

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту**

**Кваліфікаційна робота
«СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 8-9 РОКІВ НА
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Воляник Давид Олександрович

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор педагогічних наук, професор
Гуменюк Сергій Васильович

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
Оліяр Михайло Богданович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	6
1.1 Етапи спортивного відбору юних спортсменів.....	6
1.2 Методи і організація початкового відбору юних футболістів.....	14
1.3 Морфо-функціональні маркери у ранньому спортивному відборі..	19
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Методи дослідження.....	28
2.2 Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ III. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРІВ ПОКАЗНИКІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	31
3.1 Морфо-функціональні параметри юних футболістів 8-9 років.....	27
3.2 Показники рухової підготовленості юних футболістів 8-9 років.....	32
3.3 Показники спеціальної підготовленості юних футболістів 8-9 років..	34
3.4 Модельні параметри юних футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа.....	35
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність. Важливим завданням у спорті є пошук талановитих дітей і молоді, які здатні адаптуватися до великих тренувальних та змагальних навантажень та демонструвати високі темпи спортивного вдосконалення. Адже при максимальній інтенсифікації фізичних навантажень, боротьбі рівних суперників, граничних емоційних переживаннях, напруженої діяльності систем організму тільки кращі з кращих можуть досягти високих результатів в сучасному спорті вищих досягнень. Це стосується зокрема і футболу, як виду спорту який вимагає від спортсмена певних природних задатків.

Спортивний прогрес юних футболістів полягає в неординарних природних можливостях, які вони генетично успадкували у вигляді задатків і змогли розвинути, як певні здібності за допомогою ефективних методів спортивної підготовки. В цьому полягає основна суть, коли йдеться про підвищення спортивних досягнень за допомогою спортивного відбору футбольних талантів.

Недостатньо ефективна система спортивного відбору юних футболістів обумовлена безліччю причин, в тому числі і тим, що не існує обґрунтованої інформації про значимість конкретних факторів процесу становлення спортивної майстерності гравців на різних етапах багаторічної підготовки. До того ж, недостатньо вивчені надійність та інформативність методів відбору дітей для навчання і вдосконалення в футбольних секціях, групах, класах, практично відсутні наукові дані про дозволені граничні тренувальні і змагальні навантаження для юних футболістів різного віку.

Останнім часом можемо спостерігати значний розвиток футболу всередині системи розвитку спорту. Зазнали змін програма і організація шкільної системи, практично весь тренерський склад у порівнянні з минулим, досяг певного рівня інформаційно-культурної бази, що стосується проблематики, пов'язаної з викладанням футболу. Відбулося розширення наукових і науково-практичних сфер, які обслуговують розвиток футболу.

Змінилися цінності у дітей і їх батьків, Сучасні діти живуть в іншому

суспільній реальності, коли комп'ютеризація та інформатизація, незначно представлені в минулі роки, стали елементом зростання технологій і розвитку інтелекту, що так очевидно контрастує зі спортивною діяльністю.

У відсотковому співвідношенні багато даних вказують на збільшення кількості батьків юних спортсменів, які мають вищу освіту і відповідно більш високий культурний рівень. Вони більше беруть участь в шкільному вихованні своїх дітей і більш частими є випадки, коли батьки об'єднуються з педагогами школи і спорту для визначення загального освітнього напрямку. Але не завжди це вдається.

Проблеми спортивного відбору у футболі мають свою специфіку в залежності від завдань, характерних для різних етапів підготовки юних футболістів. Учасники змагань у футболі – молоді люди, що знаходяться в періоді фізичного і психічного дозрівання в екстремальних умовах процесу підготовки. Тому в навчально-тренувальному процесі юних футболістів необхідно вирішувати педагогічні, фізіологічні, медичні, психологічні завдання тощо.

Об'єкт дослідження. Система спортивного відбору юних футболістів.

Предмет дослідження. оцінка морфо-функціональних і спеціальних параметрів юних футболістів 8-9 років.

Мета дослідження. Здійснити комплексну оцінку відбору юних футболістів 8-9 років на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо питань спортивного відбору.
- 2) З'ясувати організаційно-методичні особливості початкового відбору юних футболістів на початковому етапі підготовки.
- 3) Оцінити морфо-функціональні показники, рухову і спеціальну підготовку юних футболістів 8-9 років на початковому етапі підготовки.
- 4) Визначити провідні фактори в підготовці юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Методи дослідження, які використовувалися у роботі: аналіз науково-методичної літератури; узагальнення та проєктування власного досвіду; педагогічне спостереження, тестування.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, (42 найменувань). Робота містить 10 таблиць і 2 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 58 сторінок, з них 52 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Етапи спортивного відбору юних спортсменів

Одним з основних напрямків удосконалювання системи спортивного тренування є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації. Це вимагає значного підвищення уваги до відбору й орієнтації спортсменів, розробки індивідуальних програм підготовки, умілої комбінації індивідуальної й групової форми підготовки.

Проблемі відбору в футболі присвячені роботи багатьох авторів у яких досить повно й всебічно розкриті методи відбору. На думку провідних тренерів вітчизняного футболу чимало важливим, а часом і вирішальним фактором для ефективного відбору є визначення наявності у дітей інтересу до занять спортивними іграми й рівень проявлення рухових здібностей в умовах ігрової діяльності.

Характерною рисою сучасного періоду розвитку спорту є всеохоплюючий, науково обґрунтований, зацікавлений пошук талановитої молоді, якій підсилю великі спортивні навантаження й високі темпи спортивного вдосконалювання. Разом з тим практика спорту багата прикладами передчасного відходу з великого спорту багатьох юних дарувань. Одні з них так і не змогли дотягтися вершин майстерності, інші прожили в спорті недовге життя. Це певною мірою наслідок прорахунку тренерів, що недостатньо знають вікові особливості юних спортсменів, індивідуальні відмінності й закони спортивного вдосконалювання [10].

Проблема підготовки повноцінних спортивних резервів торкається широкого кола питань організаційного, методичного й наукового характеру. Відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і здібності дітей для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту [5].

У той же час відбір є важливою і органічною частиною навчально-тренувального процесу, так як сприяє вирішенню основного завдання спортивної підготовки – досягнення високих спортивних результатів.

Основні різновиди спортивної орієнтації і відбору виділяє Л. Сергієнко, зокрема такі:

1. Загальна спортивна орієнтація і відбір, спрямовані на залучення якомога більшої кількості дітей до занять спортом і відбір моторно-обдарованих дітей і підлітків для занять спортом в ДЮСШ. Цей вид орієнтації і відбору – початковий елемент всієї системи багаторічної підготовки спортивних резервів.

2. Видова орієнтація і відбір, спрямовані на визначення спортивної придатності дітей і підлітків до занять в одному з конкретних видів спорту.

3. Спеціалізована орієнтація і відбір, пов'язані з визначенням спортивної придатності юних спортсменів до певної, вузької спеціалізації в обраному виді спорту. Проводяться на етапі початкової спортивної спеціалізації багаторічного тренування.

4. Рольова орієнтація і відбір, націлені на визначення конкретного ігрового або командного амплуа юних спортсменів, проводиться на всіх етапах багаторічного тренування, починаючи з початкової спортивної спеціалізації.

5. Змагальна орієнтація і відбір ставить собі за мету вибрати з числа рівноцінних кандидатів кращих і зорєнтувати їх на виступ в конкретному номері програми змагань. Проводиться на завершальних етапах багаторічного тренування – етапі поглибленого тренування в обраному виді спорту і етапі спортивного вдосконалення.

Кожна із зазначених різновидів має свої специфічні особливості: цільову спрямованість, систему нормативних показників і вимог, комплекс організаційно-методичних заходів щодо орієнтації і відбору тощо. [34].

Відбір, проведений як програмно-систематичний процес, зменшує можливість серйозних промахів при виборі й відсіванні гравців. Зараз прийнято розрізняти кілька різновидів або етапів відбору. Деякі автори [24; 40] вважають,

що є відбір первинний (вибір з новачків тих, хто по своїх задатках підходить для занять спорту) і вторинний (вибір із середовища кваліфікованих спортсменів тих, хто більше інших відповідає вимогам певної команди, наприклад збірні). Інші автори [29; 35] пропонують розглядати три стадії (етапи) відбору відповідно до етапів спортивної підготовки: 1) етапу початкової спеціалізації передуює первинний відбір (або перший етап відбору), що має мету визначити спортивну придатність дитини; 2) етапу поглибленого тренування передуює вторинний відбір (або другий етап відбору), спрямований на оцінку подальшої перспективності спортсмена; 3) етапу спортивного вдосконалювання передуює заключний відбір (або третій етап відбору), пов'язаний з розв'язанням завдань формування команди; на цьому етапі більш жорстко підходять до рішення всіх питань, обумовлених поняттям «придатність», а показання по відбору стають досить безапеляційними.

Відбір – це багаторічний процес визначення відповідності бажань і здібностей спортсменів вимогам у футболі. Тренери давно помітили, що талант у футболі – явище рідкісне. Тому однієї з головних завдань відбору є пошук талантів. Відбір це тривалий процес. Неможливо моментально оцінити спортивну придатність, якими б удосконаленими не були методи цієї оцінки. Якщо врахувати мінливість багатьох найважливіших для спортивної діяльності людських характеристик, стає ясною необхідність систематичного доповнення й уточнення первісних оцінок [42]. Тривалість відбору дорівнює тривалості спортивного життя, тобто процес визначення відповідності здібностей вимогам футболу починається в період комплектування спортивних шкіл і триває аж до комплектування команд і рішення про включення гравців до основного складу команди на кожне дане змагання. Тому розрізняють різні етапи відбору й пропонується процес відбору в спортивну школу ділити на 3 етапи (табл. 1.1).

Основними завданнями першого етапу є залучення можливо більшої кількості обдарованих у спортивному відношенні дітей і підлітків до спортивних занять, їх попередній перегляд і організація початкової спортивної підготовки.

Таблиця 1.1

Основні завдання та методи відбору

Етапи відбору	Основні завдання етапу відбору	Основні методи відбору
1.	Попередній відбір дітей і підлітків у спортивну школу	1. Педагогічне спостереження 2. Контрольні випробування(тести) 3. Огляди-конкурси по видах спорту 4. Соціологічні дослідження 5. Медичне обстеження
2.	Поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам, пропонованим до успішної спеціалізації у вибраному виді спорту. Зарахування дітей у спортивну школу	1. Педагогічне спостереження 2. Контрольні випробування(тести) 3. Змагання й контрольні прикидки 4. Психологічні дослідження 5. Медико-біологічне обстеження
3.	Багаторічне систематичне вивчення кожного підопічного з метою остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації (етап спортивної орієнтації)	1. Педагогічне спостереження 2. Контрольні випробування(тести) 3. Змагання й контрольні прикидки 4. Психологічні дослідження 5. Медико-біологічне обстеження

Перший етап відбору проводиться серед молодших школярів – 8-літніх дітей. На цьому етапі важливо визначити, чи є в дитини схильність до занять спортивними іграми взагалі, чи зможе вона згодом виявити специфічні ігрові здібності – швидкість, точність, стабільність і своєчасність ігрових операцій,

орієнтування, оперативне мислення, ігрову, емоційну стійкість.

Наприкінці першого етапу відбору повинні бути передбачені огляди-конкурси по видах спорту, контрольні випробування, тестування, змагання. Фізичний розвиток дітей оцінюється по ряду зовнішніх ознак: ріст, вага, пропорції тіла, форма грудної клітки, будова таза й ніг, розмір стопи. Після цього досліджуються рухові здібності дітей.

На другому етапі відбору оцінюють доцільність спортивного вдосконалювання дітей, що досягли 10-літнього віку. Ця оцінка пов'язана із прогнозуванням їх майбутніх спортивних успіхів. Дуже складно на підставі тих якостей і здібностей, якими володіє дитина спрогнозувати його ігрову ефективність в майбутньому.

На цьому етапі одні тренери думають, що той, хто сильніше зараз, той буде кращим і згодом. Інші перевіряють у новачків рівень технічної підготовленості. Але важливим є не сформовані вміння й навички, а обдарованість дитину – своєрідна комбінація специфічних якостей, властивостей і здібностей. Для цього необхідно знати про те, які людські характеристики найбільш специфічні для футболу (модельні характеристики спортсменів), які з них менш піддані змінам з погляду збереження ігрових рангових місць на всіх етапах підготовки (стабільність), які з них найменше залежать від рівня інших характеристик.

На другому етапі відбору здійснюється поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту вимогам, пропонованим до успішного тренування у вибраному виді спорту. Тренер вивчає можливості педагогічних спостережень у процесі спортивного тренування, контрольних випробувань, змагань і контрольних прикидок, комплектує навчально-тренувальні групи із числа найбільш здатних дітей і підлітків.

Завдання третього етапу відбору (етап спортивної орієнтації) – багаторічне систематичне вивчення кожного учня спортивної школи для остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації.

При відборі на етапі спеціалізації в основному вирішують завдання

комплектування команд (вибір ігрового амплуа, виявлення соціально-психологічної структури команди тощо) і оцінки перспективності гравців. Тут використовується комплекс медичних, педагогічних, психологічних і інших випробувань, експертні оцінки, педагогічні спостереження. Головною особливістю цього етапу є можливість уперше використовувати для оцінки перспективності юних футболістів не тільки обдарованість, але й рівень спеціальних здібностей [18].

Відбір у команду майстрів пов'язаний у першу чергу із двома факторами: рівнем підготовленості й перспективністю підвищення якості гри. У цей період структура підготовленості спортсменів сформована, сильні й слабкі сторони ясні, корінних змін чекати не доводиться. Тому висока якість гри – достатній привід для прийому до команди майстрів.

Відбір до конкретного змагання передбачає комплексну оцінку готовності спортсмена на основі даних медико-біологічних, фізіологічних, психологічних і педагогічних обстежень із обліком експертних, лабораторних і тестових оцінок, оцінки рівня й стабільності спортивних досягнень, класу, підготовленості й особливостей стилю гри суперника, укомплектованості й стилю гри власної команди й ряду інших. Необхідно також ураховувати налагодження спортсмена й досвід подібних зустрічей з даним або схожим суперником [28].

Якщо при первинному й попередньому відборі у випадку відсутності явних протипоказань для занять спортом оцінки носять в основному можливий і рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними й конкретними. Підставою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопиченого тренером, лікарем і іншими фахівцями. Ці дані в сукупності з результатами комплексних обстежень дають підставу для прийняття остаточних висновків.

На кожному етапі спортивного відбору не тільки виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається докладна оцінка його задатків, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей,

здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини й характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена тощо. Усі ці дані є основою для орієнтації підготовки спортсмена на черговому етапі багаторічного вдосконалювання.

Вибір виду спорту, що найбільше відповідає індивідуальним особливостям людини, становить основу спортивної орієнтації. Таким чином, спортивний відбір проводиться поетапно. Кожний його етап має специфічні завдання й цільові настанови. Ефективний спортивний відбір може бути здійснений тільки на основі тривалих комплексних досліджень, які припускають аналіз особистості спортсмена в цілому і його спортивних здібностей на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних критеріїв відбору [11].

Методи проведення відбору поділяються на педагогічні (тестування результатів в ряді спеціальних вправ), медико-біологічні (включаючи морфо-функціональні) і психологічні.

Ідеальний варіант вирішення проблеми відбору – це модельні характеристики з усіх аспектів фізичного розвитку і спортивно-педагогічної діяльності від новачків 8-12 років до висококваліфікованих спортсменів. Дослідження в цьому напрямку останнім часом набувають все більшого поширення, в літературі є кількісні характеристики взаємозв'язку різних сторін підготовленості спортсменів, розробляються належні норми фізичної працездатності юних спортсменів, що дозволяє управляти підготовкою юних спортсменів [9].

Показники питомої сили м'язів (абсолютної сили, віднесеної до одиниці площі перетину м'яза), що характеризують можливості в силових видах спорту, у дітей – не спортсменів також іноді досягають рівня, властивого тренуваним спортсменам. Подібні ознаки виявляються закономірно, тому що відповідають характеру розподілу ознак в популяції: ліва частина кривої нормального розподілу включає варіанти з малої, а права - з більш вираженою величиною

ознак. Ці випадки (як ті, так і інші) існують реально, і можна навіть розрахувати можливу частоту їх народження в популяції.

Якщо такі люди реально існують, слід виробити способи їх спрямованого пошуку. Однак прямий пошук ускладнюється біологічної неоднорідністю, здавалося б, досить хронологічно однорідної групи дітей певної статі. При індивідуальних відмінностях програми зростання і розвитку дитини важко, а часом і неможливо показати істинність граничної виразності тієї чи іншої якості організму, а головне – встановити її зміст [26].

Рішення задач відбору передбачає створення моделі спортсмена даної спеціалізації, тобто набору ознак, що достовірно визначають спортивну результативність, ранжируваних відповідно міру їх впливу на спортивний результат. Набір ознак і порядок їх перерахування неоднакові для різних спортивних спеціалізацій. На необхідність побудови «моделей» найсильніших спортсменів неодноразово вказували фахівці спортивної науки [13; 43]. Так, запропоновано наступну блок-схему моделі футболіста з 3-х рівнів (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Блок-схема моделі футболіста

Рівень 1	Рівень 2	Рівень 3
Активність команди і гравця	Технічна оснащеність	Характеристика функціональної
Ефективність техніко-тактичних дій гравця в нападі та захисті	Тактична підготовленість	підготовленості,
	Спеціальна фізична підготовленість	морфологічних особливостей, вік і
	Психологічна стійкість	спортивний стаж

Таким чином, щоб досягти високої ефективності спортивного відбору необхідно багатогранне і всебічне вивчення таких характеристик і параметрів тих, хто займається, які повністю відображають його морфо-функціональні, біомеханічні, медичні та психологічні особливості, а також їх відповідність у юного спортсмена обраного виду спорту.

1.2 Методи і організація початкового відбору юних футболістів

Усі види спорту висуває специфічні вимоги до фізичного розвитку й здібностям спортсмена. У футболі це спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість. Футбол є універсальним і ефективним засобом всебічного розвитку дітей. Заняття футболом зміцнюють здоров'я, виховують дисципліну, ініціативу, наполегливість, почуття колективізму.

Розрізняють три сторони системи відбору: критерії, методи й організацію. До критеріїв відносять якісно – кількісні характеристики спеціальних здібностей. Серед застосовуваних методів поширені експертиза (експертні оцінки), апаратурний метод і метод тестів. Під організацією розуміється комплекс заходів, спрямований на найбільш ефективне й раціональне використання методів відбору [22].

Метод експертизи застосовують для виявлення медичних протипоказань, оцінки перспективності при комплектуванні команд або ігрових ланок. Апаратурний метод став широко використовуватися порівняно недавно: наприкінці минулого століття. Приводом для його виникнення послужила необхідність точного кількісного аналізу, який іншим шляхом здійснити неможливо. Для оцінки здібностей, що визначають можливість успішного оволодіння грою, розроблені спеціальні тести, вправи й вимоги до рівня їх виконання під час прийому дітей на відділення футболу ДЮСШ [25].

Перша сходинка відбору проводиться в три етапи. На першому етапі проводиться більша агітаційна робота з метою викликати інтерес дітей до занять футболом. Тренер ДЮСШ відвідує загальноосвітні школи й запрошує дітей до секції. Успіх роботи залежить від взаємодії тренера, учителя фізичного виховання, школи, батьківського комітету. Велике значення мають персональні контакти тренера із учителями освітніх шкіл, бесіди з дітьми, яких рекомендують учителі школи. Ефективності відбору сприяє організація підготовчих груп на базах загальноосвітніх шкіл, яка дозволяє переглянути значна кількість дітей і відібрати тих, хто має дані для занять футболом [2].

На першому етапі відбору першочергове значення має визначення

здібностей дітей і підлітків до взаємодії, орієнтування, швидкісних дій, ініціативності й наполегливості, раціональності оперативних розв'язань, концентрації уваги й координації рухів. Кращим засобом такої діагностики є модельні тести, побудовані на моделях рухливих ігор. Вони спрямовані не стільки на те, щоб виявити, що вміє робити новачок, скільки на те, щоб визначити, на що він здатний у перспективі. Найважливішим принципом відбору для початкового навчання прийомів гри в футбол дітей молодшого шкільного віку є виділення тих дій з м'ячем і без нього, які становлять основу будь-якої рухливої гри з м'ячем. Ігри – найбільш підходяща форма виявлення індивідуальних здібностей дітей і підлітків: ігри сприяють прояву функцій у тих комбінаціях, які становлять структуру рухової обдарованості [41].

Перевага ігор-тестів у цьому випадку полягає в тому, що індивідуальні особливості людини в іграх проявляються особливо яскраво й природно. У грі діти доступніші для спостереження: тренерові легше простежити за проявом здібностей учнів до майбутньої спортивної спеціалізації. Крім того, ігри – природний вид діяльності молодших школярів, вони вимагають того оптимального рівня мотивації, який позитивно відбивається на надійності тестових оцінок. Із цією метою підбираються ігри-тести, у яких здібність, що цікавить тренера, проявлялася б максимально. Як правило, це 4-6 ігор з різною руховою характеристикою, у яких пред'являються різні вимоги до проявлення потрібних якостей [30]. Перший етап відбору триває приблизно 1-2 місяця на початку навчального року.

На другому етапі, під час проведення занять, тренер повинен сповістити дітей про те, що через деякий час (2-3 місяця) будуть проведені контрольні тести по технічній підготовці. За допомогою системи тестів і спеціальних спостережень можна одержати дані щодо задатків і здібностей дітей, ступені оволодіння навичками й уміннями гри в футбол. Велике значення мають спостереження за учнями під час рухливих ігор, виявлення й оцінка бійцівських якостей.

Залежно від кількості учнів, другий етап відбору може тривати від 1

тижня до 2-3 місяців. Контрольні іспити й спостереження проходять протягом 4 днів для кожної групи учнів: у перший день – з фізичної підготовки, у другий – з технічної підготовки; у третій – з тактичної і психологічної підготовки; у четвертий день проводять спостереження за індивідуальними діями в рухливих іграх.

Третій етап може тривати від шести місяців до одного року. Відомо, що певні якості розвиваються в процесі тієї діяльності, де вони важливі. Тому, одержати представлення про здібності дітей до заняття футболом, можна тільки почавши навчання спеціальним умінням і навичкам. Головним є те, як швидко учні опановують технікою й тактикою гри, як вони ставляться до занять, наскільки вони працездатні й таке інше.

Друга сходинка поглибленого відбору й визначення ігрових функцій охоплює період від початку спеціалізованих занять футболістів (9-12 років) і до 17 років. Спочатку вивчаються індивідуальні особливості й схильності юних футболістів і динаміка діяльності. В 15-17 років – це тестування з основних компонентів підготовки й дослідження змагальної діяльності з метою виявлення показників ефективності ігрових дій щодо виконання ігрових функцій [38].

Рівень фізичної підготовленості дітей і підлітків виявляється шляхом тестування їх основних фізичних якостей. У ряді випадків тести спеціальної фізичної підготовленості можуть доповнюватися тестами технічної підготовленості.

Третя сходинка – це відбір молодих перспективних футболістів для зарахування їх у команди вищих розрядів. Організація відбору полягає, по-перше, у ретельному вивченні показників тренувальної й змагальної діяльності в період навчання в дитячо-юнацькому спортивному колективі й, по-друге, у спостереженні на змаганнях і тестуванні й дослідженнях під час навчально-тренувальних зборів, які спеціально проводяться для даного контингенту футболістів.

Четверта сходинка – це відбір у збірню команди країни. Його здійснюють

тренери збірних команд, співробітники комплексних наукових груп (КНГ), експерти й представники спортивних комітетів і федерації футболу країни. Інформація про тренувальну й змагальну діяльності на чемпіонатах України й на навчально-тренувальних зборах уважно аналізується й накопичується. На основі цієї інформації здійснюється відбір футболістів для участі в змаганнях [21].

Поповнення рядів великого спорту здатною й перспективною молоддю самим тісним способом пов'язане з методами відбору й комплектуванням відповідних відділень спортивних шкіл, секцій, колективів фізкультури. Виходячи з особливостей спортивної діяльності, уся система відбору в спорті й застосовувані в ній критерії повинні відповідати деяким методологічним принципам.

У питанні комплектування груп для початкових занять спортом важливе значення мають науково-обґрунтовані передумови, що дозволяють у кожному окремо взятому виді спорту правильно визначити вік, у якому доцільніше всього залучати дітей до систематичних спортивних занять.

Вік дітей, приваблюваних до початкових занять спортом, як правило, визначається програмними документами (положеннями) ДЮСШ. Аналіз програм ДЮСШ показує, що вікові принципи комплектування груп для початкових занять спортом орієнтувалися, головним чином, на практику й дотепер ще не одержали серйозного наукового обґрунтування [39].

Вирішуючи питання про вибір спортивної спеціалізації й прийомі до спортивних шкіл, кандидата розглядають у єдності його психічних і соматичних характеристик, обертаючи увагу на рівень розвитку якостей і властивостей, що відносяться до всіх підструктур особистості й організму, незалежно від їхньої генетичної або внутрішньої природи. Це визначає принцип комплексного підходу. Такий підхід дозволяє не тільки отримати велику інформацію, але й зіставляти показники, що ставляться до різних сфер життєдіяльності з погляду можливості формування спеціальних здібностей.

Достовірний прогноз здібностей дітей щодо занять футболом повинен

будуватися на вивченні комплексу індивідуальних особливостей: морфологічні особливості статури; функціональний стан органів і аналізаторних систем; координаційні здібності; оперативність розв'язання рухових завдань і тактичне мислення, уміння передбачати ситуації; психічна стійкість до мускульної й нервової напруги; рівень розвитку швидко- силових якостей. Прогнозування при відборі базується на оцінці стану якостей і властивостей особистості в період відбору й темпах їх приросту.

Доцільним представляється вивчення динаміки успіхів у навчанні технічним прийманням і способам дій. У футболі це виражається в діагностиці здібностей до технічної підготовки, індивідуальних тактичних дій і взаємодій.

Враховуючи необхідність діагностики при відборі досить широкого кола здібностей, корисно виходити із принципу послідовності й вибіркової. Вибірковість полягає виділенню в окрему підсистему тих якостей і властивостей, які найбільше яскраво відрізняють еталон контингенту спортсменів у даному виді [37].

Уся інформація, отримана в процесі вивчення особистості при відборі (спадковість, соціальні й інші фактори), повинна бути використана не тільки для висновку про придатність, але й в інтересах подальшого виховання спортсмена, особливо з метою індивідуальної підготовки. Методи діагностики спортивних здібностей і методи діагностики навчання органічно зливаються в процесі початкової спортивної підготовки. На цій підставі виділяється принцип єдності відбору й виховання спортсменів.

До моменту відбору не всі здібності дітей однаково виражені. Це пов'язане в першу чергу з відмінністю їх рухового режиму. Таке положення багато в чому знижує ефективність діагностики. Звичайно, було б ідеальним, якби обсяг і характер попереднього рухового режиму були аналогічні у всіх кандидатів у ДЮСШ. Недосяжність такого ідеалу очевидна, але існує можливість проводити попередню підготовку до відбору, яка, безсумнівно, окупається оперативністю й уточненням прогнозування при відборі й орієнтації [15].

Розвиток спортсмена є результатом взаємного впливу спадковості й середовища. Тренування має величезне значення для формування рухових здібностей. Разом з тим особливості статури, розвиток рухових якостей визначаються в значній мірі генотипом. Важливе й одночасно складне завдання – визначити рухові здібності й установити, якою мірою вони визначаються впливом спадкоємних, а якою мірою навколишньою середою факторів.

1.3 Морфо-функціональні маркери у ранньому спортивному відборі

Найбільш часто характеристикою, що обліковується є довжина тіла – ознака інтегрального значення, що визначає інші розміри тіла. Так, велика довжина тіла зазвичай супроводжується довгорукістю і довгоногістю. При невеликій довжині тіла кінцівки зазвичай вкорочені, а тулуб відносно довгий.

Передбачення довжини юного спортсмена важливі, наприклад, для ігрових видів спорту (футбол, волейбол, гандбол), де краще бути високорослим, або для спортивної гімнастики, де краще бути середньо – або низькорослим. Індивідуальний метод спостереження за ростом дітей показав, що довжина тіла кожного з них змінюється з віком відповідно генетичній програмі. Це дозволяє за допомогою регресійного аналізу визначити діфінітивну довжину тіла з урахуванням її значення на рік обстеження [37].

Даючи оцінку фізичного розвитку дітей за морфологічними спостереженнями Л. Сергієнко, приводячи рівняння регресії, встановили, що є закономірності в розвитку окремих сегментів тіла дітей у віці 2-9 років, також цей автор вказує на те, що очевидно і в більш старшому віці є свої закономірності. Перелік ознак, що достовірно впливають на результати, досягнуті в певному виді спорту, досить великий. Щоб зробити модель спортсмена менш громіздкою, необхідно поділити ці ознаки на групи:

Перша – це ознаки, вдосконалення яких до рівня еталонних значень можна досягти в ході спортивного тренування, і друга – ознаки, непідвладні ролі тренера і бажанням спортсмена.

Ознаки 1-ої групи залежать більшою мірою від середовища, а ознаки 2-ї групи – від генетичної програми. Так, маса тіла визначається спадковістю менше, вона більше залежить від зовнішніх впливів.

Дані, які свідчать про те, що показники ваги тіла спортсменів не роблять істотного впливу на якість управління параметрам технічних дій, роблячи висновок, що можна здійснити єдину методологічну спрямованість без урахування приналежності до певної вагової категорії при вдосконаленні у них спеціальних координаційних здібностей.

У більш старшому віці і високому рівні підготовленості, можливі два варіанти моделі спортсмена:

1. Модель, яка містить в перспективі на майбутнє високо-діагностичні ознаки, які мало змінюються під впливом тренувальних впливів і дозволяють судити про спадкової обдарованості спортсмена.

2. Модель, яка констатує стан на сьогоднішній день, яка використовується при відборі до участі в змаганнях [42].

Перша модель може бути визнана відбором за генотипом. Використовуючи генетичні маркери при прогностичному відборі, слід виходити з розуміння суті маркується морфо-функціональних станів організму. Для цього слід вивчити композицію окремих рухових якостей людини. Такі з них, як, наприклад, якість сили і швидкості, визначаються нейродинамічними властивостями – силою процесу збудження і швидкістю проведення нервових імпульсів. Ці якості називають однопрофільними, так як матеріальним субстратом цих якостей є рухові нервові клітини і м'язові волокна, які разом утворюють рухові одиниці.

Якості витривалості і рівноваги – багатопрофільні. В їх реалізації задіяні різні системи організму. Перші маркувати легше, але і другі можна маркувати, якщо прагнути до виділення провідної ланки, механізму головного значення. До числа використовуваних на практиці форм відбору за генотипом відноситься облік чинника соматотипа при відборі в деякі види спорту (гімнастика, плавання) дітей 5-6 років з пізніми термінами статевого

дозрівання [36].

З морфологічних ознак при спортивному відборі враховуються, як правило, тотальні розміри тіла (в першу чергу, довжина), пропорції тіла, склад маси тіла.

Таблиця 1.3

Роль спадкових і середовищних впливів на морфологічні ознаки

Морфологічна ознака	Форма впливу
Довжина тіла	Спадковий
Обхват грудей	Спадковий
Довжина руки	Спадковий
Довжина тулуба	Спадковий
Довжина ноги	Спадковий
Ширина тазу	Спадковий-середовищний
Довжина сегментів верхніх і нижніх кінцівок	Спадковий
Маса тіла	Спадковий-середовищний
Обхват плеча	Спадковий-середовищний
Ширина епіфізів труб, кістки	Спадковий

Про співвідносних ролі спадкових і середовищних впливів на деякі морфологічні ознаки допомагає судити таблиця 1.3, заснована на результатах досліджень.

Для розуміння взаємодії генетичних факторів і факторів середовища, для побудови теорії спортивної орієнтації і селекції важливе значення має проблема так званих чутливих (сенситивних) періодів розвитку. Це періоди, що характеризуються найбільшою чутливістю до дій тих чи інших як сприятливих, так і несприятливих факторів зовнішнього середовища. В цей час злиття генетичних факторів і факторів середовища буде найбільш повним.

Встановлено, що на різних вікових етапах динаміка приросту рухових якостей неоднакова. Так, розвиток різних проявів швидкості найбільш успішно

відбувається в 10-13 років [20].

У той же час, в роботі В. Платонова вказуються інші сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, починаючи з 4 річного віку. Схожа закономірність проявляється і при віковому аналізі динаміки розвитку сили м'язів. Показано, що найбільшою мірою сила різних груп м'язів розвивається з 13 до 17 років. Наводять дані про те, що найбільш значні зміни в прояві якості витривалості виявляється в 10, 13, 16 років. Аналогічний неоднаковий приріст в різні вікові періоди В.І. Шапошнікова відзначає і за даними деяких соматичних ознак (довжина тіла, нижніх кінцівок, ширині плечей тощо). Розглядаючи динаміку спортивних результатів, автор визначає 3 групи спортсменів. У 1-ої групи найбільший приріст результатів встановлено в 16, 19, 22 роки, у 2-ой – 15, 18, 21 рік, в 3-ій – 14, 17, 20 років [31].

Вивчаючи фізичну працездатність підлітків-спортсменів і їхніх однолітків, які не займаються спортом, виявили, що рівень фізичної працездатності - вроджена, успадкована властивість людини і рекомендують при відборі в ДЮСШ та ДЮСШОР звертати на цей показник серйозну увагу.

Таким чином, наголошується найбільш результативні вікові періоди розвитку (сенситивні періоди) окремих рухових якостей, зростання спортивних показників. З цих позицій, очевидно, можна пояснити неоднакову ефективність навчання і тренування в різні вікові періоди.

У зв'язку з акселерацією сучасної молоді і збільшенням діапазону відмінностей при спортивному відборі, а також при визначенні сенситивних етапів розвитку важливо орієнтуватися не на паспортний, а на біологічний вік. Підлітки, що випереджають однолітків у темпах статевого дозрівання, мають більш високі показники абсолютної сили, швидкості, стрибучості, аеробної продуктивності.

Неоднакові темпи розвитку юних спортсменів одного і того ж паспортного віку можуть ввести в оману тренера щодо істинних здібностей займаються. Акцент при спортивному відборі на юних спортсменів-акселератів не завжди доцільний. Нерідко підлітки з уповільненими темпами розвитку

(ретарданту) потенційно більш здатні, але їх обдарованість проявляється пізніше. Чи не є причиною цього факт, що більшість тренерів при відборі віддають перевагу більш здатним і перспективним дітям, так як вони фізично більш розвинені, ніж їх однолітки, легше переносять навантаження (до речі, це дозволяє нерідко форсувати їх підготовку), їх результати прогресують значно швидше, і це служить хорошою оцінкою роботи тренера.

Тому на початковому етапі відбору доцільно використовувати стандартні тренувальні програми. В цей час повинні бути однаковими для всіх дітей кількість занять, склад тренувальних вправ, інтенсивність і послідовність їх виконання. Оцінка темпів приросту повинна проводитися з урахуванням обсягу і інтенсивності навантаження, виконаним кожною дитиною [33].

Футболісти в більшості своїй не відрізняються високим зростом. Найбільші розміри тіла мають воротарі і центральні захисники, найменші - крайні захисники, півзахисники і нападники. За тотальними розмірами тіла футболісти мало відрізняються від людей, які не займаються спортом. Зміст м'язового компонента в масі тіла футболістів 48,7%, жировий компонент – 11,7%. При відборі необхідно враховувати не стільки розміри тіла, скільки показники швидкісно-силової підготовки, спритності, показники витривалості.

Аналізуючи виступи юних футболістів відзначає численні недоліки в справі підготовки учнів ДЮСШ, зокрема, недостатній рівень розвинених швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості.

Одночасно виявлено та недостатній рівень спеціальної фізичної підготовленості учнів ДЮСШ. Відсоток виконання нормативів з бігу на 30 м з веденням м'яча коливається від 47- 70%; в ударах на дальність від 44-79%, в бігу 5 х 30 м з веденням м'яча від 44- 60%. Виявлено слабкі місця в ОФП юних футболістів. Так в бігу на 400 м відсоток виконання нормативів для 13 - річних учнів не перевищує 35%, для 14-річних - 51%, для 16- річних 50%, для 17-літніх - 44%. Невисокий відсоток виконання учнями 12-13 років і 14-18 років тесту в 12-хвилинному бігу. Все це наводить на думку про малу ефективність відбору, з метою чого з метою визначення ефективної

придатності футболістів і необхідно проведення ряду додаткових досліджень.

Для досягнення високих спортивних результатів у футболі велике значення має рівень розвитку фізичних якостей футболістів різного віку і кваліфікації. В роботі Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. представлені модельні характеристики фізичної підготовленості юних футболістів, на які рекомендується орієнтуватися при відборі на різних його етапах [1].

Для виявлення більш широкого комплексу модальних характеристик футболістів потрібно всебічно і досить глибоке обстеження, що включає не тільки рухові тести, але і фізіологічні, біохімічні, психологічні, педагогічні та інші дослідження, бо успіх, як правило, визначається комплексом здібностей. Прогноз кінцевих значень на підставі початкових даних не завжди є можливим. Так, наприклад, результати, отримані в плаванні, говорять про те, що прогнозувати досягнення юних спортсменів за результатами курсівок після початкового навчання неможливо. Згідно з дослідженнями, найслабші виявилися через рік занять серед сильних і навпаки [38]. Дуже часто це має місце і в футболі. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей рекомендується орієнтуватися не тільки на вихідний рівень розвитку стабільних показників – природні передумови, але і на темпи приросту спортивного результату.

Відомий угорський фахівець Е. Табак при відборі юних футболістів рекомендує оцінювати здатність дітей до ігрової діяльності, не орієнтуючи їх на перемогу. У той же час, Ф. Корчек вважає, що при відборі не обов'язково проводити контрольні випробування, передбачені офіційною навчальною програмою, і слід більше уваги звертати на виявлення емпіричної «ідеальної моделі» футболіста, на його здатність до ігрової діяльності [14].

Актуальною, але слабо розробленою проблемою є відбір на основі найбільш інформативних параметрів. Часто спортивний відбір проводять тільки на основі фізичного розвитку, не враховуючи антропометричні особливості тіла спортсмена, так як саме вони дозволяють спостерігати, а потім і аналізувати пряму залежність спортсмена від роду спортивної діяльності.

Анкетне опитування серед фахівців і тренерів, що займаються з дітьми, показав, що більше 90% опитаних найчастіше при відборі використовують суб'єктивні оцінки підготовленості початківців футболістів. Треба враховувати і той факт, що 98% хлопчиків шкільного віку улюбленим видом спорту вважає футбол (влітку), хокей (взимку). Через велику кількість бажаючих займатися футболом тренерам не під силу проводити систематичні контрольні випробування. Тому тренери змушені часто обмежуватися суб'єктивною оцінкою підготовленості дітей [16].

Таким чином, серед фахівців немає єдиної думки про методику відбору юних футболістів, відсутня досить розроблена система кількісних оцінок окремих сторін їх підготовленості на початковому етапі спортивної підготовленості. Ефективна система відбору і спортивної орієнтації виникає нагальна потреба в об'єктивній оцінці стану підготовленості юного спортсмена, у виявленні взаємозв'язку між різними її показниками.

Одним з найважливіших якостей футболіста є швидкість – здатність людини здійснювати рухове дію в мінімальний для даних умов відрізок часу. Як показали дослідження, до елементарних форм прояву швидкості відносяться: час рухової реакції, здатність до максимально швидкого виконання одиночного руху, здатність виконувати рухи з максимальною частотою, здатність до швидкого початку руху.

Велике значення має швидкість виконання цілісного рухового акту в ряді робіт показано, що в дитячому та підлітковому віці є сприятливі передумови для виховання швидкості рухів. Багато дослідників виявили вікову динаміку розвитку цієї фізичної якості. Л. Волко, визначив вікову динаміку розвитку швидкості в різних нормах її прояви, експериментально обґрунтували методики виховання цієї якості у дітей шкільного віку. Було визначено, що швидкість руху помітно зростає в діапазонах 8 - 11 і 12-15 років. У школярів 8-12 років особливо збільшується частота виконання рухів і скорочується час зорово-рухової реакції. У школярів 12-15 років збільшення темпів розвитку швидкісних якостей пов'язане переважно з підвищенням рівня швидкісно-

силових і силових якостей, а не з ростом частоти рухів, яка помітно підвищується з 7 до 11-12 років (в подальшому її зростання незначне). Дослідження Л. Волкова показали, що у віці 8-11 років доцільно приступити до виховання швидкості шляхом переважного використання засобів фізичного виховання, спрямованих на підвищення частоти рухів [3].

У літературі з питань юнацького спорту велике місце відводиться проблемі виховання загальної витривалості. Багато авторів відзначають оздоровчий вплив вправ, спрямованих на розвиток цієї якості, на організм дітей. В окремих роботах йдеться про доступність для дошкільнят і молодших школярів вправ, розвиваючих загальну витривалість [8; 30]. При цьому нерідко в основі методичного підходу лежить концепція про наявність лінійного зв'язку між показниками фізичного розвитку та рухової підготовленості, що вельми гіпотетично.

проводячи первинний відбір дітей до спортивних секцій та ДЮСШ А. Медвідь, орієнтуються на результати тестування і морфологічні показники, часом тільки візуально оцінюючи їх. Однак для надійного прогнозування необхідно враховувати не тільки зазначені аспекти, бажано мати комплексну методику оцінки здібностей дитини до конкретного виду спорту. Статистичний аналіз цифрового матеріалу показав високу варіативність швидкості досягнення максимуму сили і швидкості розслаблення, при цьому були виділені діти з різною швидкістю напружити і розслаблення різних груп м'язів.

Встановлено, що швидкісно-силові показники вище у підлітків з функціональною рухливістю. Динаміка ваго-ростового індексу позитивно пов'язана з силою нервової системи по збудження і внутрішнім балансом. Життєвий індекс негативно корелює з внутрішнім балансом, рухливістю збудження і гальмування. ЖЕЛ негативно пов'язана з рухливістю порушення, а% підшкірного жиру – позитивно з силою нервової системи, негативно з рухливістю порушення. Автори приходять до висновку, що одним з найважливіших моментів в прогнозуванні перспективності юних спортсменів є необхідність орієнтування не стільки на вихідні результати рівня розвитку

різних якостей і здібностей, скільки на темпи їх приросту і особливості взаємозв'язку з індивідуальними ознаками [27].

У наш час здібності дітей до гри вивчаються за допомогою педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних і психологічних методів. Педагогічні методи дозволяють оцінити рухові здібності дітей, рівень розвитку їх фізичних якостей, координаційних здібностей. Медико-біологічні й фізіологічні методи допомагають визначити морфологічні й функціональні можливості організму. Психологічні методи спрямовані на вивчення індивідуальних особливостей дітей, оперативного мислення під час розв'язання рухових завдань, емоційної стійкості тощо.

Відбір дітей переслідує дві мети: зменшення витрат часу й засобів на навчання тих, від кого можна чекати найбільшої продуктивності в наступній діяльності; орієнтування в правильному виборі майбутніх занять, визначення напрямку пошуку. Автори приходять до висновку, що застосування системи експрес – оцінки функціональної і рухової готовності істотно полегшує управління процесом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи дослідження [8]:

1. Аналіз і узагальнення даних наукової і методичної літератури з теми дослідження.
2. Метод педагогічних спостережень.
3. Педагогічні контрольні випробування (тести).
4. Антропометрія.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

З метою узагальнення передового досвіду вивчалася література вітчизняних авторів з питань розвитку рухових якостей з урахуванням морфо-функціональних показників, раннього спортивного відбору, педагогічного тестування фізичних якостей і спеціальної рухової підготовленості. Особливу увагу було приділено вивченню і узагальненню передового досвіду роботи фахівців в системі спортивного тренування з виявлення ефективності нових форм і засобів тренування. Крім цього, вдалося вивчити особливості формування спортивних умінь у дітей з початковою орієнтацією в групі для занять футболом.

Педагогічні спостереження проводилися з метою виявлення засобів, методів і організаційних форм підготовки юних футболістів. Оцінка впливу тренувальних навантажень на організм юних спортсменів проводилася на підставі функціонального тестування, тимчасових характеристик виконання вправ і його фаз, кількості виконаних вправ, сумарного часу, витраченого на їх виконання.

Метод опитування. Для оцінки спеціальної підготовленості юних спортсменів відділення футболу використовувалися контрольні нормативи, а також суб'єктивні (кваліметричні – якісні) оцінки експертів і показники стану

організму юних футболістів.

З метою визначення ефективності комплексної оцінки перспективності юних футболістів використовувалися методики експертних оцінок. У ролі експертів виступили тренери з футболу (всього 6 осіб: 2 тренера вищої і 4 першої категорії). Експертам пропонувалося оцінити юних футболістів в умовах змагальної діяльності за десятибальною системою показників технічної підготовленості. При визначенні балів експерти повинні були враховувати:

- власні критерії внутрішньовидової орієнтації;
- при визначенні технічних характеристик - не тільки кількісні аспекти різних ігрових дій, але й якісні;
- комбінацію досягнень, найбільш пов'язану з моделями спортсменів високого класу, з тією ігровою функцією, яку гравець буде виконувати на полі.

Після перегляду серії ігор (10) за участю досліджуваних дітей експертам пропонувалося час для заповнення експертної карти на кожного футболіста, а також для узгодження і обговорення отриманих результатів.

Для оцінки спеціальної підготовленості юних спортсменів відділення футболу використовувалися контрольні нормативи, експертні оцінки (за десятибальною шкалою).

Із тестів загально-фізичної підготовленості застосовувалися: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, вкидання м'яча з-за голови, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Спеціальна підготовленість юних футболістів визначалася по тестах: ведення м'яча на 30 м, обведення стійок і удар в ворота, удари на дальність, зупинка м'яча, жонглювання.

Із морфо-функціональних показників розглядали зріст, вагу, ЖЄЛ, окружність грудної клітини, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень в спокої.

Антропометричні вимірювання проводилися за методикою В.Г. Штефко, з деякими уточненнями. Вимірювалися тотальні розміри тіла – вагові та просторові. Маса тіла визначалася медичними десятковими вагами. Длілотні

розміри тіла вимірювалися штанговим антропометром, обхоплювальні розміри вимірювалися за допомогою сантиметрової стрічки. Всього в обстеженні були показники: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітини (см), довжина стегна (см), довжина гомілки (см), обхват стегна (см), обхват гомілки (см).

2.2 Організація дослідження

В обстеженні взяли участь 30 юних футболістів 8-9 років, що пройшли початковий відбір в ГО «Чемпіон» м. Тернопіль. Дослідження проводилися в період із вересня 2024 до березня 2025.

На початку був проведений аналіз науково-методичної літератури, підібрані та апробовані контрольні вправи, уточнено завдання дослідження. На наступному етапі проводилося педагогічне тестування спортсменів 8-9 років за розробленою програмою обстежень фізичного розвитку і рухової підготовленості юних футболістів.

У період педагогічного тестування в експериментальній групі після першого тестування хлопчики були розділені на амплуа і в подальшому тренувальний процес здійснювався за розробленою нами комплексною програмою вдосконалення функціональних і технічних можливостей юних футболістів в обраних амплуа.

РОЗДІЛ III. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРІВ ПОКАЗНИКІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

3.1 Морфо-функціональні параметри юних футболістів 8-9 років

Аналіз літературних джерел вказує на відсутність науково розроблених методик, спрямованих на ефективність раннього відбору та орієнтації юних футболістів, враховуючи їх соматичні, функціональні та індивідуальні особливості.

Дослідження морфо-функціонального розвитку юних футболістів, здійснювалося за допомогою загальноприйнятих тестових процедур, що використовуються в практиці дитячо-юнацького спорту. Аналіз морфологічних характеристик і функціональних показників дозволив встановити, що фізичний розвиток футболістів знаходиться на належному рівні, про що свідчать отримані результати проведених досліджень.

Так, морфологічні характеристики хлопчиків, які займаються футболем (табл. 3.1) істотно не відрізнялися від даних, отриманих в ході експериментів іншими фахівцями (В. Костюкевич, В. Яковлів).

Показники довжини тіла, ваги тіла, життєвої ємності легень і окружності грудної клітини (три виміри) збільшуються в допустимих для даного віку межах, дещо випереджуючи однолітків, які не займаються спортом і фізичними вправами, про що свідчать порівняльні дані (Р. Дорохов).

Частота пульсу і показники артеріального тиску ще не досягли оптимальних (дорослих) показників (75-80 – мінімальне значення), (115-120 – максимальне) і знаходяться в межах (61-63 – мінімальне значення), (89-93 – максимальне), що само по собі допустимо в описуваному віковому періоді (молодший шкільний вік).

Таблиця 3.1

Показники морфо-функціональної підготовки футболістів 8-9 років

Показники	Вік	
	8 років	9 років
Зріст, см	134,8 ± 1,80	135,3 ± 1,60
Вага, кг	26,8 ± 2,71	28,2 ± 3,33
ЖЄЛ, см ³	1954,7 ± 287,4	2067,4 ± 301,7
Окружність грудної клітини в спокої, см	64,3 ± 4,82	65,5 ± 3,95
Окружність грудної клітки при вдиху, см	66,9 ± 2,90	68,3 ± 3,26
Окружність грудної клітки при видиху, см	62,6 ± 3,48	64,8 ± 2,89
АТ max	90,7 ± 7,40	91,5 ± 6,50
АТ min	62,7 ± 5,63	62,3 ± 5,95
Пульс	83,5 ± 6,12	82,7 ± 8,44

Показники пульсу в спокої становлять 84-77 уд/хв, даний результат відповідає нормам функціонального стану хлопчиків 8-9 років які займаються спортом або фізичними вправами додатково, та ті, які не отримують ніякого додаткового фізичного навантаження.

3.2 Показники рухової підготовленості юних футболістів 8-9 років

Одним з найважливіших показників початкового етапу підготовки юних футболістів є рухова підготовка, яка відображає показники виховання в процесі тренування і розвитку в техніці фізичних (рухових) якостей (табл. 3.2). Так, швидкісні здібності, які оцінюються за допомогою бігових тестів 30 і 60 м становить 6,75 с. і 11,2 с. відповідно це дещо краще даних, отриманих іншими автором (В. Костюкевич). Однак їх динаміка вказує на те, що в процесі подальших тренувальних занять результати можуть бути поліпшені й показники швидкості зростуть.

Тест «біг на 200 метрів» відображає швидкісну витривалість, але в даному віці він більше характеризує показник чистої витривалості. У хлопчиків, які займаються футболом результат бігу на 200 метрів показує 52.2 с., що значно перевищує всі інші показники фізичних якостей, наведені в таблиці в порівнянні з хлопчиками, що не займаються спортом.

Таблиця 3.2

Показники рухової підготовленості юних футболістів

Показники	Вік	
	8 років	9 років
Біг 30 м, с	6,75 ± 0,20	6,23 ± 0,15
Біг 60 м, с	11,2 ± 0,34	12,2 ± 0,50
Біг 200 м, с	52,2 ± 1,45	51,7 ± 1,23
Стрибок в довжину з місця, м	1,26 ± 1,10	1,27 ± 1,19
Потрійний стрибок з місця, м	3,81 ± 1,31	4,15 ± 1,29
Згинання і розгинання рук, кіль-сть разів	7,46 ± 1,22	8,68 ± 1,16
Кидок набивного м'яча 2 кг	4,68 ± 0,80	5,10 ± 0,66

Так, якщо спринтерський біг 30 і 60 метрів, стрибок в довжину з місця та потрійний стрибок можна виконати з високим результатом за рахунок морфологічних показників – довжина ноги і стопи, то віджимання і метання набивного м'яча - за рахунок м'язових зусиль, а також морфологічних показників (довжини руки), то результат в бігу на 200 метрів повністю залежить від поєднання виконану на витривалість роботи в тренувальному процесі й генетичних передумов, які обумовлюють виконання даного тесту.

Середні показники тестування фізичної підготовленості знаходяться на рівні нормативів, що виконуються дітьми, які займаються футболом і суттєво не відрізняються від інших ігрових ситуацій.

3.3 Показники спеціальної підготовленості юних футболістів 8-9 років

Розглядаючи показники виконаних юними футболістами спеціальних вправ, можна помітити, що тести, що відображають більшою мірою фізичні якості такі, як ведення м'яча на 30 метрів, вкидання м'яча і удари на дальність більшою мірою покращують свої показники, на думку тренерів та фахівців за рахунок систематичного розвитку фізичних якостей (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Показники спеціальної підготовленості юних футболістів

Показники	Вік	
	8 років	9 років
Ведення м'яча на 30 м, с	10,2 ± 1,16	8,40 ± 1,12
Обведення 3-х стійок з веденням м'яча, с	12,9 ± 1,50	11,3 ± 1,46
Вкидання м'яча з-за голови, м	5,42 ± 2,10	6,13 ± 1,85
Зупинка м'яча, бал	3,10 ± 3,15	3,50 ± 2,86
Жонглювання правою ногою, к-ть разів	7,25 ± 4,26	8,14 ± 3,20
Жонглювання лівою ногою, к-ть разів	5,84 ± 4,18	6,56 ± 3,66
Жонглювання правою і лівою ногою, рази	7,28 ± 2,93	9,35 ± 2,10
Удари на дальність сильною ногою, м	16,8 ± 2,41	19,2 ± 2,60
Удари на дальність слабкою ногою, м	12,5 ± 1,22	13,9 ± 1,34

Спостерігаючи ж за динамікою більш складних в технічному оснащенні тестів – ведення м'яча і обведенням стійок, зупинкою м'яча, різними видами жонглювання, напрошується висновок про безпосередню участь тренера і його методики проведення навчально-тренувальних занять.

Аналізуючи виконання складно-координаційних вправ, можна зробити висновок, що виконання тестів, які потребують спеціального навчання та відображають необхідні тільки в футболі технічні дії у юних спортсменів досить швидко прогресують.

Порівнюючи динаміку тестів, засновану на фізичних якостях і спеціальне

навчання слід сказати, що вправи, в яких основна роль відводиться техніці володіння м'ячем в досліджуваному віці набагато краще збільшують свої початкові показники.

Таким чином, проведені дослідження спеціальних тестів у юних футболістів 8-9 років вказують на необхідність збільшення в тренувальному процесі кількості вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей.

3.4 Модельні параметри юних футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа

У всіх спортивних іграх, в тому числі, в футболі, гравці діляться за своїм амплуа. У сучасному футболі гравці поділяються за такими ігровим функціями: воротарі, центральні захисники, крайні захисники, півзахисники і нападники, опорні півзахисники і центральні нападники.

Ефективність процесу підготовки юних футболістів повинна здійснюватися на основі врахування факторів, що характеризують рухову і психічну функції тих, хто займається, в найбільшій мірі обумовлюють успіх в обраній спортивній діяльності. Спортсмен повинен володіти всіма якостями, необхідними для успішної їх прояви в конкретній руховій діяльності. В цьому випадку можна розраховувати на їх подальший розвиток в процесі становлення спортивної майстерності. Окремі показники, що характеризують морфо-функціональні і специфічні особливості індивіда, можуть мати важливе значення при розробці методів прогнозу його спортивної придатності.

Удосконалення футболу як гри мільйонів, йде по лінії двох, на перший погляд, взаємовиключних процесів – універсалізації та спеціалізації. Універсалізація передбачає розширення діапазону дій і разом з тим збагачення технічних і тактичних засобів, а також енергетичних можливостей. Однак універсалізація, про яку протягом багатьох років говорять провідні фахівці, ні в якій мірі не виключає вдосконалення у виконанні окремих ігрових функцій, навпаки, вона передбачає таке вдосконалення, бо неможливо навіть теоретично уявити собі спортсмена, який однаково виконує будь-які з цих функцій:

природа не настільки щедра, щоб одночасно і в однаковій мірі обдарувати і швидкістю, і витривалістю й інтелектом.

Тому одному спортсмену завжди більш вдаються творчі дії, іншому – руйнівні, один більше організатор, другий – планувальник, третій – реалізатор, тобто кожен гравець, мабуть, схильний до окремих амплуа. Схильність до амплуа в певній мірі схильна до зміни в процесі підготовки. Таким чином, теоретично і практично можлива перекваліфікація амплуа. І все ж комплекс якостей і властивостей особистості, що визначає придатність до амплуа, має досить стійкий характер. Тому слід говорити про необхідність діагностики амплуа вже на першому етапі навчально-тренувального процесу і проводити його не в цілому до обраного виду – футболу, а відразу ж до окремих амплуа.

У ранньому віці закладаються основи техніки, той фундамент, на якому будується вся майбутня робота по вихованню класного гравця. У початковій стадії становлення юного футболіста, вивчаючи його морфологічні і фізіологічні особливості, координацію рухів, властивості психіки і мислення, тренер повинен визначити, за рахунок яких технічних прийомів і розвитку фізичних якостей можна виростити з конкретного гравця яскраву особистість, зірку. Обговорюючи ці питання, цілий ряд фахівців, працюючи з футболістами, більшу частину тренувального часу присвячують виправленню недоліків, в той же час С. Морозов, рекомендує більшу частину часу вдосконалювати, доводити до віртуозності свої коронні технічні прийоми і будувати атлетичну підготовку з таким розрахунком, щоб вона могла допомогти розкривати і застосовувати в грі головні якості в обраному амплуа.

Вибираючи футболістові майбутнє амплуа, тренер повинен оцінювати особливості юного спортсмена більш точно, з огляду на різні вимоги до окремих амплуа. При цьому можна уникнути численних помилок в оцінці спортивної придатності, що впливають з цих відмінностей. Іншими словами, треба проводити добір не до даного виду спорту взагалі, а до цього амплуа.

Проведені дослідження морфологічних показників юних футболістів дозволили виявити функції гравців в залежності від соматичної оцінки і

запропонувати їм після двох років занять конкретні амплуа (рис. 3.1).

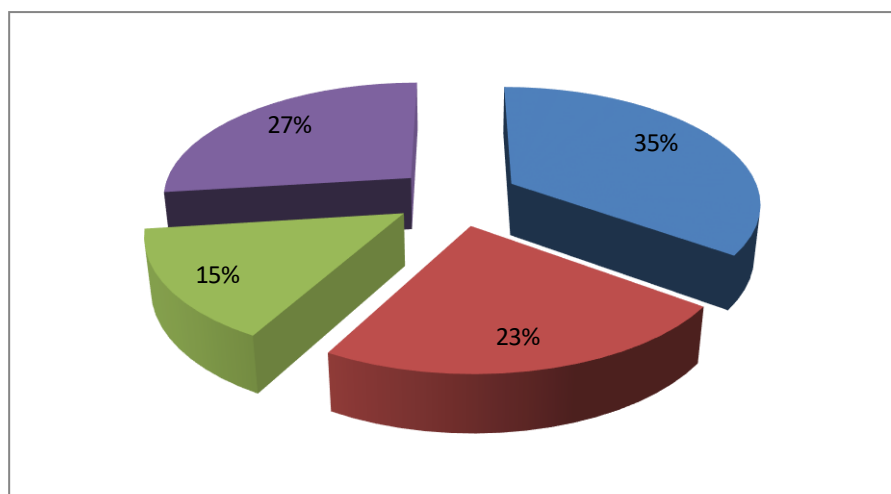


Рис. 3.1 Розподіл юних футболістів на амплуа на основі їх соматичних оцінок

Примітки:

- крайні захисники, півзахисники, нападники
- центральні і передні захисники
- воротарі
- центральні нападники

Перший рік навчально-тренувального процесу навчання здійснюється відповідно за конкретними завданнями багаторічної підготовки і розподілу часу на основні розділи роботи:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічної фізичної підготовленості;
- розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості;
- навчання основам техніко-тактичних дій. Початкове навчання тактичним діям у нападі і захисту;
- привчання до ігрових умов;
- виконання нормативних вимог по видам підготовки;
- прищеплення стійкого інтересу до занять футболом.

Протягом першого року проведення навчально-тренувальних занять проходило відповідно до розподілу навчального часу за видами підготовки (функціональна, фізична, технічна) одночасно з розробкою документів поточного планування, заснованого на первинному тестуванні юних спортсменів. У зв'язку з невеликою кількістю ігрових занять і змагань (перший рік занять) річний цикл не ділиться на періоди, основна ж увага була зосереджена на утримання тижневих циклів фізичної та технічної підготовки юних футболістів. У річному циклі питома вага окремих видів підготовки планомірно зменшувалася, якщо на початку року превалювала фізична підготовка, обсяг якої міг доходити до 55-75% всього часу, то на початку другої половини року, відбувається збільшення часу, відведеного в тижневому циклі на технічну, тактичну і інтегральну підготовку.

Навчально-тренувальні заняття юних футболістів будувалися з цільовою спрямованістю одного заняття, при складанні ж навчально-тренувальних занять враховувалися наступні основні організаційно-методичні положення:

- раціональний підбір тренувальних засобів;
- кількість і характер вправ;
- черговість вправ;
- темп виконання вправ;
- паузи відпочинку між окремими вправами;
- загальна кількість виконань або підходів;
- кількість виконаної роботи в залежності від зони інтенсивності;
- метод виконання вправ (повторний, інтервальний, змінний і т. д.);
- загальний обсяг навантаження;
- навантаження, виконане в попередньому тренувальному завданні.

Крім навчально-тренувальних занять, юні футболісти здійснювали змагальну діяльність. Дана програма комплексного вдосконалення фізичних і технічних можливостей юних футболістів і обраному амплуа полягала в розробці методики побудови навчально-тренувального заняття з урахуванням ігрової функції юного футболіста на етапі початкової підготовки.

Перед початком педагогічного експерименту і після закінчення його групи (експериментальна і контрольна) порівнювалися між собою з фізичної і технічної підготовленості за допомогою контрольних випробувань.

Юні футболісти, що мають різне амплуа, мають різні морфо-функціональні особливості свого організму. У зв'язку з цим розвиток і вдосконалення функціональних і технічних можливостей відібраних для занять дітей для кожного амплуа має здійснюватися з урахуванням їх морфо-функціональних особливостей. Аналіз морфо-функціональних показників виявив, що довжина і маса тіла у представників всіх амплуа збільшується синхронно, незважаючи на те, що найбільші величини і надбавки цих показників за рік були відзначені у воротарів і центральних захисників. У футболі вихідні величини довжини і маси тіла можуть служити досить надійними прогностичними показниками, так як простежуються деякі залежності, наприклад: чим вищий зріст, тим більше переважно і парціальні розміри тіла, довше верхня і нижня кінцівки у воротарів (табл. 3.4).

Порівнюючи величини морфологічних показників з юними футболістами контрольної групи, заняття в якій проходили без розподілу на амплуа, видно, що длітнотні і обхоплювальні розміри їх переважно нижче, ніж у дітей експериментальної групи. І тільки за окремими показниками (довжина гомілки, обхват стегна, гомілки) випереджають виділених в амплуа крайніх нападників, півзахисників і захисників.

Відмінності між контрольною і експериментальною групою пов'язані зі штучною ранньої орієнтацією в процесі експерименту, так в експериментальній групі більше високорослих, а в контрольній групі більше низькорослих (крайні захисники, півзахисники і нападники) Це, на наш погляд, пояснюється генетичними факторами, а також особливістю вибору фахівців. Відомо, що основою спадковістю є генетична інформація, яка передається від батьків до дітей. Вона в значній мірі визначає зростання і формування організму, основні пристосувальні реакції на зовнішні впливи, темпи поступального розвитку на різних етапах онтогенезу. Спадковий фактор в значній мірі визначає фізичний

розвиток, формування рухових якостей, величину приросту функціональних можливостей в процесі спортивного тренування.

Таблиця 3.4

**Морфологічні показники у юних футболістів різних амплуа приріст
абсолютний (см) та відносний (%) за 2 роки**

Показники	Амплуа							
	Воротарі		Центральні і передні захисники		Центральні нападники		Крайні захисники, півзахисники і нападники	
	см	%	см	%	см	%	см	%
довжина тіла	7,6	4,4	6,4	4,0	5,3	3,6	5,6	3,8
довжина стегна	3	7,6	3,4	7,8	3	7,6	2,3	4,1
довжина гомілки	1,2	2,3	1,6	4,2	2,3	5,7	0,7	1,9
довжина стопи	1	3,2	1,6	6,1	1,7	7,5	2,2	8,9
маса тіла	5,2	9,5	3,2	7,2	3,3	10,2	3,2	9,5
обхват стегна	2,3	4,4	1,6	3,3	2,1	5,3	3,1	7,1
обхват гомілки	0,2	0,6	0,3	1	1,7	6,1	1,1	4,4

Розвиток і виховання фізичних якостей у дітей різного амплуа формуються і удосконалюються гетерохронно. Це вказує на існування залежності між віком і ефективністю системи навчання, мінливої в міру чергування в онтогенезі деяких періодів, що відрізняються більш-менш високим навчально-тренувальним процесом (табл. 3.5, рис. 3.2, 3.3).

В результаті отриманих даних функціональної і технічної підготовленості виявлено, що в показниках бігу з елементами стартового ривка (біг 30 м) переваги мають центральні захисники і нападники. Вони відрізняються такими

габаритними розмірами, які дозволяють їм виконувати так звану «вибухову силу», в її особливому варіанті «стартова сила». Якщо «вибухова сила» характеризує здатність максимальних значень сили в мінімальний час, то «стартова сила» відображає характер вибухового зусилля в початковій його фазі. Швидкість відноситься до найменш тренованих рухових якостей, тому при відборі юних футболістів важливо це мати на увазі.

У тестах, що визначають стрибучість, відмінності між представниками різних амплуа більш істотне і основна перевага за воротарями. Це дає підставу стверджувати, що тести, спрямовані на прояв максимальної сили, краще виконують діти великого соматичного типу, що цілком зрозуміло.

Здатністю тривалого використання швидко-силових якостей, здійснювати роботу високої аеробного і анаеробної потужності мають центральні нападники. Загальна діяльність гравця цього амплуа вимагає від нього розвитку такої якості як спеціальна витривалість, але вони показали більш низькі результати в стрибках в довжину з місця, що властиво їх морфотипу.

Отже, центральні нападники відрізняються високим рівнем розвитку швидкості і спеціальної витривалості, воротарі характеризуються швидко-силовими якостями, у центральних нападників фізичні якості розвиваються відносно рівно, з переважанням в розвитку швидкості.

З урахуванням виявлених специфічних особливостей при відборі та проведення 1 року тренувань у підготовці юних футболістів експериментальної групи була розроблена диференціація тренувального процесу, яка полягала в тому, щоб гравцеві відповідно до його конституціональних даних, а також рівнем фізичної підготовленості підібрати такі засоби, які б дозволили розкрити додаткові можливості кожного гравця в своєму амплуа.

При побудові такої підготовки для футболістів 8-9 років різного амплуа необхідно використовувати спеціальні вправи, що розширюють арсенал індивідуальних технічних здібностей. Успішне рішення мала робота в групах по амплуа. Гравці були поділені на амплуа і кожна група виконувала завдання

тільки для своєї спеціалізації. Всі вправи були розбиті на групи: вправи для нападників, для захисників (крайніх, півзахисників, центральних, передніх) і воротарів. Під час двох тренувань на тиждень відбувався розподіл гравців по функціям й виконання спеціальних вправ. Вправи виконувалися в основній частині тренування й займали 20-25 хвилин.

Вправи для захисників: особлива увага приділялася використанню легкоатлетичних вправ, які є основою рухів під час ривків і прискорень, а також різних переміщень (спиною вперед, схресним кроком, біг з захлестом голени та підніманням стегна та інше). Значна увага приділялася стрибковим вправам (багатоскоки, вистрибування вгору на одній та двох ногах та інше). Подальший розвиток загальної фізичної підготовки передбачив використання у захисників додатково вправ із застосуванням бігу (рівномірної і перемінної інтенсивності), стрибків (через бар'єри, легкоатлетичні), силові тренування на тренажерах, а також з набивними м'ячами. Особлива увага приділялася техніці рухових дій під час їх виконання. Так, для крайніх захисників використовувалися різні види бігових вправ у сполученні з подоланням перешкод, виконанням підкатів, єдиноборств, стрибків, відбору м'яча та подальших технічних дій, пов'язаних з передачею м'яча. Крім того, при виконанні вправ особлива увага приділялася техніці їх виконання. Слід зазначити, що виконання ривків здійснювалося за рахунок частоти рухів, а прискорення переважно за рахунок довжини кроків.

Вправи для нападників: повторне пробігання коротких відрізків від 10 до 6 м; човниковий біг 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15м. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна впродовж 10 с. Повторити 3-4 рази. Біг з різкими зупинками за сигналом тренера. Стрибковий біг. Біг спиною вперед, приставними кроками. Швидкий біг на 8- 10 м з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 м. Виконати удар по м'ячу з рук, потім здійснити ривок за м'ячем і повільно повернутися на вихідну позицію. Жонглювання м'яча ногами, стоячи спиною до напрямку руху.

Вправи для воротаря. Головним критерієм відбору є бажання дитини стати воротарем. Другий критерій – вміння майбутнього воротаря грати у футбол. Основна установка для всіх на перших порах «У воротах грає кращий!», це піднімає статус воротаря. Воратарські тренування проводяться 1-2 рази на тиждень, в інші тренувальні дні вони тренуються в режимі польового гравця. Юні воротарі повинні грати як у полі, так і у воротах. Тренеру варто звертати увагу на гравців, що грають в нападі, в більшості випадків потенційний воротар схильний до атакуючих дій. Він повинен бути одним з кращих польових гравців і володіти лідерськими якостями. Участь юного воротаря в ролі польового гравця сприятиме і кращому розумінню гри в цілому. Головна помилка тренера-занадто великий акцент тільки на лові м'яча у воротах. Тут завданням має бути освоєння великого діапазону рухових дій і на їх основі розвивати спеціальні вміння, навички і якості.

Третій критерій – увага. Ми знаємо, що у дитини вона нестійка, непродуктивна і швидко розсіюється через стомлення. Тренер футбольної школи повинен знати, як тільки юний воротар почав допускати необґрунтовані помилки - це ознака того, що його увага ослабла. Довго грати у воротах він не зможе, тому для зняття напруги йому потрібна розрядка у вигляді гри на полі.

Початковий перегляд з метою виявлення динаміки розвитку юних воротарів у футболі і посилення інтересу має тривати 2 роки. Багаторічні спостереження в цьому виді спорту у дітей показують, що в основі відбору воротарів повинні лежати не набуті, а вроджені, тільки ті природні особливості, які відтворити будь-якими передовими методами тренування неможливо. Ці особливості характеризують: високий рівень ігрової інтуїції і загальну кмітливість в окремих ігрових епізодах; швидкість оволодіння руховими навичками і відносна стійкість їх у часі; нормативні для воротарів показники антропометрії і прогноз зростання щодо зростання батьків; високі показники спеціальної спритності; нормативні показники розвитку базових фізичних якостей.

Для уточнення необхідного набору тестів і вимірювань, найбільш повно відображають ступінь підготовленості початківців футболістів, а також для визначення структури цієї підготовленості був проведений факторний аналіз з використанням методу головних компонентів. В результаті цього аналізу було виділено 4 узагальнюючих фактора (рис. 3.4).

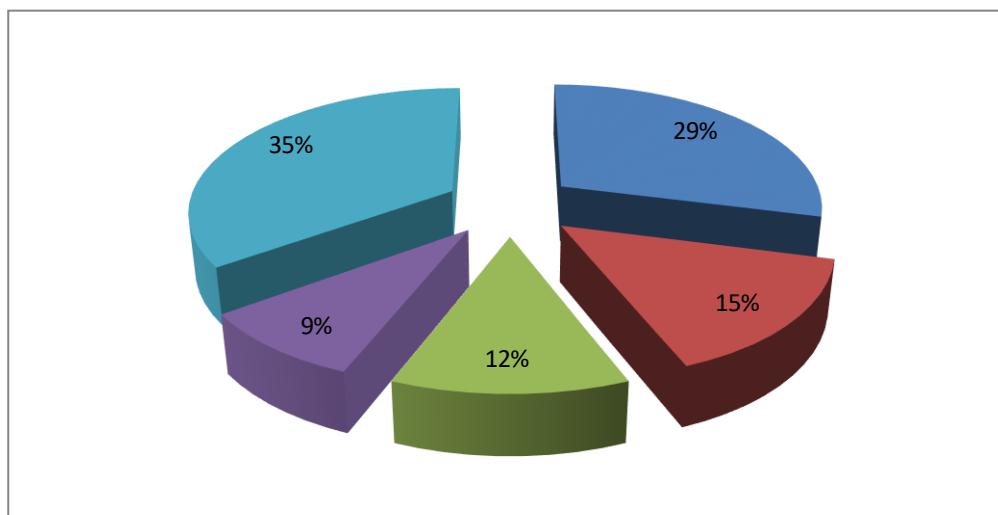


Рис. 3.4 Фактори, що впливають на досягнення результату у юних футболістів на початковому етапі навчання

Примітки:

- | | |
|---|--|
| ■ - технічна підготовка | ■ - фізичні можливості |
| ■ - фізична обдарованість | ■ - інші фактори |
| ■ - функціональні можливості | |

Перший з них – суб’єктивна придатність – характеризується високими факторними вагами кваліметричних оцінок технічної, тактичної підготовленості юних футболістів.

Однонаправлено з цими показниками виділилися і результати в жонглюванні м’ячем, зупинці м’яча, в дальності ударів по м’ячу, часу ведення м’яча на 30 м і в часі обведення стійок. Даний фактор можна інтерпретувати як фактор технічної підготовленості спортсменів-початківців (на його частку припадає 29% від загальної дисперсії). Судячи за цим фактором, технічна підготовленість новачків, їх здатність виконувати складні рухові завдання є

провідними критеріями при відборі футболістів.

Другий фактор був інтерпретований як фактор фізичної обдарованості дітей. Його частка в загальній дисперсії вибірки становить 15%. Тут найбільші факторні ваги мають такі показники, як час ведення м'яча на 30 м, потрійний стрибок з місця, дальність ударів по м'ячу. При цьому кращі результати показують діти з більшою окружністю грудної клітини і меншою ЧСС.

Третій фактор був названий фактором функціональних можливостей, так як в цьому факторі виділилися поряд з вагою і ростом показники ЖЄЛ і АТ.

У більш високорослих спортсменів, як правило, відзначається висока ЖЄЛ, менше АТ крові, найкраща якісна оцінка фізичної підготовленості. Такі хлопчики далі стрибають потрійний стрибок з місця і далі б'ють по м'ячу. На частку цього фактора припадає 12% від загальної дисперсії вибірки.

І, нарешті, останній фактор (9% від загальної дисперсії вибірки) вказує на те, що зайва вага початківців спортсменів, супроводжувана підвищенням артеріального тиску, негативно позначається на якісній оцінці їх технічної підготовленості та ігрового мислення, незважаючи на те, що в окремих вправах вони показують непогані результати.

Будемо інтерпретувати його як фактор фізичних можливостей. Його частка в загальній дисперсії вибірки становить 9%.

В результаті математичних досліджень було виявлено, що 35% підготовленості у юних футболістів доводиться на фактори, що не відносяться до технічної підготовленості, фізичних і функціональних можливостей, а також до фізичної обдарованості.

Таким чином, отримані в ході дослідження результати дозволяють стверджувати, що в віці 8-9 років 35% необхідних умов підготовки юних футболістів криється очевидно, в таких факторах, як: психологічна підготовка, біомеханічна відповідність обраного виду спорту і інших, що роблять істотний вплив на особливості підготовки юних спортсменів.

Не виключено, що саме в цих 35% і криється потенціал юних футболістів, розкриття якого сприятиме збільшенню ефективності всього процесу

підготовки.

Аналіз результатів контрольних випробувань з рухової підготовленості наприкінці експерименту показав наступне (табл. 3.6).

В бігу на дистанції 30м і на 60м юні футболісти експериментальної групи покращили вихідні показники. При цьому зниження часу було статистично значущим. Суттєвих зрушень показників у стрибках в довжину з місця і потріному стрибку у випробовуваних двох груп не відзначалося.

Кидок набивного м'яча та згинання рук результати футболістів експериментальної групи кращі й достовірно вищі.

Застосування різних ігрових засобів і спеціальних завдань в навчально-тренувальному процесі футболістів експериментальної групи сприяло тому, що вже наприкінці експерименту швидкість ведення м'яча по прямій у них склала в середньому 8,55 с (14,2%), а у футболістів контрольної групи 8,70 с (10,7%) (табл. 3.7).

Таблиця 3.6

Показники рухової підготовленості юних футболістів в кінці експерименту ($M \pm m$, t)

Показники	ЕГ	КГ	t
Біг 30 м, с	6,31 $\pm$ 0,06	6,65 $\pm$ 0,11	2,40
Біг 60 м, с	11,0 $\pm$ 0,14	11,7 $\pm$ 0,12	2,10
Біг 200 м, с	50,8 $\pm$ 0,45	51,7 $\pm$ 0,38	1,55
Стрибок в довжину з місця, м	1,36 $\pm$ 1,10	1,30 $\pm$ 1,03	0,62
Потрійний стрибок з місця, м	4,50 $\pm$ 0,53	4,23 $\pm$ 0,62	0,48
Згинання і розгинання рук, рази	9,27 $\pm$ 1,16	8,42 $\pm$ 1,12	2,55
Кидок набивного м'яча 2 кг	5,25 $\pm$ 0,60	4,88 $\pm$ 0,43	2,26

Таблиця 3.7

Показники спеціальної підготовленості юних футболістів в кінці експерименту ($M \pm m, t$)

Показники	ЕГ	КГ	t
Ведення м'яча на 30 м, с	$8,55 \pm 0,26$	$8,70 \pm 0,30$	1,66
Обведення 3-х стійок, с	$10,6 \pm 1,10$	$11,8 \pm 1,16$	2,45
Вкидання м'яча з-за голови, м	$6,12 \pm 1,44$	$5,85 \pm 1,35$	2,10
Зупинка м'яча, бал	$4,10 \pm 3,66$	$3,80 \pm 2,78$	2,53
Жонглювання правою ногою, рази	$9,15 \pm 2,06$	$8,60 \pm 1,71$	2,44
Жонглювання лівою ногою, рази	$7,20 \pm 1,48$	$6,36 \pm 1,82$	1,77
Жонглювання правою і лівою ногою	$11,2 \pm 1,77$	$10,3 \pm 1,54$	1,39
Удари на дальність сильною ногою, м	$19,8 \pm 2,23$	$17,4 \pm 1,60$	3,12
Удари на дальність слабкою ногою, м	$13,3 \pm 1,40$	$12,2 \pm 1,25$	1,55

У тесті «обведення 3-х стійок з веденням м'яча» в обох групах вже наприкінці експерименту з'являються достовірні відмінності по відношенню до даних 1-го тестування в своїх групах. Однак динаміка показників даного тесту між футболістами контрольної і експериментальної груп істотно розрізняється. У контрольній групі час зменшився, але достовірності не виявлено, у футболістів експериментальної групи швидкість ведення м'яча при виконанні «човникового бігу» продовжує наростати. Про це свідчать дані зменшення часу обведення 3-х стійок у ЕГ до 1,7 с (10,2%).

В ударах на дальність, вкиданні і жонглюванні м'ячем хлопчики експериментальної групи показали кращі результати, ніж хлопчики контрольної групи. Приріст середньо-групових результатів в ударах на дальність склав у футболістів експериментальної групи - 1,5 м, у хлопчиків контрольної групи - 0,93м.

Таким чином, використання спеціальних вправ для футболістів експериментальної групи, які були поділені на амплуа сприяло ефективному формуванню якості ведення м'яча, а також точності ударів по м'ячу в ворота у

юних футболістів, що відображено в показниках.

Засоби і методи відбору і ранньої орієнтації в спортивній науці викладені досить докладно (В.П. Філін, В.Г. Бальсевич, Б.Н. Шустін, В.Г.Нікітушкін, В.П. Губа, Т.С. Тімакова), однак, цілий ряд теорій потребує подальшої доробки, пов'язаної з індивідуалізацією розглянутого процесу, заснованого як на поточній, так і терміновій інформації, що включає оцінку педагогічної, психологічної та медико-біологічної корекцій, що дозволяє ефективніше проводити необхідні дослідження.

Про набір в спортивні школи повідомляється задовго до початку навчального року. Для цього використовується радіо, телебачення, оголошення в афішах, показові ігри та змагання вихованців ДЮСШ, дні відкритих дверей та інші форми пропаганди. У практичній діяльності рівне місце мають особисті контакти тренерів ДЮСШ з викладачами загальноосвітніх шкіл, попередні бесіди зі школярами, рекомендовані вчителем фізичної культури для спортивного вдосконалення. Великий ефект дасть організація підготовчих груп на базі загальноосвітніх шкіл: є можливість переглянути значний контингент дітей, більш уважно вивчити і відібрати тих, які мають якісні характеристики.

В даний час спортивний відбір юних футболістів проводиться в чотири етапи прогнозу:

1. Спортивна придатність.
2. Спортивна орієнтація.
3. Комплектування команди.
4. Спортивна селекція.

Початковий відбір в цілому є досить тривалим процесом, так як розвиток здібностей дітей може значно змінюватися під впливом тренувань навіть в період першого року занять. Тому, на наш погляд, з метою більш ефективного початкового відбору, його треба проводити протягом всього першого року тренувань, а іноді і до 2-х років, підрозділяючи на три види: попередній (первинний), поточний (випробувальний термін) і підсумковий.

Завдання первинного етапу відбору - виявити кандидатів для занять

футболом. Він триває від декількох днів до декількох тижнів.

Тренеру необхідно вирішити доцільність залучення дитини до занять футболом, коли визначальними первинними критеріями є: відсутність патологічних відхилень у стані здоров'я, добра координація рухів і загальна рухливість в природних рухах (біг, стрибки, метання та ін.). Обрані за цими ознаками діти допускаються до участі в конкурсі-відборі. Після пред'явлення довідки про стан здоров'я зі школи. Набраний на цьому етапі контингент дітей не повинен переривати контрольну цифру набору. Для відбору на цьому етапі використовують комплекс контрольних вправ та ігор. Після відбору діти направляються для ретельного медичного огляду в диспансер з метою точного визначення паспортного, біологічного і рухового віку і варіанти розвитку.

Поточний відбір має на меті оцінити ставлення дітей до занять, ступінь оволодіння техніко-тактичними діями і ін. В цей період - період випробувального терміну, уточнюється ступінь здібності кожної дитини. Дуже важливо на даному етапі з'ясувати зацікавленість хлопчика і його батьків в заняттях футболом. На початку і наприкінці випробувального терміну проводиться тестування за спеціальною програмою, зіставляються дані контрольних випробувань, виявляються сильні і слабкі сторони гравців, оцінюється темп приросту результатів, що характеризують здібності до навчання, оцінюється ставлення до занять.

Підсумковий відбір дозволяє вирішити питання про придатність дитини до занять, здатності поєднувати навчання з тренувальними заняттями. За результатами педагогічних спостережень і контрольних випробувань відбираються найбільш здібні й працьовиті діти. Після закінчення випробувального терміну проводиться їх остаточне зарахування в групу, яке оформляється наказом.

Після зарахування дітей в спортшколу проходиться перше обстеження, в ході якого оцінюється їх підготовленість. Такий контроль в перші півтора-два роки необхідно здійснювати періодично. За його результатами діти класифікуються на дві групи.

Далі будується наступний графік класифікацій.

У процесі контролю кожен раз утворюються чотири групи дітей:

I - діти, обдарованість яких була визначена правильно.

II - діти, обдарованість яких не вдалося розпізнати і вони помилково були віднесені до безперспективних.

III - діти, правильно віднесені до нездатних у цьому виді спорту.

IV - діти, яких помилково розцінили як обдарованих.

Як на першому, так і на другому етапах відбору неминучий відсів дітей, відрахування зі школи вони переносять болісно, тому тренерам необхідно проявляти належний педагогічний такт.

Тренер зобов'язаний допомогти дитині вибрати той вид спортивної спеціалізації, який відповідає його нахилам і індивідуальним даними. Разом з батьками треба порадити дитині переключитися на інший вид рухової діяльності. Методика відбору для занять футболом передбачає застосування тестів для отримання об'єктивної характеристики морфологічних ознак, функціональної, рухової і психічної діяльності дитини.

Сучасні наукові дані і передова практика показують, що найбільш ефективною формою підготовки є диференційоване навчання, засноване на обліку індивідуальних особливостей гравців.

Методика комплектування однорідних груп полягає в тому, що за результатами тестування в одну групу відбираються і об'єднуються діти, у яких фізичні можливості значно нижче, ніж їх техніко-тактичні показники. До другої групи виділяються ті, у яких фізичні дані значно перевищують техніко-тактичні дії.

На заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, відводиться 60% часу на ЗФП і СФП, а 40% - ТТД.

На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовленості виправдано відводити 60-70% для роботи над технікою і тактикою. Слід мати на увазі, що найкраща методика відбору не може гарантувати досягнення юними футболістами високих спортивних результатів. Темпи прогресування

залежать не тільки від того, наскільки вдало відібраний футболіст, але й наскільки методично правильно організований його тренувальний процес.

Хочеться відзначити той факт, що діти, які брали участь в дослідженнях помітно перевершили своїх однолітків в результатах як фізичних тестів, так і рівня морфо-функціонального дозрівання, що свідчить про найважливіший не тільки педагогічний, але і соціальний чинник підвищення якості навчально-виховного процесу в найсприятливіший момент часу.

ВИСНОВКИ

1. Здійснивши аналіз науково-методичної літератури щодо питань спортивного відбору ми з'ясували, що спортивний відбір – процес пошуку людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту, і включення їх у систему підготовки до найвищих досягнень. Процес спортивного відбору містить п'ять етапів, зокрема: первинний відбір – визначити для дитини доцільність занять конкретним видом спорту; попередній відбір – оцінка наявності задатків і здібностей спортсменів до ефективного спортивного вдосконалення; проміжний відбір – оцінка можливостей досягнення спортсменами високої майстерності в конкретних дисциплінах і видах змагань; основний відбір – оцінка перспектив досягнення спортсменом результатів міжнародного класу; заключний відбір – оцінка доцільності продовження спортсменом занять спортом і прогнозування здатності до збереження ним високої майстерності.

Якщо при первинному й попередньому відборі у випадку відсутності явних протипоказань для занять спортом оцінки носять в основному можливий і рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними й конкретними. Підставою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопиченого тренером, лікарем і іншими фахівцями. Ці дані в сукупності з результатами комплексних обстежень дають підставу для прийняття остаточних висновків.

На кожному етапі спортивного відбору не тільки виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається докладна оцінка його задатків, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини й характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена тощо. Усі ці дані є основою для орієнтації підготовки спортсмена на черговому етапі багаторічного вдосконалювання.

2. З'ясувано організаційно-методичні особливості початкового відбору

юних футболістів зокрема, розрізняють три сторони системи відбору: критерії, методи й організацію. До критеріїв відносять якісні й кількісні характеристики спеціальних здібностей. Серед застосовуваних методів поширені експертиза (експертні оцінки), апаратурний метод і метод тестів. Під організацією розуміється комплекс заходів, спрямований на найбільш ефективне й раціональне використання методів відбору.

Метод експертизи застосовують для виявлення медичних протипоказань, оцінки перспективності при комплектуванні команд або ігрових ланок. Апаратурний метод став широко використовуватися порівняно недавно: наприкінці минулого століття. Приводом для його виникнення послужила необхідність точного кількісного аналізу, який іншим шляхом здійснити неможливо. Для оцінки здібностей, що визначають можливість успішного оволодіння грою, розроблені спеціальні тести, вправи й вимоги до рівня їх виконання під час прийому дітей на відділення футболу.

Перша сходинка відбору проводиться в три етапи. На першому етапі проводиться більша агітаційна робота з метою викликати інтерес дітей до занять футболом. Тренер відвідує загальноосвітні школи й запрошує дітей до секції. Успіх роботи залежить від взаємодії тренера, учителя фізичної культури школи, батьків. Велике значення мають персональні контакти тренера із учителями загальноосвітніх шкіл, бесіди з дітьми, яких рекомендують учителі школи. Ефективності відбору сприяє організація підготовчих груп на базах загальноосвітніх шкіл, яка дозволяє переглянути значна кількість дітей і відібрати тих, хто має дані для занять футболом.

3. Дослідження морфо-функціонального розвитку юних футболістів, здійснювалося за допомогою загальноприйнятих тестових процедур, що використовуються в практиці дитячо-юнацького спорту. Аналіз морфологічних характеристик і функціональних показників дозволив встановити, що фізичний розвиток футболістів знаходиться на належному рівні, про що свідчать отримані результати проведених досліджень. Показники довжини тіла, ваги тіла, життєвої ємності легень і окружності грудної клітини збільшуються в

допустимих для даного віку межах, дещо випереджуючи однолітків, які не займаються спортом і фізичними вправами, про що свідчать отримані дані дані.

Одним з найважливіших показників початкового етапу підготовки юних футболістів є рухова підготовка, яка відображає показники виховання в процесі тренування і розвитку в техніці фізичних (рухових) якостей. Середні показники тестування фізичної підготовленості знаходяться на рівні нормативів, що виконуються дітьми, які займаються футболом і суттєво не відрізняються від інших. Якщо спринтерський біг 30 і 60 метрів, стрибок в довжину з місця та потрійний стрибок можна виконати з високим результатом за рахунок морфологічних показників – довжина ноги і стопи, то віджимання і метання набивного м'яча - за рахунок м'язових зусиль, а також морфологічних показників (довжини руки).

Розглядаючи показники виконаних юними футболістами спеціальних вправ, можна помітити, що тести, що відображають більшою мірою фізичні якості такі, як ведення м'яча на 30 метрів, вкидання м'яча і удари на дальність більшою мірою покращують свої показники, на думку тренерів та фахівців за рахунок систематичного розвитку фізичних якостей. Середні показники тестування фізичної підготовленості знаходяться на рівні нормативів, що виконуються дітьми, які займаються футболом і суттєво не відрізняються від інших ігрових ситуацій.

4. Встановлено в ході дослідження фактори, що впливають на досягнення результатів юних футболістів, знаходяться в наступному відсотковому співвідношенні: 29% – технічна підготовленість, 15% – фізична обдарованість, 12% – функціональні можливості, 9% – фізичні можливості, 35% – інші не вивчалися (сюди на наш погляд, слід віднести біомеханічні, медичні, психологічні тощо), дозволили розробити і експериментально обґрунтувати методику раннього відбору, ефективністю якої послужить процес індивідуалізації вже на початковому етапі навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артими́юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді*. Львів, ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.
2. Асадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
5. Гуменюк С. В. Футбол. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2009. 68 с
6. Гуменюк С., Сапрун С. Відбір і орієнтація у спорті. *XXIX Наукова конференція «Молода спортивна наука України»*. Львів. С. 58-61.
7. Гуменюк С., Сапрун С., Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. 1(1), С. 220–228. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>
8. Гуменюк С. В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С. В., Гулька О. В., Сапрун С. Т. / навч. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
9. Дейкало В.В. Основні напрямки вдосконалення методики технічної підготовки юних футболістів. *Вісник ВДУ*. 2009. № 3 (53). С. 78-83.
10. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. *Молода спортивна наука України*, 2000. №4. С. 48-54.
11. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу. Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 5-7.
12. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010. 206 с.

13. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

14. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

15. Коваль С.С. Вікові критерії рівня техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. № 8. С. 166-170.

16. Коваль С.С. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на основі визначення рівня індивідуальної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2004. № 7. С. 140-146.

17. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. 269 с.

18. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ: КТН, 2016. 616 с.

19. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.

20. Костюкевич В. М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.

22. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп л-ра», 2018. 384 с.

23. Линець М. М. Основи методики розвитку координаційних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». ЛДУФК, 2015. 15 с.

24. Лопатенко Г. О., Виноградов В. Є. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / *Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV»*, Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.

25. Максименко І. Контроль фізичної та технічної підготовки футболістів в спортивних секціях шкіл і ДЮСШ. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2004. № 7. С. 17-20.

26. Маленюк Т. В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.

27. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. № 25-26. 2017. С. 180-184.

28. Ніколаєнко В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Національний університет фізичного виховання і спорту України. (Київ). *Молодіжний науковий вісник*. 2020. С. 240-244.

29. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: Монографія. Київ: ДМП "Полімед", 2005. 254 с.

30. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

31. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1997. 583 с.

32. Сапрун С. Фізична підготовка спортсменів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 63 с.

33. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія й практика. К.: Олімпійська література, 2013. 1048 с.

34. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: КондорВидавництво, 2016. 542 с.

35. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Основи моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті. Навчально-методичний

посібник. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 198 с.

36. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ДЦОФК, 2003. 105 с.

37. Шинкарук О. А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник / О.А. Шинкарук, Е.О. Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. Хмельницьк: ХНУ, 2011. 143 с.

38. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

39. Шинкарук О. А. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: НУФВСУ, 2001. №2-3. С. 35-40.

40. Шинкарук О. А., Мітова О.О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науковопрактичний журнал*. Дніпропетровськ: ПДАФКіС, №1. 2017. С. 105-112.

41. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. 1(1). С. 65-74.

42. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.