2	д	10,8	3	2	п	4	д
19.	Федик А.	78	3	67	3	13,6	п	22,4	3	13,7	3	11,6	3	1	дп	3	3
20.	Шудрук М.	74	3	67	д	17,3	3	24,6	д	11,6	3	10,3	д	1	дп	2	п