

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

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Кваліфікаційна робота

**«СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ ЯК ОСНОВА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ
ПІДГОТОВКИ»**

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

**Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
КУХАРЕНКО Олександр Васильович**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук, доцент
ЄДНАК Валерій Дмитрович**

**РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту
ОЛІЯР Михайло Богданович**

ТЕРНОПІЛЬ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ У СПОРТІ	6
1.1. Суть спортивної орієнтації та відбору	6
1.2. Здібності та задатки	7
1.3. Фізіологічні фактори орієнтації й добору	12
1.4. Необхідність обліку біологічного віку при орієнтації й доборі ..	13
1.5. Особливості відбору юних футболістів	15
1.5.1. Сторони відбору	16
1.5.2. Організація роботи по відбору	17
1.5.3. Структура відбору	18
Висновки до 1-го розділу	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1 Методи дослідження.	21
2.2 Організація досліджень	24
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ВПЛИВУ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА НА ДИНАМІКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	27
3.1. Роль морфофункціональних показників при спортивному відборі	27
3.2. Характеристика вікових особливостей становлення технічної майстерності	32
3.3. Проведення первинного відбору та комплектування однорідних груп	41
3.4. Дослідження динаміки техніко-тактичної підготовленості юних футболістів протягом експерименту	43
Висновки до 3-го розділу	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

У сучасному спорті, зокрема у футболі, дедалі більшого значення набуває науково обґрунтований підхід до підготовки спортсменів, що передбачає ранню спортивну орієнтацію та ефективний відбір талановитих юних футболістів. Початковий етап підготовки є критично важливим для формування фундаменту техніко-тактичної майстерності, яка в подальшому визначає успішність гравця на професійному рівні.

Футбол як командний вид спорту вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й здатності до швидкого прийняття рішень, тактичного мислення, технічної вправності та психологічної стійкості. Саме тому питання спортивної орієнтації та відбору дітей, які мають потенціал досягти високих результатів у футболі, набуває особливої актуальності.

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

Основними завданнями орієнтації та відбору є надання допомоги дітям правильно обрати вид спорту чи його спрямованість згідно своїх здібностей та схильності. Позитивне вирішення цього завдання свідчить не тільки про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл чи окремих тренерів,

але має і глибокий соціальний зміст, який дозволяє учням розкрити свої природні задатки, відчутти результати своєї та закладної в нього праці тренера, досягти впевненості в собі, в своїх силах та найголовніше, утвердження себе, як яскравої особистості в суспільстві.

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

Аналіз результатів сучасного спорту й досягнень з футболу на міжнародній арені свідчать, що високі результати показують лише обдаровані спортсмени.

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

Успішна реалізація процесу спортивного відбору на ранніх етапах дозволяє не лише оптимізувати навчально-тренувальний процес, а й забезпечити поступове формування індивідуального стилю гри, що базується на сильних сторонах спортсмена. Водночас, недооцінка значення початкового етапу підготовки може призвести до втрати перспективних кадрів та зниження загального рівня футбольної майстерності.

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

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення методичних підходів до спортивної орієнтації та відбору юних футболістів, що сприятиме підвищенню ефективності формування техніко-тактичної майстерності на ранніх етапах їх спортивного становлення.

Мета роботи: дослідити вплив спортивної орієнтації та методики відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження;

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до процесу спортивної орієнтації та відбору юних футболістів на початковому етапі підготовки.
2. Охарактеризувати особливості спортивної орієнтації та відбору у футболі.
3. Визначити темпи приросту фізичної підготовленості та спеціальних якостей футболістів-початківців.
4. Дослідити вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

Об'єктом нашого дослідження є процес спортивної орієнтації та система відбору на початковому етапі занять футболом.

Предметом дослідження сучасні підходи, критерії та методики спортивної орієнтації і відбору, а також їхній вплив на формування і розвиток техніко-тактичної майстерності юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Практичне значення. Досліджено вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів у підготовчому періоді.

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

РОЗДІЛ І.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ У СПОРТІ

1.1. Суть спортивної орієнтації та відбору

Спортивний відбір – це комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які володіють високим рівнем здатностей, що відповідають вимогам специфіки виду спорту [13]. Якісно видозмінюючись, відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і складається із чотирьох рівнів.

Перший рівень – початковий відбір для виявлення дітей (у більшості видів спорту це вік 9-14 років), що володіють потенційними здібностями до успішного оволодіння конкретним видом спорту.

Організаційно відбір проводиться в три етапи. На першому – агітаційні заходи з метою викликати інтерес до занять; на другому – тестування й спостереження для визначення здібностей дітей до даного виду спорту; на третьому, самому тривалому – спостереження в процесі навчання й розвитку фізичних здібностей з метою встановлення темпів освоєння навчального матеріалу.

Другий рівень – поглиблений відбір для виявлення перспективних юнаків і дівчат (вік 16-17 років), що володіють високим рівнем здібностей до даного виду спорту й схильностями до певної спеціалізації (виду легкої атлетики, ігрових функцій і т.п.) [44].

Третій рівень – відбір для виявлення спортсменів (вік 18-20 років) для зарахування в колективи спортсменів високої кваліфікації. Відбір здійснюється на основі вивчення тренувальної й змагальної діяльності в дитячо-юнацькому спортивному колективі, тестування й обстеження під час спеціально проведених для цього навчально-тренувальних зборів.

Четвертий рівень – відбір для виявлення спортсменів у різні збірні команди (країни, регіонів, відомств та ін.), для визначення учасників відповідальних змагань. Із цією метою аналізується інформація про тренувальну й змагальну

діяльності спортсмена у своєму клубі, у збірній команді, вивчається змагальна діяльність на національних чемпіонатах, на навчально-тренувальних зборах.

У відборі беруть участь тренери, що працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону.

Конкретний зміст методики відбору обумовлено специфікою виду спорту. Вона ґрунтується на системі педагогічних, медико-біологічних і психічних показників, що мають високу прогностичну значимість (рівень фізичних якостей, специфічних для даного виду спорту, рівень здібностей, що лежать в основі техніко-тактичних дій, морфологічні дані, функціональні особливості організму, властивості вищої нервової діяльності та ін.). Враховуються вихідний рівень, зміна показників обстеження з віком і під впливом тренування, зв'язок цих показників зі спортивними досягненнями. Якість відбору служить важливою умовою успішності багаторічної підготовки спортивних резервів [50]. У процесі багаторічної підготовки комплекс методів відбору розширюється, сам відбір стає більше поглибленим, внаслідок чого кількість що відсівають збільшується.

1.2. Здібності та задатки

Здібності як наукове поняття введене давньогрецьким філософом Платоном ще в IV столітті до нашої ери, але, незважаючи на це, дотепер єдиної точки зору на те, що таке здібності і як їх виявляти, у вчених немає. Наявні численні визначення здібностей, що зводяться до загальної формули: здібності – це щось, що визначає успішність діяльності, – дають можливість розуміти під ними що завгодно: спрямованість особистості, знання, властивості темпераменту й нервової системи і т.д. Внаслідок цього поняття здібності втрачає специфічність у деяких учених або ототожнюють його з поняттям якості, або взагалі відмовляються від його використання.

Ближче всього, на наш погляд, до адекватного розуміння здібностей підійшли Б. М. Теплов, К. К. Платонов і В. М. Заціорський [21, 46, 53]. Основні положення цих психологів зводяться до наступного:

- 1) під здібностями розуміються індивідуальні особливості, що відрізняють

одну людину від іншої; ніхто не стане говорити про здібності там, де мова йде про властивості, у відношення яких всі люди рівні;

2) під здібностями розуміють не всякі індивідуальні особливості, а лише такі, які впливають на успішність діяльності; тому властивості характеру – запальність, чесність, справедливість й ін. не відносять до здібностей;

3) знання, вміння й навички, тобто досвід людини, що здобуває в процесі життя, не входять у структуру здібностей;

4) ядро здібностей становлять задатки, тобто вроджені особливості людини.

Однак навіть при таких обмеженнях немає повної ясності, що ж таке здібності. Очевидно, що задатки не зводяться до здатностей: не можна, наприклад, сказати, що пам'ять – це інертність нервових процесів, хоча ця типологічна особливість обумовлює пам'ять, тобто здатність мозку запам'ятовувати інформацію. Отже, здібності – поняття більше широке, чим задатки (якщо під останніми розуміти нейродинамічні особливості, як це робив Б. М. Теплов [57], або досить невизначені анатомо-фізіологічні особливості). Задатки, тобто вроджені функціональні особливості, лише допомагають розділяти людей за рівнем прояву психічних процесів, рухових функцій. Оскільки психічні процеси й функції фізіологічних систем теж є вродженими, то під здатностями варто розуміти сполучення вроджених функціональних факторів – психічних і фізіологічних (рухових) функцій з індивідуально-типологічними особливостями нервової системи.

Таким чином, здатність – це функція, оповита різними для кожного індивіда задатками, які й надають своєрідне фарбування проявам функції. Якщо забрати стрижень-функцію, то залишаться задатки, яким не через що буде виявити себе, тобто здатність зникне. Те ж відбудеться, якщо забрати задатки: всі люди стануть однаково здатними, і це поняття втратить зміст [56].

Таке розуміння здатності усуває багато протиріч у тлумаченні цього поняття, наприклад, що здібності без діяльності не можуть не виявитися, не сформуватися. Функція проявляється не тільки в діяльності, але й у

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

Сказане анітрошки не применшує ролі діяльності в прояві й розвитку здатностей. Поки немає життєдіяльності й діяльності, здібності перебувають у потенції, вони не проявляються й не розвиваються. Але для того щоб здібності виявилися в людини, потрібно генетично обумовлений розвиток функцій і задатків. Так само й прогнозування здатностей не обов'язково вимагає виконання людиною навчальної, спортивної або трудової діяльності. Оскільки розходження у функціонуванні в різних людей визначаються задатками, досить використати методи їхнього виявлення, - у тому числі й лабораторні тести.

Звичайно, варто мати на увазі, що за певних умов, наприклад при цілеспрямованому багаторічному тренуванні, задатки змінюються. Однак ці зрушення незначні і не можуть компенсувати вроджені розходження між різними індивідами.

Як ми вже відзначали, у літературі немає однозначного й чіткого подання про те, що варто відносити до задатків. Б. М. Теплов відносив до них типологічні особливості прояву властивостей нервової системи – сили, рухливості й балансу нервових процесів. А. Г. Ковальов і В. Н. Мясіщев розуміють під задатками фізіологічні й психологічні особливості, обумовлені, зокрема, індивідуальними особливостями будови мозку. Як бачимо, усі автори розглядають індивідуальні особливості функціонування тільки мозку. Цей традиційний для психології підхід не може пояснити прояву всіх здатностей, особливо рухових. Адже відомо, що витривалість в аеробній роботі обумовлена максимальним споживанням кисню (МСК). Рівень МСК в основному заданий від народження

(зрушення його при систематичному тренуванні на витривалість на 20-30 % не може покрити дефіцит, наявний споконвічно між різними спортсменами). Отже, здатність людини до тривалої роботи динамічного характеру обумовлена не тільки особливостями функціонування мозку, але й вегетативною нервовою, серцево-судинною й дихальною системами, біохімічними процесами. Тому під задатками доцільно розуміти будь-які вроджені функціональні особливості людини (біохімічні, вегетативні, рухові, сенсорні, інтелектуальні), що проявляються на різних по складності рівнях функціонування й зумовлюючих розходжень у можливостях людей.

Найбільш вивченими із всіх задатків є типологічні особливості прояву властивостей нервової системи. Дослідженнями на однайцевих близнюках показано, що типологічні особливості генетично обумовлені (тому що вони однакові в близнюків однієї пари). Вони дуже мало й на превелику силу змінюються під впливом умов життя й діяльності. Для цього треба кілька років тренування в якому-небудь напрямку: на розвиток швидкості, на витривалість, на стійкість до монотонної роботи (правда, типологічні особливості досить мінливі в періоди гормональної перебудови організму дітей і підлітків).

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

Однак використання типологічних особливостей для прогнозування можливостей людини, і зокрема – виразності тієї або іншої здібності, вимагає обліку ряду положень [54].

1. Ні «поганих» й «гарних» типологічних особливостей. Кожна з них може виступати як у позитивній, так й у негативній ролі, залежно від того, яку діяльність й у яких умовах виконує людина. Наприклад, сильна нервова система сприяє психічній стійкості людини в напруженій ситуації, але не забезпечує стійкості при монотонній малоінтенсивній роботі. Інертність нервових процесів є одним з факторів, що впливають на міцність запам'ятовування інформації, але перешкоджає швидкої переключаємості людини з однієї ситуації на іншу. Тому типологічні особливості визначають не стільки ступінь пристосування людини

до зовнішнього середовища, скільки різні форми цього пристосування.

Це значить, що високих соціальних досягнень можуть досягти люди з будь-якими типологічними особливостями. Однак це не виходить, що в будь-якому виді діяльності й у будь-яких умовах людина доможеться ідеального пристосування до зовнішнього середовища й високих досягнень, незалежно від того, які типологічні особливості в нього є. З певними типологічними особливостями можна домогтися високих результатів тільки в певних видах діяльності, що відповідають наявним у людини здатностям. «Гарних» типологічних особливостей на всі випадки життя немає. Тому успіхів у спринті частіше домагаються спортсмени з типологічним комплексом «реактивності»: слабкою нервовою системою, рухливістю нервових процесів і з перевагою «зовнішнього» збудження, а на довгих дистанціях успіху частіше домагаються особи зі стійким до монотонної роботи типологічним комплексом: слабкою нервовою системою, інертністю нервових процесів, перевагою «зовнішнього» гальмування й «внутрішнього» збудження.

2. Здібності визначаються декількома типологічними особливостями.

Це видно вже з наведених вище прикладів з комплексами «реактивності» і стійкості до монотонної роботи. Кожна з типологічних особливостей – це своєрідні цеглинки, від сполучення яких виходить цілий фасад будинку, властиве йому певна особа. Чим більше в людини є типологічних особливостей, що входять у той або інший типологічний комплекс, тим більшою мірою в нього виражена дана здатність. Наприклад, людина, що має тільки дві типологічні особливості із чотирьох, що входять у комплекс стійкості до монотонної роботи, буде мати меншу стійкість до монотонії, чим людина, що має всі чотири типологічні особливості [12].

Звідси чим ширше спектр досліджуваних типологічних особливостей (задатків), тим більше надійним буде прогноз про наявні у людини здібності.

3. Та сама типологічна особливість може входити структуру різних здібностей. Наприклад, слабка нервова система входить у типологічні комплекси «реактивності», стійкості до монотонної роботи, артистичності; в осіб зі слабкою

нервовою системою менше тремор, більше переключаємість уваги й т.д. Це ще раз показує, що здібності не зводяться до задатків, зокрема – до типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи.

4. Типологічні особливості можуть бути лише додатковим критерієм прогнозу досягнення успіху в майбутньому. У певні види спорту здебільшого підбираються особи з певними типологічними особливостями – внаслідок їхнього впливу на здібності до цього виду діяльності й, як буде показано надалі, на схильність до нього. Однак це лише тенденція, що зовсім не означає, що людям з «нетиповою» для даної діяльності типологією дорога до успіху замовлена. Типологічні особливості виступають лише як фактор, що полегшує або утрудняє оволодіння тим або іншому виду діяльності, але не визначальний рівень досягнень (принаймні в однині) [50].

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

1.3. Фізіологічні фактори орієнтації і добору

Фізіологічні показники для спортивної орієнтації й добору розроблені поки ще погано. Можна відзначити досягнення лише в розробці критеріїв для видів діяльності, пов'язаних із проявом витривалості .

Максимальне споживання кисню (МСК). Важливим показником уроджених аеробних можливостей організму є рівень МСК.

За даними скандинавських учених, МСК, обумовлене в новачків, є гарним прогностичним показником до занять бігцем і ковзанярським спортом: чим більше МСК, тим більше шансів, що в даної людини є гарні задатки для роботи на витривалість. Обґрунтування цьому вони бачать у тім, що приріст МСК у результаті тренувань становить 20-30 % і не може ліквідувати різницю між рівнем МСК у видатних спортсменів і спортсменів середнього рівня майстерності. На прогностичну значимість МСК указує й В. В. Михайлов [37].

Показники периферичного кровообігу. Реакції периферичного кровообігу можуть бути гарним прогностичним показником здатностей до витривалості. Це було показано при порівнянні судинних периферичних реакцій у юних і висококласних велосипедистів.

Здатність терпіти недолік кисню. За даними В. Л. Волкова [14], здатність терпіти значні гіпоксемічні (недолік кисню) і гіпепкапнічні (надлишок вуглекислого газу) зрушення свідчить про схильність до бігу на довгі й середні дистанції. Тому що МСК має генетичну основу (Л.В.Волков, В. М. Заціорський, й інші) [15, 17, 20, 29, 30, 31], відзначається, що вплив генетичного фактора більше позначається на показниках кровообігу, чим подиху. При цьому з віком підвищується міра спадкоємних впливів для життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), що пояснюють залежність ЖЄЛ від розмірів грудної клітини, спадкоємна обумовленість яких з віком збільшується.

1.4. Необхідність обліку біологічного віку при орієнтації й відборі

На відміну від паспортного віку, вимірюваного роками з моменту народження людини, біологічний вік визначається темпами статевого дозрівання. Полове дозрівання починається в різних дітей у різний час: в одних (акселерантів) в 10-11 років, в інших (ретардантів) в 15-16 років. У школярів із сільської місцевості статеве дозрівання настає трохи пізніше, ніж у міських.

Знання біологічного віку при орієнтації й доборі необхідно, у зв'язку з тим що темпи статевого дозрівання визначають рівень фізичного розвитку й соматотип. Серед дітей із прискореним розвитком частіше зустрічаються ендоморфні типи статури: у цих дітей виявляються більшими показники м'язової сили. Юнака з більше пізнім розвитком часто спеціалізуються у видах спорту, що пред'являють тверді вимоги до швидкості й у набагато меншому ступені – до м'язової сили й витривалості. У хлопчиків мезоморфного типу процес статевого дозрівання досягає свого піка приблизно на рік раніше, ніж у хлопчиків екоморфного типу.

Природно, що той школяр, у якого, наприклад, в 12 років статеве дозрівання

перебуває на третій стадії, буде мати перевагу за фізичним даними перед школярем того ж паспортного віку, але з не періодом, що наступив ще, статевого дозрівання. Тому без обліку біологічного віку за обдарованого можна прийняти акселеранта, а за неодареного-ретарданта. Знання ж біологічного віку не тільки допоможе більш правильно побудувати прогноз про перспективи фізичного розвитку школяра в майбутньому, але й орієнтуватися в тім, до яких видів спорту найбільше схильна дана дитина [17].

В останні роки показаний зв'язок між рівнем статевого дозрівання дітей та їхньою м'язовою працездатністю показниками рухової активності, між віком статевого дозрівання й більше зробленою функцією серцево-судинної й дихальної систем, а також більшими розмірами тіла. У зв'язку із цим важливо знати ознаки, по яких можна судити про ступінь статевого дозрівання. Першою ознакою настання пубертатного періоду є зміна голосу в підлітків – у середньому в 12,5 років. Волосся на лобку з'являються в середньому в 13 років, набрякання сосків і формування кадика – в 13,5 років. Останніми з'являються волосся в пахвових западинах – в 14 років.

Іншим способом діагностики ступеня фізіологічної зрілості є визначення «скелетного» або «кісткового» віку дитини, що досягається шляхом порівняння ступеня окостеніння кістяка із середніми віково-статевими нормами. Для цього є атласи з набором рентгенограм, що показують характерний для кожного віку рівень окостеніння окремих костей кисті й передпліччя. Визначають стадії окостеніння стегнової й безіменної-кісток, а також епіфізів стегнових і великих гомілкових костей. У кожному віці кореляція довжини й ваги тіла значно більше з кістковим віком, чим з паспортним. Між групові розходження довжини тіла при угрупованні дітей по кістковому віці, як відзначає Н. Бейлі, у два рази менше, ніж при угрупованні по паспортному віці.

Між темпами окостеніння й розвитком вторинних половых ознак є високий ступінь відповідності, тому для визначення біологічного віку можна користуватися рівною мірою або тим, або іншим способом. У практичних цілях більше зручний способи, що використає вторинні полові ознаки, тому що він не

вимагає рентгенографії. Однак і той, і інший спосіб вимагають участі лікаря для кваліфікованої діагностики й з етичних міркувань – при визначенні ступеня полової зрілості.

Вік статевого дозрівання, як і вік кістякової зрілості, все-таки обмежує диференціацію типів, тому що вони можуть бути використані лише в певному віковому періоді-13-14 років, коли спостерігаються найбільші індивідуальні розходження в появі вторинних половых ознак, і у віці 16-17 років, коли досягається кістякова зрілість.

1.5. Особливості відбору юних футболістів

Відбір є важливою і органічною частиною учбово-тренувального процесу, оскільки сприяє рішення основної, задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів.

Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Недооцінка відбору або недосконалість його методів, як правило, наносить непоправну втрату. Прикладом може служити великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання [6].

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

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

1.5.1. Сторони відбору

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

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

Задатки – це природжені і придбані в перші роки життя анатомо-фізіологічні особливості. Так, деякі пропорції тіла, особливості м'язової або серцево-судинної системи можуть служити завдатками для майбутніх успіхів у футболі.

Обдарованість представляє собою комплекс якостей і властивостей особи, від якого залежить можливість досягнення більшого або меншого спортивного успіху. При відборі обдарованість є головним критерієм. В поняття обдарованості входять не технічні і тактичні навики, а тільки ті якості, які забезпечують успіх при оволодінні навиками. Ці якості можуть бути рухового характеру (наприклад, швидкість або координація рухів) або інтелектуального плану (наприклад, оперативне мислення).

Здібності, на відміну від обдарованості, завжди містять способи дій або операцій, тобто уміння і навики. Проте основу здібностей складають не вони, а ті процеси, якими ці уміння регулюються. Новачки здібностями до футболу не володіють. Оцінити здібності можна лише тоді, коли ті, що займаються, оволодіють основним техніко-тактичним арсеналом і піднімуться на певний рівень підготовки. В команди майстрів відбирають гравців, використовуючи як основний критерій саме здатності спортсмена.

Методиками відбору називаються прийоми або пристосування для вимірювання критеріїв. В практиці відбору використовують наступні групи методик: експертні, апаратурні і тестові [4, 7, 10, 16, 44].

Експертні методики засновані на думці фахівців (їм може бути і сам

тренер) про рівень обдарованості майбутнього гравця. Якщо у декількох фахівців ця думка єдина, його надійність буде достатньо висока.

Апаратурні методики володіють перевагою точності оцінок. Проте, як правило, з цих оцінок не складається загальне враження про рівень обдарованості. Окремі якості ще не характеризують обдарованість. Вони повинні об'єднуватися і виявлятися в своєрідних поєднаннях.

Найефективнішими методами відбору є тести (проби), що складаються з урахуванням поєднань різних якостей. Не дивлячись на побічність показників, тести мають ряд істотних переваг. Головне з них – можливість створення тестової моделі обдарованості до футболу.

Організацією відбору називається комплекс заходів, направлених на найдоцільніше використання методик.

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

1.5.2. Організація роботи з відбору

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

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

Багато тренерів використовують різні критерії для відбору самих здатних дітей, проте ці критерії в більшості випадків носять односторонній або суб'єктивний характер [6, 13, 43]. Разом з тим часто відбір проводиться взагалі стихійно, або, в кращому разі, тренери орієнтуються на вузь сформований рівень

техніко-тактичних умінь і навиків, що проявляються дітьми в контрольних іграх. Потенційні ж можливості дітей, засновані на високому рівні швидко-силових якостей і координації рухів, оперативності мислення, вольових якостей, а також на швидкості засвоєння нового матеріалу, не враховуються.

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

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

1.5.3. Структура відбору

В процесі відбору необхідно вирішити дві основні задачі:

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

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

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

На першому етапі відбирають певну кількість дітей з урахуванням можливостей школи і межі наповнюваності груп. Проте ця кількість зарахованих хлопців повина перевищувати цифру кінцевого набору.

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

На початку і вкінці другого етапу слідує:

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

Висновки до 1 розділу

З аналізу літературних джерел можна зробити наступні висновки:

- відбір є важливою і органічною частиною учбово-тренувального процесу, він сприяє вирішенню основної задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів;
- відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання;
- недооцінка відбору або недосконалість його методів, як правило, наносить непоправну втрату. Прикладом може служити великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання.
- головна причина некваліфікованого відбору – недолік знань про той комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях.
- питання відбору у футболі в першу чергу пов'язано з вивченням особи дітей і всього комплексу їх якостей і властивостей.
- найефективнішими методами відбору є тести (проби), що складаються з урахуванням поєднань різних якостей. Не дивлячись на побічність показників, тести мають ряд істотних переваг. Головна з них – можливість створення тестової моделі обдарованості до футболу.
- відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і повинен складатися з декількох рівнів. У відборі повинні брати участь тренери, що працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону;
- відбір юних футболістів повинен бути добре організований від початку до кінця.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

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

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

Методика визначення фізичного розвитку

У дітей вимірювались ваго-зростові показники, обсяги грудної клітки, гомілки, стегна, плеча і спірометрія.

Характеристика фізичного розвитку дітей доповнювалась оцінкою біологічного віку.

Методика визначення інтересів

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

Методика визначення фізичної підготовленості і спеціальних якостей

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

- а) біг 30 м;
- б) стрибок угору з місця;
- в) спеціальний тест на спритність;
- г) ігрове мислення;

д) ігрова агресивність і бійцівські якості.

Методика прийому контрольних вправ і оцінка показників

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

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

Спеціальний тест на спритність. Виконується на майданчику завдовжки 13 м. Старт і фініш знаходяться на одній лінії. В 7 м від лінії ставиться стійка і далі через кожні 2 м вперед і 1 м убік встановлюються ще три стійки.

Юному футболісту пропонується встати спиною у напрямку до стійок і по сигналу послідовно і злито виконати наступну програму: два повороти на 360°, два перекиди назад, поворот на 180°, перекид вперед, оббігання навкруги стійок, слаломний біг, біг спиною вперед в коридорі між стійками до лінії фінішу. Дається 2 спроби, враховується краща.

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

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

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

Залежно від рівня розвитку цих якостей виставляється відповідна оцінка.

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

Рекомендувалось фіксувати:

- а) активність (прагнення брати участь в багатьох епізодах, повна віддача

сил в грі);

б) наполегливість при відборі м'яча;

в) сміливість і рішучість вступу до боротьби з проявом ризику по відношенню до себе;

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

Оцінка виставляється як і у попередньому випадку.

По закінченню оцінки експертів підсумовуються, усереднюються і виводиться кінцевий бал.

Методи математичної обробки даних

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

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

1. Середнє арифметичне (M_x).

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

K – визначається по таблиці Єрмолаєва С. І.

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

m – помилка середньої арифметичної,

n – кількість випадків,

G – середнє квадратичне відхилення

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

Критерієм достовірних зрушень величин був прийнятий показник точності

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

2.2. Організація дослідження

Дослідження за темою магістерської роботи проводилось на базі Дитячо-юнацького футбольного клубу «ЧЕМПІОН» (м.Тернопіль) протягом 2024-2025 н.р. Було проведено два етапи дослідження. На першому етапі (вересень-грудень 2024 р.) ми проаналізували літературні джерела з питань відбору та орієнтації у футболі, визначили рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. На основі цих даних було сформовано дві групи хлопчиків (по 20 в кожній; вік – 10-12 років): контрольна, яку склали хлопчики із задовільним і поганим рівнем підготовленості, та експериментальна, яка сформована з хлопчиків з хорошим рівнем показників. Для цього ми застосували оцінні нормативи, запропоновані НДІФК (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оціночні нормативи за результатами тренування на етапі початкового відбору

Тести і показники	До початку занять (10 років)			Після одного року занять (11 років)			Після двох років занять (12 років)		
	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано
Біг 30 м, с	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
Стрибуність, см	34-31	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Спритність, с	23-24,5	25-27	27,2-29	21-23	23,5-25,5	26-28	20-21	21,5-23	23,5-25
Ігрове мислення	4	3	2	4	3	2	4	3	2
Ігрова агресивність	4	3	2	4	3	2	4	3	2

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

Другий етап проходив протягом березня-жовтня 2025 р. Оскільки на цьому

етапі недостатньо орієнтуватися на початковий рівень показників, то ми визначали ступінь навчання юних гравців (здібність до розвитку) на основі вивчення темпів приросту результатів.

Для цього рекомендували наступні показники:

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

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

Таблиця 2.2

Оціночні нормативи за результатами тренування на II етапі відбору

Тести і показники	До початку занять (10 років)			Після одного року занять (11 років)			Після двох років занять (12 років)		
	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано	добре	задовільно	погано
Удар на дальність	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
Тест клубу «Шкіряний м'яч»	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12,0
Біг 300м, с	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,6-74	57-60	61-65	66-69
Складна реакція вибору, с	420-510	511-561	560-590	470-506	507-551	552-595	400-433	434-472	473-505
Ігрове мислення	4	3	2	4	3	2	4	3	2

Темпи приросту визначали по різниці між сумою балів на початку занять і після одного року навчання. Підсумкова характеристика здібностей проводилась

по схемі, розробленій у НДІФК (табл. 2.3). Ця схема складена з урахуванням початкового рівня здібностей (І етап) і здатності до розвитку по темпах приросту (ІІ етап).

Таблиця 2.3

Характеристика здібностей з урахуванням вихідного рівня

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

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

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ЇХ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА НА ДИНАМІКУ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Роль морфофункціональних показників при спортивному відборі

Ведуча роль в розвитку функцій організму належить центральній нервовій системі, і перш за все її вищому відділу – корі головного мозку. Анатомічний розвиток нервової системи до часу статевого дозрівання майже повністю завершується. Процес дозрівання ядра рухового аналізатора в мозку закінчується до 12-13 років [2].

Перебудова функцій кори великих півкуль знаходить своє віддзеркалення в поведінці дітей, в їх психіці. В підлітковому віці загальний психічний вигляд дітей міняється особливо різко. Починається процес самоутвердження дитини. У підлітків з'являється прагнення перевірити свої сили в тій або іншій діяльності, добитися яких-небудь досягнень. Інтереси підлітка стають більш різноманітними, але не володіють ще достатньою стійкістю.

У віці 8-12 років істотні зміни відбуваються в мисленні і пам'яті. В процесі навчання і виховання розвивається здібність до логічного міркування і абстрактного мислення. Виявляється критичний підхід до рухів, що вивчаються. Зміни в роботі пам'яті виражаються в тому, що пригадування йде не від конкретних явищ до узагальнення, як це було в більш молодшому віці, а від загального уявлення до відновлення в пам'яті окремих деталей конкретних явищ дійсності. Тому вивчення техніки футболу в цьому віці доцільне звістці цілісним методом з деяким акцентом на деталі його виконання [17].

Пам'ять на рух у дітей з віком змінюється як в кількісному, так і в якісному відношенні. Здібність до запам'ятовування у дітей вельми швидко росте в період від 7 до 12 років. В цей період координація довільних рухів значно поліпшується. Рухи виконуються з відносно меншою, ніж раніше, витратою енергії, стають більш точними і швидкими. Хлопчики 9-10 років порівняно легко опановують простими прийомами гри у футбол, причому їх подальше

вдосконалення в більш старшому віці відбувається вельми успішно. У підлітків 13-14 років при вивченні складних по координаті рухів помітно гальмуючий вплив пубертатного періоду. Тренерам і педагогам, що працюють з дітьми, слід врахувати, що рухові навички, відповідні можливостям тим хто займається, формуються тим швидше і легше, чим раніше діти почнуть заняття футболом.

При правильній методиці спортивні заняття в дитячому віці позитивно впливають на формування організму. Цей вплив виявляється двояко: морфологічними змінами у вигляді підвищеного приросту антропометричних ознак і функціональними зсувами у вигляді підвищення працездатності.

Особливо помітний вплив фізичних вправ на розвиток кісткової системи, яка в дитячому віці ще зазнає глибоких змін. Так, багато досліджень говорять про більшу податливість дитячого хребта і про можливі викривлення при неправильних положеннях, супроводжуваних тривалим напруженням [34, 53]. Найбільшою рухливістю володіє хребет дітей 8-9-річного віку. До початку шкільного періоду у дітей формуються шийний і грудний вигини. Поперековий вигин повністю формується тільки до періоду повноліття. Найбільша кількість порушень постави, що супроводжуються викривленням хребта, відбувається у віці 11-15 років. Дуже важливо в цьому віці давати вправи, сприяючі зміцненню хребетних м'язів, з тим, щоб розвиток хребетного стовпа відбувався без відхилень.

Треба враховувати, що процеси окостеніння в дитячому віці ще не завершені. До 9-11 років звичайно закінчується окостеніння фаланг пальців рук, дещо пізніше, до 10-13 років, – зап'ястки і п'ястя. До 14-16 років з'являються зони окостеніння в епіфізарних хрящах, в міжхребетних дисках. Повне зрощення кісток тазу закінчується тільки до 20-21 року. Окостеніння ключиці, лопатки, кісток плеча і передпліччя завершується до 20-25 років, фаланг пальців ніг, кісток плесна і передплесна відповідно до 15-21 і 17-21 років.

У підлітковому віці наголошуються високі темпи зростання і збільшення ваги тіла. Зростання тіла в довжину у хлопців в основному закінчується до 17-18 років. Тому різкі поштовхи під час приземлення з великої висоти, поштовхи

плече в плече при єдиноборстві за м'яч, різкі зупинки і повороти, нерівномірне навантаження на праву і ліву ногу можуть викликати зсув кісток плечового пояса і тазу, неправильне їх зрощення. Надмірні навантаження на нижні кінцівки, якщо процеси окостеніння не закінчилися, приводять до появи плоскостопості.

Інтенсивний розвиток скелета дітей тісно пов'язаний з формуванням їх м'язів, сухожилів і зв'язково-суглобового апарату.

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

Функціональні властивості м'язів істотно змінюються у віці від 7 до 10 років. М'язи 14-15-річного підлітка по своїх функціональних властивостях мало відрізняються від м'язів дорослої людини. Збільшення сили м'язів у футболістів в період з 10 до 19 років проходить нерівномірно. Найбільший приріст сили спостерігається з 13 до 15 років. Показники станової сили збільшуються з 73,2 до 103,2кг, тобто на 30кг. В 15-17 років абсолютна м'язова сила змінюється у меншій мірі, і лише до 16-20 років вона досягає рівня, властивого дорослій людині. Величина станової сили у 17-19-річних футболістів досягає відповідно 126; 136,3; 159,1кг. Середньорічний приріст показників станової сили у футболістів складає 12,3кг. Максимальною величиною приросту м'язової сили з 12 до 18 років характеризуються м'язи стопи (в 2,5 рази).

Вікова динаміка розвитку швидкості у юних спортсменів має свої особливості. У віці від 7 до 12 років інтенсивно росте темп рухів. Швидкість і довільна частота рухів, а також здатність підтримувати їх максимальний темп до 14-15 років досягають значень, близьких до граничних. У футболістів приріст результатів в бігу на 60м спостерігається між 12-15 роками, а після 15 років намічається тенденція до деякої їх стабілізації, що надалі може привести до утворення "швидкісного бар'єру". Якщо результат в бігу на 60 м з 11 до 18 років поліпшується на 1,4 с, то на періоді 12 до 15 років він складає максимальну величину – 1,16 с. В подальші роки поліпшення результатів незначне (0,24 с).

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

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

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

Найбільший приріст витривалості, визначуваний по тривалості бігу з швидкістю 75 % від максимальної, спостерігається в 13-14-річному віці, в 15-16 років витривалість знижується. Це пояснюється приростом максимальної швидкості і збільшенням внаслідок цього потужності роботи. До 17 років у хлопців витривалість знов підвищується [5].

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

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

Важливим значенням з погляду регламентації фізичних навантажень є дані про особливості зростання і розвитку дитячого організму в період статевого дозрівання. Цей період характеризується індивідуальними коливаннями не тільки в термінах настання статевого дозрівання, але і в інтенсивності його

протікання у осіб, що відносяться до однієї і тієї ж вікової групи. Індивідуальні темпи статевого розвитку підлітків одного року народження роблять істотний вплив на рівень загального соматичного розвитку рухової функції, а також на характер адаптації серцево-судинної системи до стандартної м'язової роботи. Серед 14-річних футболістів можна зустріти як сформувалися хлопців, що досягли статусу дорослої людини, так і хлопчиків з дитячими стадіями формування ознак дозрівання. Тому для визначення величини навантаження та нормативних вимог необхідно враховувати біологічний вік спортсмена, одним з основних критеріїв якого є ступінь розвитку вторинних статевих ознак.

Зміна голосу відбувається в середньому в 12,5 роки, Волосся на лобку появляється в 13 років. Пубертатні зміни сосків і хрящів гортані в середньому відбуваються відповідно в 13,5-14 років. Останніми з'являється волосся в пахвових западинах - в середньому в 14 років 1,5 місяці.

Про функціональні можливості вегетативних систем організму дітей можна судити по характеру реакції цих систем на м'язову роботу. Період впрацьованості у дітей в середньому коротше, ніж у дорослих, тому розминка в тренувальному занятті за часом не повинна бути тривалою. Це обумовлюється функціональними особливостями центральної нервової системи і функціонально-морфологічними особливостями м'язової, серцево-судинної, дихальної і інших систем організму. Відзначаючи здатність дітей 9-12 років швидко пристосовуватися до виконуваної роботи, необхідно вказати на деякі особливості вегетативної діяльності юних спортсменів. Так, серце дитини при фізичному навантаженні витрачає більше енергії, ніж серце дорослого, оскільки збільшення хвилинного об'єму крові відбувається у 13-14-річних підлітків в основному за рахунок почастішання серцевої діяльності при незначному збільшенні ударного об'єму. У дітей за період з 8-9 до 16-18 років частота скорочень серця знижується на 30 %, а енергетичні витрати в стані спокою – на 40-45 %. При великому фізичному навантаженні ці показники у більш старших дітей ростуть значніше, ніж у молодших.

Враховуючи, що діти швидко стомлюються при одноманітній діяльності,

доцільно своєчасно змінювати характер занять. Для збереження високого рівня працездатності перерви в тренуваннях по футболу повинні бути частими, але не тривалими. Тривала бездіяльність знижує інтерес дітей до занять і негативно позначається на результатах навчання. Короткі перерви під час занять виправдані фізіологічно, оскільки стомлення у дітей проходить швидко, оскільки відновний період після роботи у дітей коротше, ніж у дорослих. Якнайменший відновний період спостерігається у хлопчиків 11-12 років.

В тісному зв'язку з серцево-судинною системою функціонують органи дихання. Розміри і функціональні можливості дихального апарату з віком збільшуються. Коло грудної клітки і розміри при дихальних рухах прогресивно зростають. У хлопчиків у віці від 7 до 12 років коло грудної клітки збільшується з 59,9 до 67,8 см, життєва ємність легенів зростає з 1400 мл до 2200 мл.

Розвиток сили дихальних м'язів дітей забезпечує велику глибину дихання, створює можливість значного збільшення легеневої вентиляції, необхідної під час інтенсивної м'язової роботи. У хлопчиків сила дихальних м'язів з віком змінюється, проте найбільше її збільшення спостерігається у віці від 8 до 11 років. У дітей при м'язовій роботі споживання кисню на 1 кг ваги вище, ніж у дорослих. У зв'язку з цим заняття футболом, що проводяться на відкритому повітрі, мають велике значення для поліпшення роботи органів дихання і для всього організму в цілому.

3.2. Характеристика вікових особливостей становлення технічної майстерності

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

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри.

Фахівці футболу [9, 18, 28, 35] відзначають визначене відставання українських спортсменів від кращих закордонних у техніці володіння м'ячем, що намічається вже на початкових етапах підготовки. При цьому як окремі

компоненти відставання відзначається, зокрема, здатність ефективно виконувати дії, пов'язані з обробкою м'яча і контролем над ним в ускладнених умовах.

Досвід Чемпіонатів Світу, Європи, континентальних Кубків клубних команд свідчить про низьку якість технічної майстерності українських спортсменів в умовах підвищення інтенсивності гри й єдиноборств за м'яч. Підтвердженням цьому, найчастіше, є невміння обіграти суперника в ситуації "один проти одного", що виступає як обов'язкову вимогу в таких спортивних іграх, як, наприклад, баскетбол, гандбол, хокей.

Характерно, що подібне положення відзначається при рівному, а найчастіше, і перевищуючому показники ведучих команд світу, сумарному обсязі техніко-тактичних дій. Тобто, рухова активність наших спортсменів знаходиться на оптимальному рівні при неадекватній виконавській майстерності. Одні фахівці бачать причину цього в недостатньо високому рівні процесу навчання і тренування в спортивних школах, прорахунках у методиці технічної підготовки, у відсутності у визначеній частини тренерів творчого відношення до роботи з дітьми і юнаками. Інші відзначають, що обмежені можливості виконавців у вітчизняному футболі – це результат багаторічного обґрунтування в ньому пріоритету атлетизму при підготовці резерву [11, 18, 22, 51].

На сучасному етапі зростає інтенсивність гри, що жадає від футболіста, насамперед, уміння швидко й ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми до умов знезацька змінюється обстановки, ліміту часу і простору. Команда, що бажає в даний час домогтися успіхів, повинна грати швидко, тобто повинна мати у своєму розпорядженні таких гравців, що володіють раціональною технікою і сполучать її зі швидкістю пересування. У цьому зв'язку деякі фахівці футболу використовують термін «швидкісна техніка».

Боротьба між нападом і захистом може бути вирішена на користь нападу тільки за допомогою відточеної техніки, основою якої є фінти, дриблінг (ведення) і сховані передачі. На думку вітчизняних і закордонних фахівців [23, 24, 35, 42, 46], при масованому захисті можуть бути створені гольові положення

тільки за допомогою раціональної, швидкої і точної обробки м'яча. У таких умовах, як правило, лише за допомогою упевненого обведення двох-трьох суперників гравець з м'ячем чи його партнери можуть вийти на ударну позицію.

Це доступно лише футболістам, що володіє надзвичайно високою індивідуальною майстерністю, особливо у фінтах, обведенні. Фахівці відзначають, що техніка гри повинна відповідати вимогам доцільності і швидкості виконання. Деякі технічні прийоми стали виконуватися в грі дуже рідко, наприклад, повна зупинка м'яча, тому що в сучасній раціональній грі усе більше переходять до перекладу м'яча на хід без зупинки. У той же час окремі технічні прийоми знову придбали велике значення. Мова йде про фінти, обведення, сховану передачу. Тому техніко-тактична підготовка повинна бути представлена як логічний ланцюжок багаторічного процесу, що має свої конкретні цілі і задачі на кожному віковому етапі. Відмічуване відставання в засвоєнні ігрових прийомів на етапі початкового навчання негативно впливає на подальше удосконалювання футболістів.

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

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

Техніко-тактична майстерність, як відомо, характеризується обсягом і різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми до умов ігор. Тому що техніка футболу являє собою сукупність великої групи прийомів і способів звертання з м'ячем,

вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для рішення задач навчання з меншою витратою часу і зусиль велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності навчання техніці. Оскільки в спортивних іграх засобом ведення гри є техніко-тактичним, вважається доцільним поряд з навчанням техніки вивчати тактику. Таким чином, техніко-тактична підготовка в багаторічному тренуванні спортсменів-гравців повинна розглядатися як цілісний процес.

Підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів нерозривно зв'язано з безупинним поліпшенням якості підготовки резервів. Весь навчально-тренувальний процес у ДЮСШ спрямований на підготовку кваліфікованих футболістів. Він будується на основі програмного матеріалу і режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити, що стоять перед школою задачі успішно, необхідно програмувати навчально-тренувальний процес по таких напрямках, що забезпечили б різнобічність підготовленості юних футболістів. Не менш важливим є і підвищення ефективності роботи над оволодінням технікою гри, удосконалюванням навичок виконання широкого "асортименту" техніко-тактичних прийомів до варіативних умовах, близьких до ігрового. Як відзначалося вище, при зіставленні показників точності юних футболістів і гравців, що виступають за професійні команди видна негативна наступність: прийоми, що виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими й у пору спортивної зрілості. Невисокий рівень техніко-тактичної підготовленості зв'язують із проблемами навчально-тренувального процесу в дитячому і юнацькому віці. Це розглядається як наслідок невідповідності між тренувальною і змагальною діяльністю юних футболістів. В даний час ця проблема є практично невивченою. Таке положення, імовірно, склалося через скорочення часу, що відводиться на оволодіння основами техніки гри на початкових етапах навчання ведучих спортсменів, коли йде планомірна і цілеспрямована робота з формування рухових навичок.

Як відомо, побудова процесу початкового навчання техніці футболу, заснованого на положеннях теорії поетапного формування рухів, робить його

керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. В основі розвитку рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до кумулятивної адаптації, при якій під впливом повторюваних впливів відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання важливим фактором є варіативність, що дозволяє охопити всю розмаїтість і великий обсяг тренувальних засобів.

Успішність підготовки в обраному виді спорту зв'язують зі своєчасним (адекватним віку) і перспективним (випереджальним) оволодінням основами раціональної техніки рухів уже на початкових етапах підготовки. У якості одного з основних факторів ефективності цього процесу виділяють оптимальну послідовність освоєння окремих сторін спортивної техніки.

На прикладі футболу в розглянутому аспекті виконана достатня кількість досліджень. Однак, питання оптимальної послідовності вивчення окремих елементів техніки гри, особливо на етапі початкової підготовки, продовжує залишатися багато в чому відкритим.

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

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

Практика показує, що всі названі методичні підходи мають право на існування, їхнє різноманіття не впливає, очевидно, розглядати як негативний момент. Однак, відмічуване фахівцями відставання в техніку володіння м'ячем

вітчизняних футболістів від кращих закордонних на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренування гравців, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки. Представляється, що відсутність у вітчизняній методиці єдиного підходу до початкового навчання техніці володіння м'ячем (послідовності оволодіння прийомами гри) можна вважати одним з факторів, що лімітують ефективність багаторічної підготовки спортивного резерву в цілому. Аналіз теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дозволив припустити, що найбільш оптимальним шляхом подальшого підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, особливо на етапі початкового навчання, буде такий підхід, коли в комплексі одночасно розглядаються:

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

У зв'язку з вищевикладеним була поставлена задача – виявити оптимальну послідовність оволодіння прийомами гри в процесі багаторічної підготовки футболістів. З метою рішення даної задачі були проаналізовані кількісні і якісні характеристики техніко-тактичної діяльності (ТТД) футболістів різного віку від 10 до 17 років у 230 матчах. Дослідження дозволили установити, що як кількісні, так і якісні показники ТТД юних спортсменів відрізняються в залежності від віку. Так, спортсмени 12-13 років виконують у середньому за гру 41013,3 ТТД, при цьому брак складає 39,11,1%. Футболісти 10-11 років виконують 45513,6 ТТД при браці 39,21,3 %. У 12-13 річних футболістів ці показники складають відповідно 54411,4 і 37,00,9. Спортсмени 14-15 років виконують у середньому за матч 59228,8 ТТД при браці 33,21,1 %. Футболісти 16-17 літнього віку досягають за гру ще більшої кількості ТТД – 77835,7, при цьому брак складає 28,01,8 %.

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

закономірності.

Обсяг ТТД на віковому відрізку від 12 до 13 років підвищується на 89,7 % у той час як якісні показники – на 39,3 %. При цьому найбільш значний приріст кількісних показників ТТД відзначається після 15 років і складає 31,4 %. У 16-17-річних спортсменів показники змагального обсягу ТТД наближаються до значень дорослих кваліфікованих футболістів. Ефективність ТТД збільшується з віком юних спортсменів, не виявляючи достовірних розходжень тільки між показниками футболістів 8-9 і 10-11 років. При цьому, як і по показниках обсягу, найбільший приріст ефективності ТТД відзначається після 15-літнього віку і складає 7,5 %.

Таким чином, аналіз динаміки кількісних і якісних параметрів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів в умовах СД дозволяє виділити найбільші темпи приросту розглянутих показників після 15-літнього віку. Можна припустити, що цей період багаторічної підготовки є тим віковим “бар’єром”, після якого в юних футболістів починає формуватися база успішного оволодіння техніко-тактичною майстерністю. Цей висновок підтверджується і тим, що надалі, до 16-17 років, кількісні і якісні значення ТТД в умовах СД наближаються до аналогічних показників професійних спортсменів.

Як відзначалося, темпи приросту кількісних параметрів ТТД у юних спортсменів більш ніж удвічі перевищують такі в якісних показників. Це може бути, з одного боку, свідченням визначених закономірностей вікового розвитку юних футболістів (підвищення функціональних можливостей, значного підвищення рівня фізичної підготовленості), з іншого боку – побічно відбивати рівень ефективності багаторічної технічної підготовки.

З цих позицій представляється закономірним розгляд, поряд з виявленням структурних закономірностей СД юних футболістів, вікових особливостей складнокоординаційних технічних дій, багато в чому визначальних ефективності СД. Аналіз результатів педагогічних спостережень дозволяє визначити структуру СД юних спортсменів різного віку. Представлені дані вказують на те, що гравці 8-9 років найчастіше використовують у грі такі ТТД, як ведення – 19

%, короткі і середні передачі вперед – 18 %, добір – 13 %, обведення – 12 %, перехоплення – 10,4 %. Звертає на себе увага те, що ці технічні елементи дітьми використовуються фактично без попереднього вивчення. Наслідком чого є великий відсоток браку: ведення – 21 %, передачі вперед – 49 %, добір – 47 %, обведення – 38 %, перехоплення – 23 %. Розподіл обсягів ТТД у цій послідовності для даної вікової групи є, як видно, закономірним.

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

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

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

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

У свою чергу, якісні характеристики СД теж перетерплюють вікові зміни. Так, по окремих ТТД вірогідність розходжень виявлена тільки в показниках спортсменів 8-9 років з 16-17 – річними, що говорить про розрив у тривалому процесі навчання і відсутності наступності в поліпшенні якості гри. Якість передач «на хід», довгих передач м'яча, прострілів, ведення, обведення, добору, перехоплень, єдиноборств внизу і вгорі, ударів головою і ногою у ворота, утрат при зупинках м'яча в більшості випадків не перетерплює змін з віком юних спортсменів. Установлене положення може свідчити про своєрідно негативний, у віковому аспекті, наступності в технічній підготовленості футболістів. Характерно те, що від віку до віку в структурі нівелюються ті ТТД, що вимагають найвищого рівня індивідуальної технічної майстерності. Це можна вважати закономірним, тому що має, найчастіше, у практиці місце перегин у системі підготовки (натаскування на результат) приводить до проблеми відсутності індивідуально обдарованих футболістів. Розподіл пріоритетних груп ТТД по їхній питомій вазі в структурі СД має важливе значення для диференціювання змісту багаторічної технічної підготовки юних футболістів. Уникаючи зайвої деталізації представляється доцільним об'єднати в окремі групи всі різновиди передач м'яча (за винятком довгих передач і прострілів), а також ведення м'яча й обведення. Такий розподіл погодиться зі специфікою техніки виконання зазначених прийомів, подібністю основи біомеханічної структури і не суперечить існуючій класифікації техніки футболу.

3.3. Проведення первинного відбору та комплектування однорідних груп

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

1 – дослідження рівня фізичної підготовленості юних футболістів на початковому етапі відбору;

2 – дослідження основних властивостей нервової системи (психологічний тест), який передбачав проведення тренерами експертної оцінки ігрового мислення та ігрової агресивності футболістів.

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

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

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

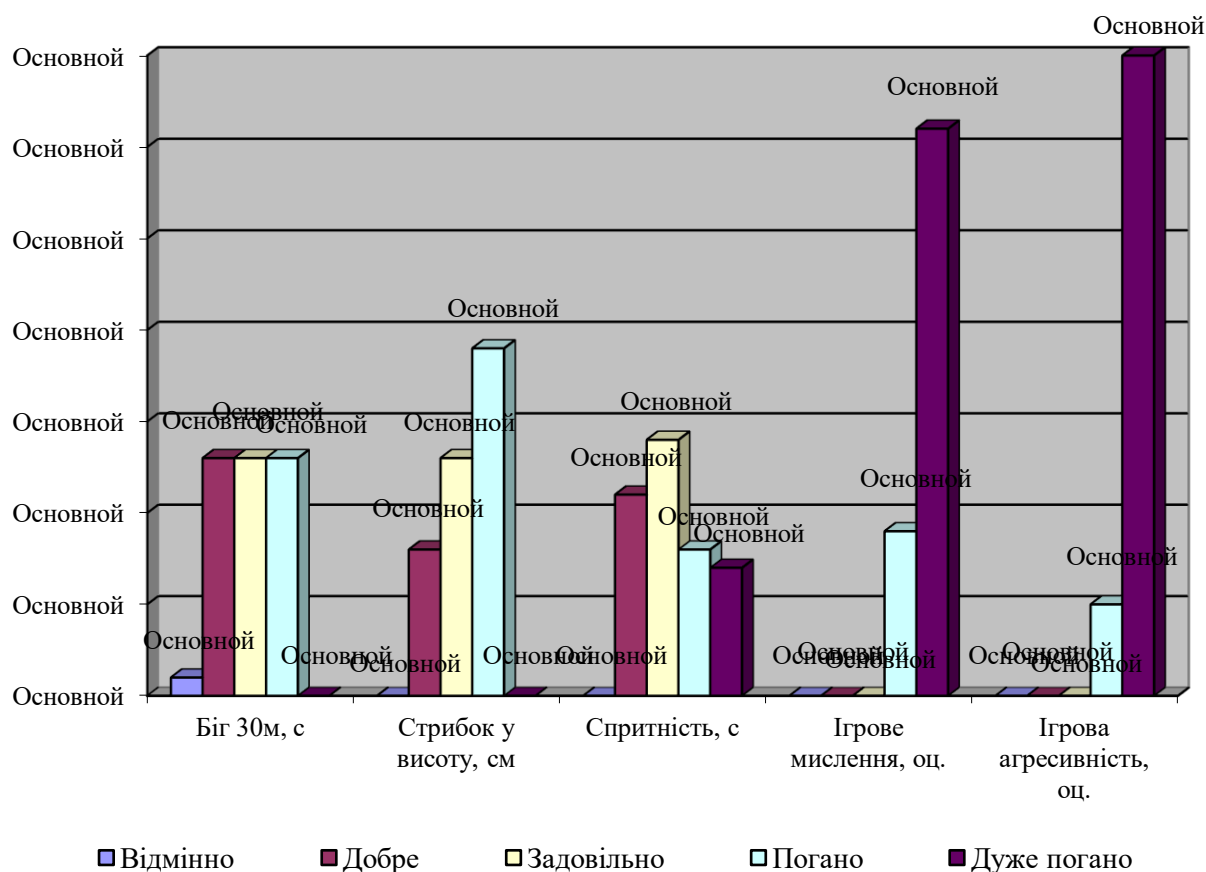


Рис. 3.1. Результати експертної оцінки юних футболістів до експерименту

Аналізуючи такі важливі якості футболіста як ігрове мислення та ігрова агресивність слід відмітити, що тренери дуже критично віднеслись до оцінки виконання спортсменами цих тестів. З аналізу результатів оцінки видно, що діти не швидко орієнтуються у виборі рішень, бояться приймати якесь нестандартне рішення, дуже погано передбачають розвиток і хід ігрових ситуацій.

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

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

Таким чином, проведений первинний відбір дав змогу з числа бажаючих виділити найбільш здібних. Проте первинний відбір в цілому не дав достатньої

відповіді на питання доцільності вступу хлопчиків в секцію футболу і здійснити прогноз успішності їх навчання. Це питання вимагає більш тривалого і досконалого дослідження.

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

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

В процесі гри футболісти виконують найрізноманітніші технічні прийоми. Техніка футболу починається з техніки пересування, яка є загальним підрозділом для гравців усіх ігрових амплуа. В процесі гри прийоми техніки пересування використовуються в самих різноманітних співставленнях. Широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків, неочіковано змінюється ритм бігу і його напрямок. Особливістю пересувань футболіста є співставлення різних прийомів бігу з стрибками, зупинками, поворотами.

Прийоми і способи техніки пересування знаходяться у тісному взаємоз'язку з мистецтвом володіння м'ячем. Доцільне і комплексне застосування прийомів пересування дозволяє ефективно вирішувати багато тактичних задач.

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

**Динаміка фізичної підготовленості
юних футболістів протягом експерименту**

Група	Період дослідження	Дані тестувань	Тести			
			Біг 300 м, с	Удар на дальність, м	Тест клубу «Шкіряний м'яч», с	Ігрове мислення, оцінка
Контрольна	Початок експерименту	результат	78,4±3,0	17,1±1,7	13,1±1,2	1
		оцінка	3	3	3	дуже пог.
	Кінець експерименту	результат	71,4±2,5	19,6±1,8	12,1±0,8	1,7
		оцінка	3	3	3	дуже пог.
	±	результат	- 7,0±0,5	2,5±0,1	- 1,0±0,4	0,7
		оцінка	3	3	3	дуже пог.
	P		≥0,05	≥0,05	≥0,05	
Експериментальна	Початок експерименту	результат	77,0±3,9	17,4±3,2	12,8±1,5	1,3
		оцінка	3	3	3	дуже пог.
	Кінець експерименту	результат	66,7±2,4	23,3±3,5	11,3±1,4	2,8
		оцінка	Д	Д	3	погано
	±	результат	- 10,3±1,5	5,9±0,3	-1,5±0,2	1,5
		оцінка	Д	Д	3	погано
	P		≥0,05	≥0,05	≥0,05	

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

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

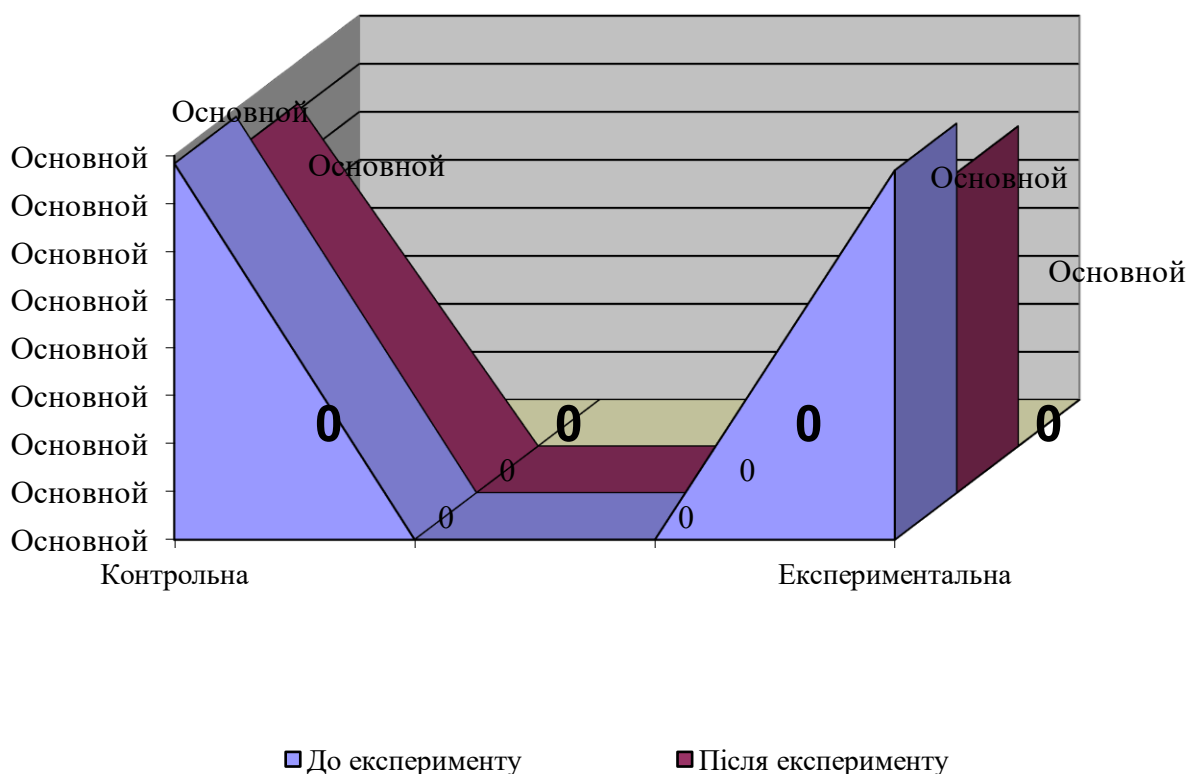


Рис. 3.2. Динаміка бігу на 300 м протягом експерименту

Досліджуючи динаміку бігу ми відмічаємо, що позитивні зрушення пройшли у юних футболістів обох груп. Так, юні спортсмени контрольної групи до експерименту пробігли 300 м за 1хв. 18,4 с. За 1хв. 17 с. подолали цю відстань до експерименту спортсмени експериментальної групи. Різниця між показниками становить 1,7 с. Показані результати футболістами обох груп мають до експерименту оцінку «задовільно». Після повторного тестування результат бігу у футболістів контрольної групи покращився на 7 с і становив у кінці експерименту 1хв. 11,4 с. Не дивлячись на такий хороший приріст результату, як і до експерименту, маємо оцінку «задовільно». Що стосується повторного виконання тесту футболістами експериментальної групи, то приріст показників у них дещо вищий (10,3 с). Показаний ними в кінці експерименту результат 1хв. 6,7 с відповідає оцінці «добре», що дозволило юним футболістам експериментальної групи при виконанні бігу на 300 м перейти на один ступінь

вище.

Техніка футболіста складається з двох підрозділів: техніки пересування і техніки володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем включає наступну групу прийомів: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, а також специфічний прийом який виконується, – вкидання м'яча із-за бічної лінії. У залежності від ігрової функції футболісти виконують різну кількість тих або інших прийомів у процесі гри. І якість виконання цих прийомів повинна бути досить високою.

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

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

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

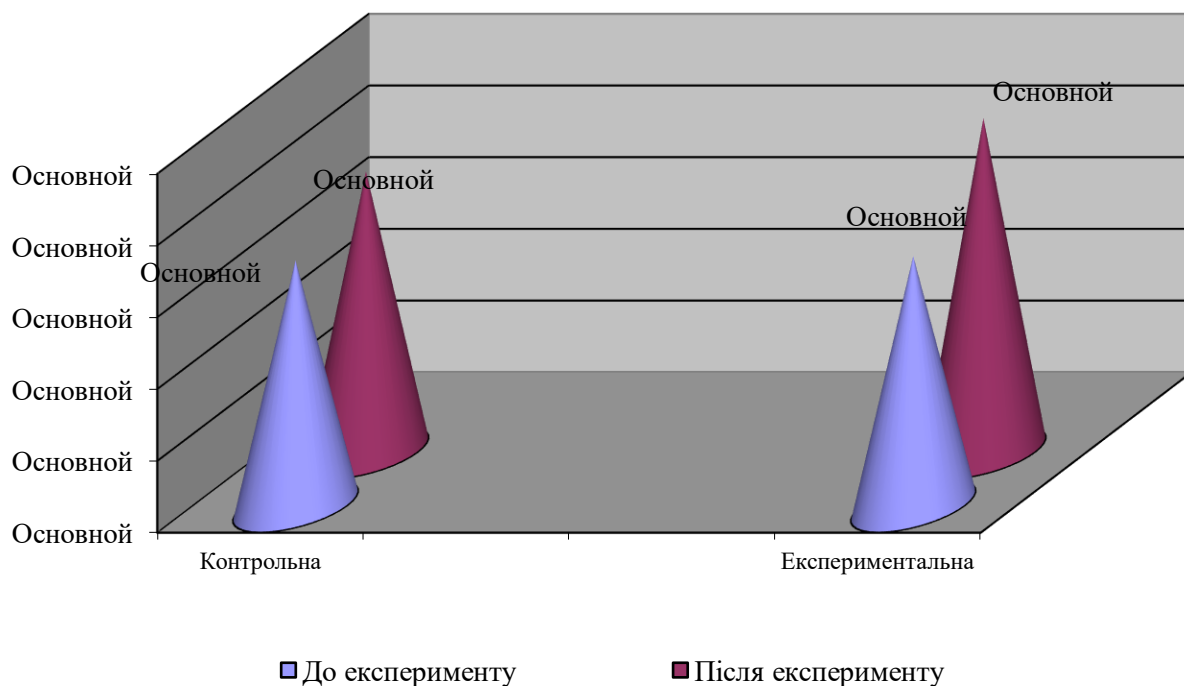


Рис. 3.3. Динаміка показників удару на дальність

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

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

сьогодні основна вимога у футболі.

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

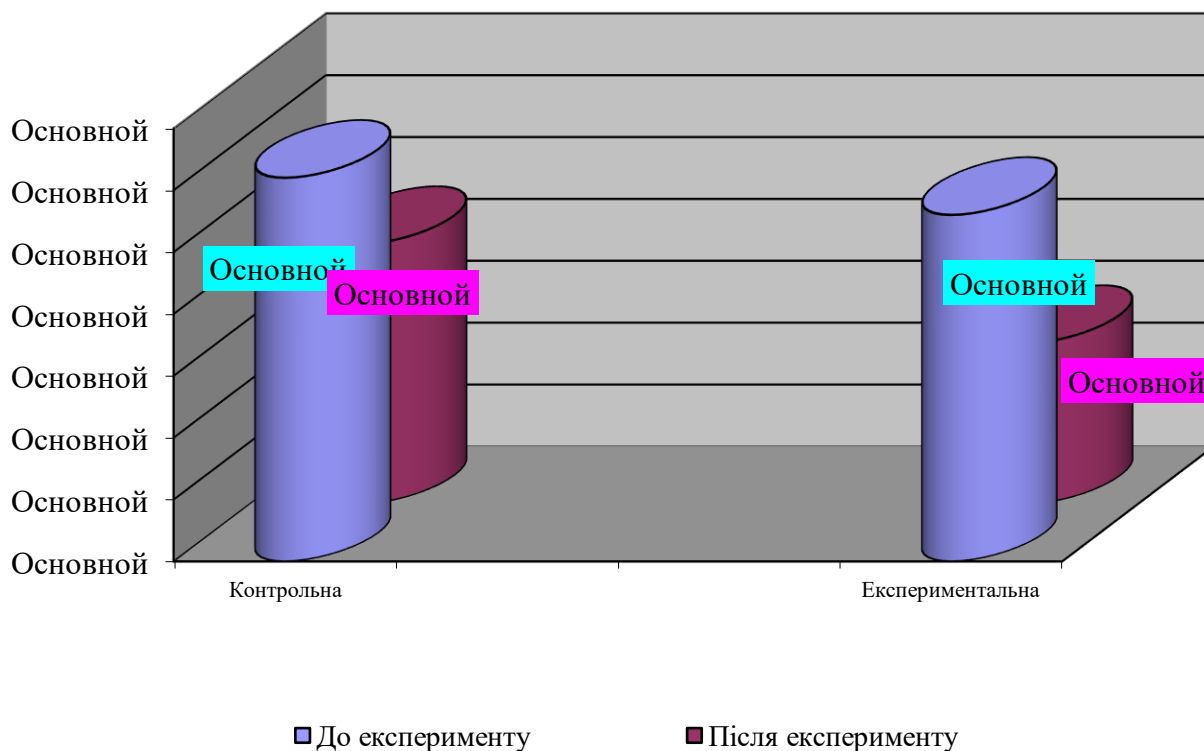


Рис. 3.4. Динаміка техніки виконання тесту клубу «Шкіряний м'яч».

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

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

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

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

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

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

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

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

Причому початкова оцінка майже однакова (контрольна група – 1 бал; експериментальна група – 1,3 бали). Тобто можна стверджувати, що діти, прийшовши в секцію футболу, під час гри проявляють певні риси ігрового мислення, а не бездумно бігають за м'ячем. Заняття протягом періоду дослідження дали змогу юним футболістам не тільки покращити рівень фізичної і технічної підготовленості, але і збагатили ігровий досвід юних спортсменів певною кількістю техніко-тактичних дій, які футболісти застосовували в грі в

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

Висновки до 3-го розділу

Пропонована послідовність переважної побудови багаторічної технічної підготовки через пріоритетні групи ТТД не означає заперечення необхідності оволодіння всім технічним арсеналом гри, включаючи інші прийоми, що одержали в структурі СД менші питомі ваги.

Сучасні наукові дані і передова практика показують, що найбільш ефективною формою підготовки є диференційоване навчання, яке ґрунтується на основі індивідуально-типічних особливостей юних футболістів. Створення типологічних груп дозволяє диференційовано навчати юних футболістів і проводити індивідуалізацію учбово-тренувального процесу. Методика комплектування однорідних груп полягає в тому, що за результатами тестування в одну групу відбираються і об'єднуються ті, що займаються, у яких фізичні можливості значно нижче, ніж їх техніко-тактичні показники. В другу групу виділяються ті, у яких фізичні дані значно перевищують їх техніко-тактичну підготовленість.

На заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, доцільно відводити 60% часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, а 40% часу – техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60-70 % часу для роботи над технікою і тактикою. Треба сказати, що найкраща методика відбору не може гарантувати досягнення юними футболістами кращих спортивних результатів. Темпи прогресування залежать не тільки від того, наскільки вдало відібраний футболіст, але і наскільки методично правильно організований його тренувальний процес.

Таким чином, здатність має індивідуальну структуру. Найбільш ймовірно чекати високий рівень вдосконалення при високому початковому рівні і хороших темпах приросту. При низькому початковому рівні навіть за наявності високих темпів приросту на початковому етапі навчання можна чекати лише середній рівень здібностей, оскільки недостатній рівень природних передумов надалі лімітуватиме розвиток здібностей в цілому. Те ж саме можна сказати при

високому початковому рівні і низьких темпах приросту, тільки тут вже незначна здібність до навчання обмежує можливості вдосконалення майстерності. Найбільш обережно слід робити прогноз при середньому початковому рівні і середніх темпах приросту результатів. В цьому випадку не можна сказати щонебудь визначене і вирішальну роль тут зіграє наполегливість і працьовитість юного футболіста.

Більш сильними в психологічному відношенні часто виявляються ті хлопці, які зазнають значні труднощі в спортивному вдосконаленні. Тому велику увагу треба приділяти формуванню завзятості і працьовитості.

ВИСНОВКИ

1. Одним з найважливіших компонентів, що сприяють створенню і підтримці на високому рівні науково-технічного, політичного, культурного й управлінського потенціалу країни є налагоджена система пошуку і навчання обдарованих індивідуумів. Формування інтелектуальної еліти, що власне кажучи задає темп розвитку науки, техніки, економіки, культури, визначає ефективність цього розвитку.

2. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Він сприяє вирішенню основної задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів

3. Великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання з прикладом недооцінки відбору або недосконалості його методів. Головна причина некваліфікованого відбору – недолік знань про той комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях.

а. Найефективнішими методами відбору є тести (проби), що складаються з урахуванням поєднань різних якостей. Не дивлячись на побічність показників, тести мають ряд істотних переваг. Головна з них – можливість створення тестової моделі обдарованості до футболу.

4. Відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і повинен складатися з декількох рівнів. У відборі повинні брати участь тренери, що працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону;

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артими́юк Н., Пітин М.П. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Матеріали V Всеукр. Наук.–практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ : Поліграф ресурс, 2010. С. 3–7.
2. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117–119.
3. Ахметов Р.Ф. Прогноз результативності спортсменів на базі статичного факторного аналізу та експертного ранжування повної сукупності антропометричних, технічних і спеціалізованих параметрів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 7. С. 82-95.
4. Байрачний О.В. Аналіз змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації з урахуванням ігрових амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 8. С. 7 – 10.
5. Без'язичний Б. І. Теорія та методика футболу : навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. / Б. І. Без'язичний, С. М. Журід – ХДАФК, 2020 р. 185 с.
6. Василюк В. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації / Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. 18. С. 11-16.
7. Василюк В. М. Основи футболу : Навчально-методичний посібник. Рівне : О. Зень, 2020. 268 с.
8. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. / Львівський держ. університет фіз. культури - Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Васильчук А.Г.. –Л., 2017. – 212 с.

9. Вікова фізіологія : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук. Умань : Візаві, 2021. 245 с.
10. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
11. Волков В. Л., Куценко О. В. «Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 12 (2017): С. 22–24.
12. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Навчальний посібник / В. Л. Волков. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
13. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86-100.
14. Гавриков Р. Особливості фізичної підготовки юних футболістів в підготовчому періоді. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали 47 міжнародної науково-практичної конференції / відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 70–71.
15. Галета А. Методичні підходи вдосконалення тренувального процесу футболістів-початківців / Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 61-62.
16. Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів / Спортивна наука : зб. наук. пр. VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21-24.

17. Гринь А.Л., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2013. № 1 (27). С.18-24.
18. Дейкало, В.В. Основні напрямки вдосконалення методики технічної підготовки юних футболістів. Вісник ВДУ. – 2009. – N 3 (53). – С. 78-83.
19. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики в фізичному вихованні та спорті.: навчальний посібник для вузів. К.: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
20. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик технікотактичної діяльності юних футболістів / Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Л: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216–219.
21. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
22. Жосан І., Стрикаленко Є., Шалар О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2014, Вип 17, С. 448 – 454.
23. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 3. С. 57-61
24. Іванченко Н. О., Писанець К. К., Піросманашвілі В. Ш. Аналіз та оцінка прогнозування результатів футбольних спортивних подій. Технології та дизайн. 2016. № 1. С. 1-14.
25. Карпа І., Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118(4). С. 65-69. 59

26. Карпа І.Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп: лекція. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2020. 41 с.

27. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці, 2014. С. 460–464.

28. . Костенко М. П. Організація навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки з пляжного футболу / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 3К (162). С. 201-206.

29. Коваленко Ю., Дорошенко І. Аналіз змагальної діяльності команд аматорської ліги України з футболу. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 1. С. 66-71.

30. Козіна Ж.Л. Можливості прогнозування змагальної ефективності спортсменів на основі математичного моделювання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. № 12. С. 96-103.

31. Костюкевич В. М. Контроль змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2010. № 9. С. 80-88..

32. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять в футболі.: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 208 с.

33. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.

34. Костюкевич В.М. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 18(2). С. 92-102.

35. Костюкевич В. Тактичні моделі змагальної діяльності в футболі. Наука в олімпійському спорті. 2017. N 3. С. 40- 50.

36. Климоч С.Д. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми, 2021. – 78 с. – Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstreams/c010dc27-ab56-447c-9175-82ef8645092d/download>

37. Козлова Н.М. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів // Науковий журнал «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – 2023. – Вип. 25. – С. 112–118. – Режим доступу: <https://ouci.dntb.gov.ua/works/4g1YL109/>

38. Лапицький В. О. Луценко І. В. Кравченко І. М. Особливості відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту Різних груп населення. матеріали XVII Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т./ відповідальний. Ред. Я. М. Копитіна.; наук. ред. О. А.Томенко Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка,,2017 Т.ІІ. С. 155 – 160.

39. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №. 1. С. 39-47.

40. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 268 с. ISBN 966-7133-62-1 60

41. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. No1. С. 78 – 80.

42. Офіційний сайт УЄФА: веб-сайт. URL: <https://www.uefa.com/>

43. Перевозник В. І., Журид С. М. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій (відбір) гравців команди «Металіст». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2006. № 9. С. 49 - 52.

44. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17 – 19 років в умовах змагальної діяльності. Педагогіка, психологія

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 53 – 57.

45. Пилипенко, В. М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях / В. М. Пилипенко, О. А. Філоненко // зб. наук. праць. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, К., 2017. – С. 358-362.

46. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – С. 217 – 235.

47. Сірий О.В., Прищепов М.М. Методика початкового відбору юних футболістів // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): матеріали конференції. – Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2025. – № 5К (191). – С. 38–42. – DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k> (191).38

48. Соломонко В. В, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. Футбол. К.: Олімпійська література, 2005. 294 с. ISBN 966-7133-76-1

49. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ.: Олімпійська література, 2002. 438 с.

50. Тітова Г. В. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. 32. С. 96-102

51. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод.посіб. Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. 112 с.

52. Шаленко В.В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №1. - С. 119- 122.

53. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів [Навчально–методичні рекомендації]. Львів: НВФ „Українські технології”, 2007. 60 с.

54. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007, № 1, С. 87-89.

55. Шинкарук О.А. Відбір та орієнтація їхньої підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Олімпійська література, 2011. 400 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол результатів первинного відбору юних футболістів

№ з.п.	Прізвище, ім'я	Тести									
		Біг 30м, с		Стрибучість, см		Спритність, с		Ігрове мислення		Ігрова агресивність	
		рез.	оцінка	рез.	оцінка	рез.	оцінка	рез.	оцінка	рез.	оцінка
1.	Б-ов Н.	5,7	зад.	27	зад.	26,2	зад.	1	д.п.	0	д.п.
2.	Б-ар А.	6,0	пог.	24	пог.	28,3	пог.	0	д.п.	0	д.п.
3.	Б-юк М.	58	зад.	25	пог.	29,4	пог.	1	д.п.	1	д.п.
4.	Б-юк М.	5,5	доб.	32	пог.	24,1	доб.	2	пог.	1	д.п.
5.	Б-ла А.	5,9	пог.	25	пог.	28,0	пог.	0	д.п.	0	д.п.
6.	В-ць М.	5,4	доб.	30	зад.	25,7	зад.	1	д.п.	0	д.п.
7.	Г-ук К.	5,5	доб.	33	доб.	23,3	зад.	1	д.п.	0	д.п.
8.	Г-ук М.	5,6	зад.	30	зад.	24,4	доб.	1	д.п.	1	д.п.
9.	Г-ко А.	5,2	доб.	31	доб.	25,1	зад.	1	д.п.	0	д.п.
10.	Г-юк Б.	5,4	доб.	30	зад.	24,5	доб.	1	д.п.	0	д.п.
11.	Г-юк О.	5,6	зад.	31	зад.	27,1	зад.	1	д.п.	1	д.п.
12.	Г-ук Р.	6,0	пог.	23	пог.	30,0	д.пог.	1	д.п.	0	д.п.
13.	Д-юк М.	6,2	пог.	21	пог.	31,4	д.пог.	0	д.п.	1	д.п.
14.	З-ик В.	5,4	доб.	30	зад.	26,8	зад.	2	пог.	1	д.п.
15.	К-ук О.	5,5	доб.	29	зад.	26,3	зад.	0	д.п.	0	д.п.
16.	К-чук А.	5,5	доб.	31	доб.	24,4	доб.	2	пог.	2	пог.
17.	К-ов Д.	5,8	зад.	20	пог.	29,6	пог.	1	д.п.	1	д.п.
18.	К-нь А.	5,9	пог.	23	пог.	31,4	д.пог.	1	д.п.	1	д.п.
19.	К-ік А.	5,4	доб.	33	доб.	23,0	доб.	2	пог.	2	пог.
20.	Л-ук М.	5,6	зад.	30	зад.	26,4	зад.	2	пог.	1	д.п.
21.	М-та О.	5,8	зад.	26	зад.	27,3	зад.	2	пог.	1	д.п.
22.	М-юк В.	5,9	пог.	25	пог.	26,0	зад.	0	д.п.	0	д.п.
23.	М-ик І.	6,0	пог.	25	пог.	28,4	пог.	0	д.п.	0	д.п.
24.	Н-ук Д.	6,0	пог.	21	пог.	29,7	пог.	1	д.п.	0	д.п.
25.	О-ук Р.	5,5	доб.	31	доб.	25,1	зад.	1	д.п.	1	д.п.
26.	П-ін М.	5,8	зад.	24	пог.	26,8	зад.	1	д.п.	1	д.п.
27.	Р-ук Д.	5,9	пог.	23	пог.	29,3	д.пог.	1	д.п.	0	д.п.
28.	Р-ук Д.	6,0	пог.	23	пог.	28,8	пог.	1	д.п.	1	д.п.
29.	С-юк Е.	5,7	зад.	30	зад.	24,1	доб.	1	д.п.	2	пог.
30.	С-ук А.	6,3	пог.	24	пог.	29,9	д.пог.	1	д.п.	1	д.п.
31.	С-юк В.	6,0	пог.	25	пог.	32,4	д.пог.	0	д.п.	0	д.п.
32.	С-юк Р.	5,2	пог.	25	пог.	33,0	д.пог.	0	д.п.	1	д.п.
33.	Т-ук Б.	5,7	зад.	29	зад.	25,5	зад.	1	д.п.	0	д.п.
34.	У-ов О.	5,8	зад.	23	пог.	26,9	зад.	0	д.п.	0	д.п.
35.	Ф-ик А.	5,3	доб.	35	доб.	22,1	доб.	2	пог.	1	д.п.
36.	Ф-сь А.	5,5	доб.	33	доб.	23,7	доб.	2	пог.	2	пог.
37.	Ш-ук О.	5,7	зад.	28	зад.	24,2	доб.	1	д.п.	1	д.п.
38.	Ш-ук М.	5,8	зад.	22	пог.	27,7	пог.	0	д.п.	1	д.п.
39.	Ш-м Ю.	5,5	доб.	30	зад.	24,0	доб.	1	д.п.	1	д.п.
40.	Я-ик Д.	5,1	д.доб.	31	доб.	23,3	доб.	2	пог.	1	д.п.
Дуже добре			1		—		—		—		—
Добре			13		8		11		—		—
Задовільно			13		13		14		—		—
Погано			13		19		8		9		5
Дуже погано			—		—		7		31		35

Додатки Б

Додаток Б1

Протокол результатів тестування юних футболістів контрольної групи протягом експерименту

№ з.п.	Прізвище, ініціали	Тести															
		Біг 300м, с				Удар на дальність, м				Тест клубу “Шкіряний м’яч”, с				Ігрове мислення, оцінка			
		До		Після		До		Після		До		Після		До		Після	
		рез.	оп.	рез.	оп.	рез.	оп.	рез.	оп.	рез.	оп.	рез.	оп.	рез. з.	оп.	рез.	оп.
1.	Б-ар А.	82	п	73	п	17,2	з	18,8	з	13,9	п	12,7	п	1	дп	1	дп
2.	Б-юк М.	78	з	70	з	16,6	з	17,4	п	14,2	п	13,1	п	1	дп	2	п
3.	Б-юк М.	82	п	73	п	14,5	п	17,3	п	12,9	з	12,1	з	0	дп	1	дп
4.	Г-ук К.	73	з	67	з	18,8	з	20,3	з	11,7	з	12,3	з	1	дп	2	п
5.	Г-юк О.	74	з	67	д	17,3	з	20,5	з	12,8	з	11,6	з	2	п	3	з
6.	Г-ук Р.	81	п	73	п	15,9	п	18,3	з	13,8	п	12,5	п	1	дп	3	з
7.	Д-юк М.	79	з	70	з	17,0	з	20,3	з	14,1	п	13,0	п	0	дп	1	дп
8.	К-ов Д.	75	з	67	д	17,2	з	21,3	з	13,2	з	11,9	з	0	дп	1	дп
9.	К-нь А.	78	з	69	з	17,1	з	19,2	з	11,7	з	11,0	з	1	дп	1	дп
10.	К-ік А.	83	п	71	з	20,6	з	24,2	з	12,1	з	11,4	з	1	дп	2	п
11.	М-та О.	77	з	69	з	14,5	п	18,1	з	13,5	п	12,2	п	2	п	3	з
12.	П-ін М.	78	з	65	д	16,3	з	19,2	з	14,7	п	13,3	п	1	дп	3	з
13.	Р-ук Д.	79	з	71	з	15,8	п	17,5	п	11,2	з	11,0	з	2	п	2	п
14.	С-юк В.	83	п	74	п	14,4	п	18,4	з	11,1	д	10,7	д	1	дп	2	п
15.	С-юк Р.	73	з	65	д	20,9	з	21,4	з	13,1	з	12,8	п	1	дп	1	дп
16.	Т-ук Б.	77	з	71	з	18,4	з	19,3	з	12,7	з	12,0	з	2	п	2	п
17.	Ф-сь А.	79	з	68	з	17,8	з	21,5	з	11,9	з	10,7	з	2	п	2	п
18.	Ш-ук О.	77	з	65	д	16,5	з	20,0	з	14,8	з	12,4	п	1	дп	1	дп
19.	Ш-м Ю.	81	п	69	з	17,5	з	19,4	з	15,3	п	13,7	п	0	дп	1	дп
20.	Я-ик Д.	78	з	70	з	18,1	з	20,3	з	11,8	з	10,6	д	1	дп	1	дп

Додаток Б2

Протокол результатів тестування юних футболістів експериментальної групи протягом експерименту

№ з.п.	Прізвище, ініціали	Тести															
		Біг 300м, с				Удар на дальність, м				Тест клубу “Шкіряний м’яч”, м				Ігрове мислення, оцінка			
		До		Після		До		Після		До		Після		До		Після	
		рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.
1.	Б-ов Н.	71	з	67	д	17,4	з	23,6	д	13,1	з	12,0	з	1	дп	3	з
2.	Б-ла А.	77	з	67	з	16,0	з	20,3	з	13,0	з	11,6	з	1	дп	3	з
3.	В-ць М.	81	п	70	з	14,3	з	23,7	д	12,6	з	11,9	з	1	дп	4	д
4.	Г-ук М.	78	з	68	з	14,3	п	19,7	з	14,1	п	13,2	п	2	п	3	з
5.	Г-ко А.	83	п	68	з	14,2	п	18,4	з	12,5	з	10,9	з	1	дп	3	з
6.	Г-юк Б.	72	д	66	д	21,3	д	27,2	в	14,8	п	13,0	п	2	п	2	п
7.	З-ик В.	76	з	66	д	22,8	в	28,6	в	11,2	з	10,6	д	1	дп	2	п
8.	К-ук О.	83	п	63	в	17,2	з	22,3	з	1,0	д	9,9	д	1	дп	2	п
9.	К-чук А.	74	з	65	д	16,4	з	24,0	д	13,2	з	12,3	з	1	дп	2	п
10.	Л-ук М.	76	з	67	з	18,5	з	25,2	д	13,6	п	12,5	п	0	дп	2	п
11.	М-юк В.	77	з	68	з	15,6	п	17,2	п	16,2	дп	13,7	дп	0	дп	1	дп
12.	М-ик І.	71	з	66	д	18,0	з	23,6	д	11,5	з	10,6	д	1	дп	3	з
13.	Н-ук Д.	79	п	65	д	20,1	д	26,4	д	10,9	д	9,5	д	2	п	4	д
14.	О-ук Р.	84	п	71	з	13,8	п	17,8	п	15,1	п	12,2	з	3	з	3	з
15.	Р-ук Д.	75	з	65	д	17,0	з	25,0	д	12,0	з	9,8	д	1	дп	3	з
16.	С-юк Е.	77	з	68	з	16,5	з	19,4	з	13,3	з	11,6	з	1	дп	2	п
17.	С-ук А.	70	д	63	в	23,2	в	27,3	в	10,9	д	8,9	д	2	п	4	д
18.	У-ов О.	76	з	66	з	20,1	д	28,4	в	11,2	д	10,8	з	2	п	4	д
19.	Ф-ик А.	78	з	67	з	13,6	п	22,4	з	13,7	з	11,6	з	1	дп	3	з
20.	Ш-ук М.	74	з	67	д	17,3	з	24,6	д	11,6	з	10,3	д	1	дп	2	п