

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

І.М. Савицька

М.П. Костенко

___” _____ 2025 р.

___” _____ 2025 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «МЕТОДИКА ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ В
ФУТБОЛІ. ВІДБІР ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРВИННОЇ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ»**

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор _____ Терентьєва Наталія Олександрівна

Керівник магістерської роботи

кандидат педагогічних наук, доцент _____ Костенко Микола Петрович

Виконав

_____ Мануков Назарій Віталійович

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри фізичної культури і спорту кандидат педагогічних наук,
доцент**

_____ М.П. Костенко
« _____ » _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
ЗДОБУВАЧУ**

Манукову Назарію Віталійовичу

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Методика відбору спортсменів в футболі. Відбір та визначення первинної спеціалізації» затверджена наказом ректора НУБіП України від «25» листопада 2024 р. № 2094 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 19 листопада 2025 р.
Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Вивчити види, етапи та критерії спортивного відбору.
- 2) Розкрити поняття первинної спеціалізації та її значення для юного футболіста.

3) Проаналізувати теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей й методики відбору у футболі.

4) Провести емпіричне дослідження особливостей відбору та первинної спеціалізації у юних футболістів й проаналізувати його результати.

5) Розробити, апробувати й оцінити ефективність методики відбору і визначення первинної спеціалізації гравців у футболі.

Дата видачі завдання —16__”_____жовтня____2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Костенко М.П.

Завдання прийняв до виконання _____ Мануков Н.В. .

РЕФЕРАТ

Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок, з них основного тексту – 79 сторінок; робота включає таблиці, рисунки та ілюстративні матеріали, що відображають результати емпіричного дослідження.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження методики відбору спортсменів в футболі та визначення первинної спеціалізації, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, висунуто гіпотезу та окреслено методологічну базу. Підкреслено, що проведення досліджень методики відбору та визначення первинної спеціалізації у футболі дозволяє оптимізувати процес підготовки, підвищити ефективність використання потенціалу спортсменів і сприяти формуванню висококласних гравців.

У першому розділі «Науково-теоретичні основи відбору та первинної спеціалізації у футболі» розкрито види, етапи та критерії спортивного відбору, поняття первинної спеціалізації та її значення для юного футболіста, проаналізовано теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей та методики відбору у футболі. Представлено узагальнення сучасних досліджень щодо видів спортивного відбору, його етапів. Зазначено, що у процесі спортивного відбору використовуються біологічний, психологічний, соціально-педагогічний, динамічний, комплексний підходи.

У другому розділі «Дослідження особливостей відбору та первинної спеціалізації у юних футболістів» представлено організацію і методологію дослідження, опис вибірки, діагностичні методики та процедуру фіксації показників. Здійснено аналіз сформованості у футболістів швидкісних, силових якостей, координації й спритності, технічної підготовленості. Отримані дані засвідчили, що серед юних футболістів переважають діти з

високими показниками швидкісних якостей, середнім і низьким рівнем витривалості, з середнім рівнем розвитку силових якостей, з середнім і низьким рівнями розвитку координації й спритності, технічної підготовленості. Установлено, що витривалість і технічна підготовленість є проблемними зонами, що вимагають спеціальної уваги у тренувальному процесі. Для формування конкурентоспроможної команди слід зробити акцент на розвитку витривалості; вдосконаленні технічних елементів (удари, приймання та передачі м'яча); інтеграції вправ на координацію з м'ячем.

У третьому розділі «Розробка та апробація методики відбору і визначення первинної спеціалізації у футболі» розроблено та апробовано методичну програму відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі. Упровадження психологічного компонента у зміст тренувальних занять в експериментальній групі дало змогу чіткіше визначити ігрові амплуа спортсменів (воротар, захисник, нападник, півзахисник) й сформувати більш збалансовану команду гравців.

У висновках узагальнено результати дослідження та підтверджено гіпотезу про те, що використання комплексної методики оцінки фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей дає можливість більш точно визначити їх первинну спеціалізацію на ранніх етапах підготовки та підвищить ефективність формування висококваліфікованих гравців. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування запропонованої й апробованої методики відбору і визначення первинної спеціалізації гравців у футболі у процесі підготовки спортсменів.

Ключові слова: відбір спортсменів, первинна спеціалізація, спортивний добір, критерії відбору, антропометричні показники, фізична підготовленість, техніко-тактичні здібності, психофізіологічні характеристики, прогноз спортивного розвитку, футбол.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ ТА ПЕРВИННОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ФУТБОЛІ.....	11
1.1. Види, етапи та критерії спортивного відбору.....	11
1.2. Поняття первинної спеціалізації та її значення для юного футболіста.....	18
1.3. Теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей.....	23
1.4. Аналіз методик відбору у футболі.....	28
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДБОРУ ТА ПЕРВИННОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	35
2.1. Організація і процедура проведення дослідження ефективності методики відбору у футболі.....	35
2.2. Характеристика вибірки дослідження, критерії та методи оцінювання здібностей спортсменів.....	37
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	42
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ І ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРВИННОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ФУТБОЛІ.....	55
3.1. Розробка структури методичної програми відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі.....	55
3.2. Оцінка ефективності методики відбору і визначення первинної спеціалізації у футболі.....	59
Висновки до розділу 3.....	73
ВИСНОВКИ	74
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Заняття футболом є привабливим для багатьох дітей, підлітків, юнаків і дорослих. Проте воно також потребує серйозної і тривалої підготовки. Особливо, якщо це стосується організованої професійної підготовки як юних, так і дорослих футболістів. Високий рівень навичок у футболі у свою чергу потребує високої фізичної та технічної підготовленості, сформованості природних задатків та здібностей, які забезпечують ефективне засвоєння специфічних навичок гри. Адже не випадково підготовка спортсменів у футбол є багаторічною передбачає ряд етапів з вимогами на кожному з них. Якість підготовки спортсменів у футболі залежить від адекватності відбору майбутніх футболістів і визначення їхньої первинної спеціалізації.

У межах спортивного відбору здійснюється оцінка морфологічних, фізичних, психофізіологічних, техніко-тактичних та особистісних характеристик потенційного гравця. Також важливим є етап визначення первинної спеціалізації, під час якого здійснюється вибір тієї ігрової ролі, яка є максимально відповідною індивідуальним здібностям і потенціалу майбутніх спортсменів.

Проведення відбору й визначення первинної спеціалізації майбутніх футболістів базується на ряді критеріїв і впливає на визначення перспективних гравців, на ефективність побудови тренувального процесу. У контексті зазначеного вище важливим є проведення досліджень методики відбору та визначення первинної спеціалізації у футболі, адже це дозволяє оптимізувати процес підготовки, підвищити ефективність використання потенціалу спортсменів і сприяти формуванню висококласних гравців. Це й зумовило вибір теми наукового дослідження «Методика відбору спортсменів у футболі. Відбір та визначення первинної спеціалізації».

Мета дослідження – проаналізувати методику відбору та визначення первинної спеціалізації спортсменів у футболі.

Відповідно до мети роботи були сформульовані такі **завдання**:

1. Вивчити види, етапи та критерії спортивного відбору.
2. Розкрити поняття первинної спеціалізації та її значення для юного футболіста.
3. Проаналізувати теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей й методики відбору у футболі.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей відбору та первинної спеціалізації у юних футболістів й проаналізувати його результати.
5. Розробити, апробувати й оцінити ефективність методики відбору і визначення первинної спеціалізації гравців у футболі.

Об'єктом дослідження є відбір і первинна спеціалізації спортсменів у футболі.

Предметом дослідження є методичні особливості відбору й визначення первинної спеціалізації спортсменів у футболі.

Для проведення дослідження використано такі методи:

теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення педагогічних і методичних статей, методичних рекомендацій;

емпіричні: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний).

Гіпотеза дослідження: використання комплексної методики оцінки фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей дає можливість більш точно визначити їх первинну спеціалізацію на ранніх етапах підготовки та підвищить ефективність формування висококваліфікованих гравців.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ. Учасниками експерименту стали 50 осіб (24 – контрольна, 25 – експериментальна група). Вік досліджуваних – 8-12 років.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні теоретичних уявлень про відбір і визначення первинної спеціалізації спортсменів у футболів, про види, етапність процесу відбору майбутніх футболістів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування запропонованої й апробованої методики відбору і визначення первинної спеціалізації гравців у футболі у процесі підготовки спортсменів.

Обсяг і структура наукової роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, проміжних і загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ ТА ПЕРВИННОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ФУТБОЛІ

1.1. Види, етапи та критерії спортивного відбору

Ефективність навчально-тренувальних занять з будь-якого виду спорту залежить від правильно організованого спортивного відбору. Під спортивним відбором розуміють заходи з визначення високого ступеня схильності особи до того чи іншого виду спортивної діяльності. Варто відмітити, що спортивний відбір не є одноразовим чи короткочасним етапом у спортивній підготовці. Це досить тривалий і навіть багаторічний процес, у межах якого на кожному з етапів багаторічної підготовки спортсмена використовується комплекс методик для оцінки його особистості. На етапі спортивного відбору використовуються педагогічні, психологічні, медико-біологічні, соціологічні методи [26; 27; 37, с.165].

Завдяки спортивному відбору вдається ідентифікувати задатки та здібності дітей, підлітків, дівчат і юнаків для спеціалізації в обраному виді спорту. Головним завданням спортивного відбору є всебічне вивчення й виявлення задатків і здібностей, необхідних для заняття тим чи іншим видом спорту.

В окремих дослідженнях використовується тотожний поняттю спортивного відбору термін «виявлення спортивної придатності», який визначають як комплекс методів і засобів для оцінки задатків і здібностей індивіда, важливих для успішної спеціалізації в обраному виді спорту (або в групі однорідних видів спорту).

Кожний з методів спортивного відбору має певну сферу застосування. Зокрема, за допомогою педагогічних методів оцінюється рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної

майстерності спортсменів. Завдяки застосуванню медико-біологічних методів проводиться виявлення морфофункціональних особливостей, рівня фізичного розвитку, стану аналізаторних систем організму спортсмена та стан його здоров'я. Психологічні методи дослідження дають змогу визначити визначаються особливості психічного розвитку спортсмена, що можуть мати вплив на його індивідуальну й колективну роботу, на психологічну сумісність з іншими гравцями. Через використання соціологічних методів можна отримати інформацію про спортивні інтереси, мотивацію заняття певними видами спорту й мотивацію досягнень у спортивній діяльності [8, с.132, 133; 29; 30].

На початкових етапах спортивного відбору використовуються педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей, швидкісних якостей, координаційних здібностей, витривалості при аеробній і анаеробній роботі. Не менш важливою у спортивному відборі є оцінка стану здоров'я спортсменів, визначення їх біологічного віку. Адже у практиці відбору часто фіксуються випадки, коли у спортивні секції відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які з часом можуть втрачати перевагу. Водночас особи із нормальним ходом біологічного розвитку у підлітковому та юнацькому віці можуть демонструвати різке зростання морфофункціональних можливостей організму.

У межах спортивного відбору важливо враховувати психологічні особливості, які визначають схильність до змагальної діяльності, серед яких важливими є прагнення до отримання високих оцінок, рішучість, наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом. Аналізуючи особливості спортивного відбору, дослідник В. Марченко констатує, що на етапі первинного відбору фізичні якості й спортивний результат не є першочерговими, адже вони більше залежать від тренувальних впливів. Водночас у межах відбору й орієнтації на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки вже актуалізується завдання виявлення спортсменів, здатних до досягнення

вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Для цього проводиться комплексний аналіз, який передбачає урахування морфологічних, функціональних та психічних особливостей, адаптаційних можливостей, реагування на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років [16, с.86; 33].

Розрізняють декілька видів спортивного відбору: базовий спортивний відбір; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція (рис. 1.1).

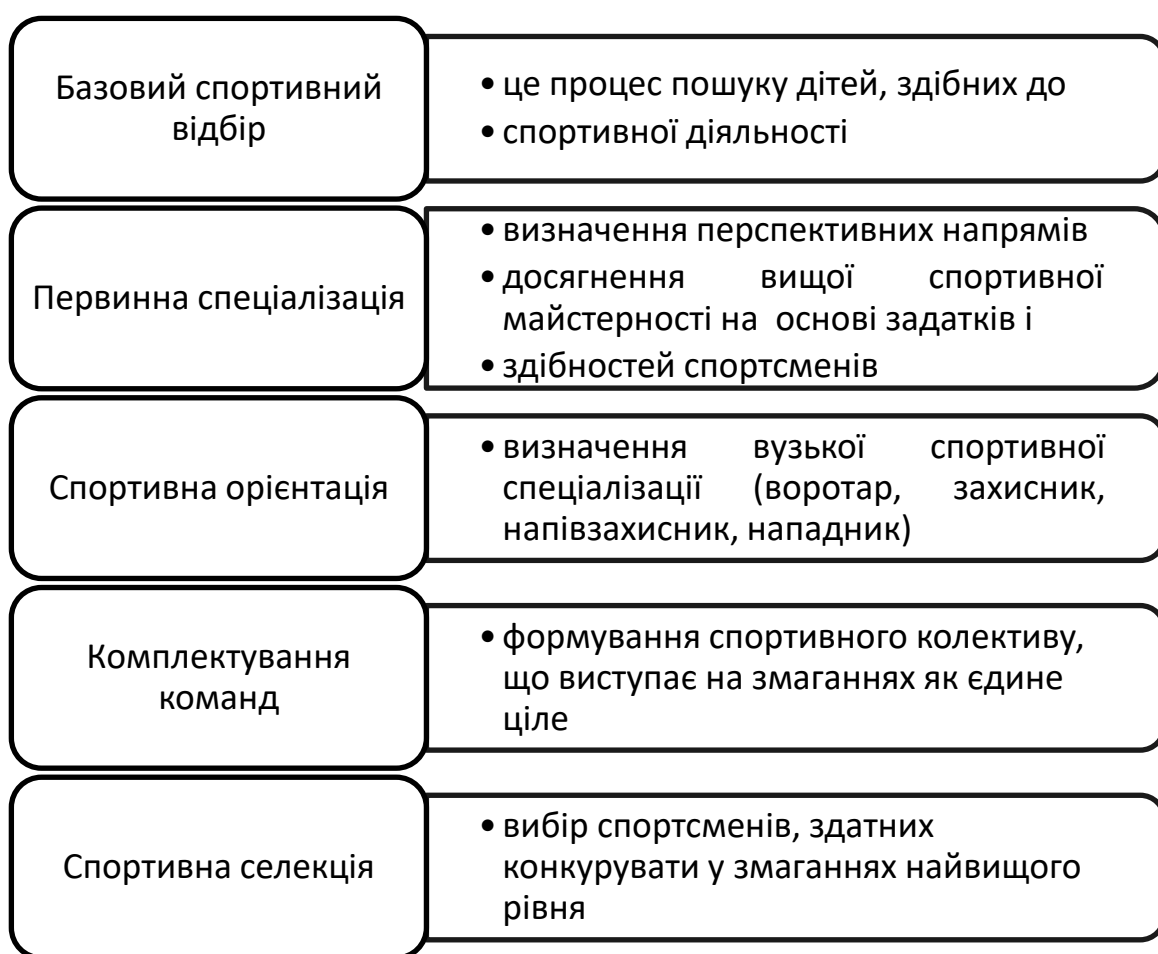


Рис. 1.1. Види спортивного відбору

[узагальнено за [31; 32]

Під час спортивного відбору враховують задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Задатки – це природжені

морфологічні та функціональні риси людини, які становлять спадкову основу її подальшого розвитку. Вродженими є виключно анатомо-фізіологічні характеристики, що слугують базою для формування здібностей. Серед них особливе місце займають властивості вищої нервової системи, до яких відносять силу та слабкість (витривалість під час дії довготривалого подразника), рухливість та інертність (швидкість реакцій нервової системи на подразники), врівноваженість чи неврівноваженість нервових процесів (співвідношення між збудженням і гальмуванням), динамічність (швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків) [4; 5; 6; 7].

Типи нервової системи слугують фізіологічною основою темпераменту, що визначає швидкість, інтенсивність і ритм перебігу психічних процесів у людини. Холеричний темперамент (неврівноважений за будовою нервової системи) характеризується підвищеною емоційною збудливістю, рішучістю та схильністю швидко й гостро реагувати на зовнішні подразники. Люди цього типу часто виявляють високу активність і пристрась до справи, однак при виснаженні сил легко втрачають інтерес і працездатність. Їхній стиль діяльності та емоційні стани мають виражену циклічність [4; 34].

Сангвінічний темперамент притаманний особам із сильними, врівноваженими та рухливими нервовими процесами. Така людина життєрадісна, відкрита до спілкування та легко пристосовується до нових умов. Сангвініки швидко налагоджують контакт із оточенням, проявляють гнучкість мислення, вміють концентрувати та перемикати увагу, охоче засвоюють нову інформацію, особливо якщо діяльність викликає зацікавленість [5; 36].

Флегматичний темперамент характеризується гармонійним співвідношенням процесів збудження і гальмування, а також відносною повільністю реакцій. Такі люди спокійні, витривалі, послідовні та наполегливі у досягненні мети. Завдяки врівноваженості та певній інертності

нервових процесів вони зберігають холоднокрівність навіть у стресових ситуаціях [6].

Меланхолічний темперамент пов'язаний із зниженими показниками і збудження, і гальмування. Особи цього типу часто невпевнені у новому середовищі, уникають великих компаній і схильні до замкнутості. У спортивній чи іншій діяльності, що вимагає високої напруги сил, їм важче досягти значних результатів [7; 38].

Під час спортивного відбору також обов'язковому врахуванню підлягають здібності. Це індивідуальні якості, що забезпечують успішність виконання певної діяльності й формуються не лише на основі природжених задатків, але й у процесі соціального та особистісного розвитку [7; 39]. Здібності з точки зору спортивної діяльності класифікують на загальні, загальні елементи спортивних здібностей, спеціальні елементи спортивних здібностей. Загальними називають ті здібності, які важливі у будь-якій спортивній діяльності (стан здоров'я, нормальний фізичний розвиток, наполегливість у досягненні мети, працелюбність і працездатність, широка зацікавленість, кругозір).. До загальних елементів спортивних здібностей відносять здатність до швидкого засвоєння спортивної техніки, до адаптації до значних м'язових напружень, функціональну підготовленість, здатності до подолання втоми й відновлення після тренувань і змагань. Спеціальними елементами спортивних здібностей є швидкий приріст спортивних результатів, високий рівень розвитку спеціальних якостей, висока мобілізаційна готовність і стійкість у складних умовах протиборства з суперником тощо.

У межах спортивного відбору важливою є придатність, якою називають властивості людини, які уможливають певний вид діяльності. Придатність залежить від здібностей, рівня знань, умінь, навичок, характерологічних рис, особливостей емоційно-вольової сфери людини. Під час здійснення спортивного відбору важливою є схильність, тобто стійка внутрішня спрямованість особистості на виконання певного виду діяльності.

Вона тісно пов'язана з придатністю, яка нерідко стає рушійною силою, що пробуджує бажання займатися обраною справою.

У процесі спортивного відбору не менш важливим аспектом є обдарованість (моторна, сенсорна, інтелектуальна). Це високий рівень природжених задатків, що сприяють розвитку здібностей і формуванню схильності до конкретного виду спорту чи іншої сфери діяльності. Вона передбачає творче ставлення до роботи, тренувального процесу, участі у змаганнях і дотримання режиму. Обдарованість сама по собі не гарантує досягнення результату, а лише створює передумови для його здобуття. Талант – це найвищий рівень обдарованості, вроджена здатність, що забезпечує особливу придатність до певної діяльності. У спортивній сфері талант проявляється насамперед у змагальній практиці [31; 32; 40].

Спортивний відбір має певну етапність [32] (рис. 1.2).

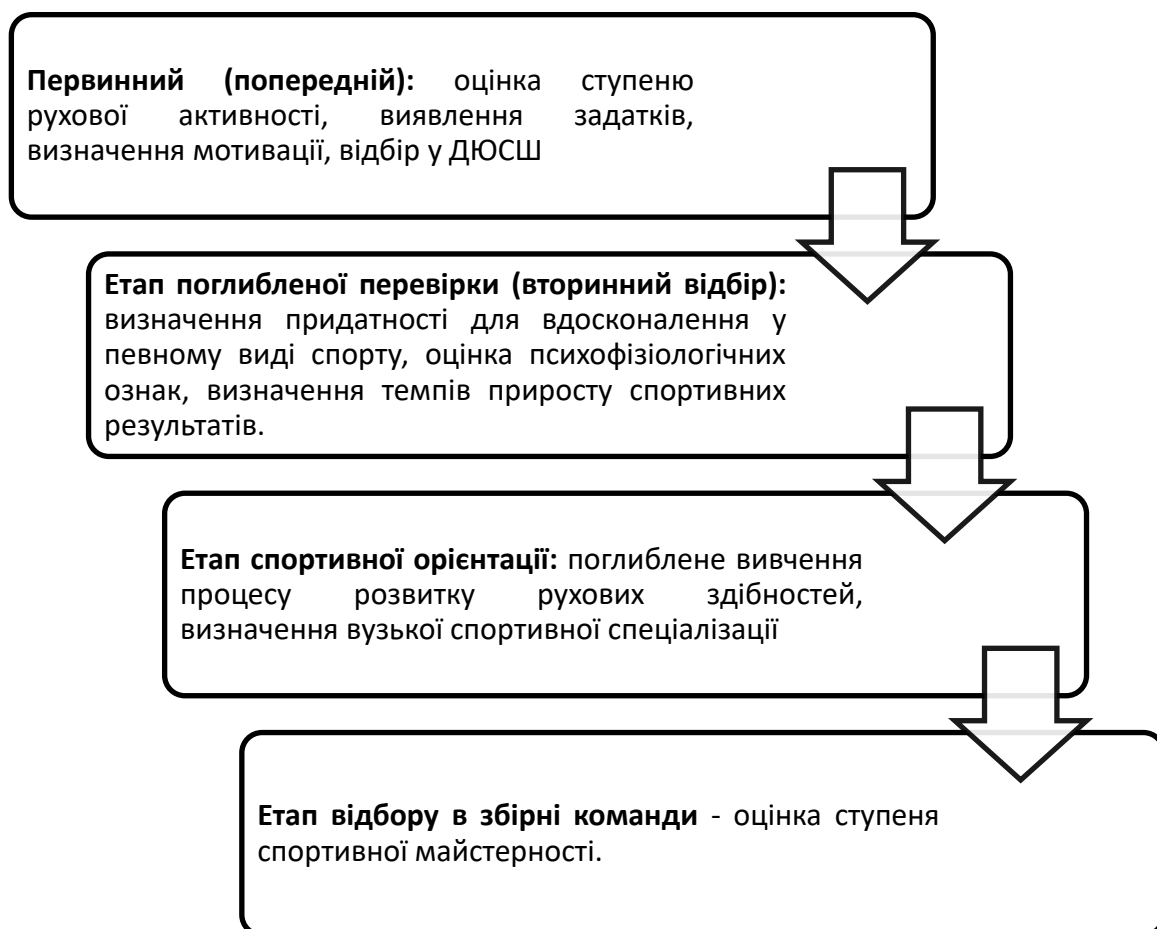
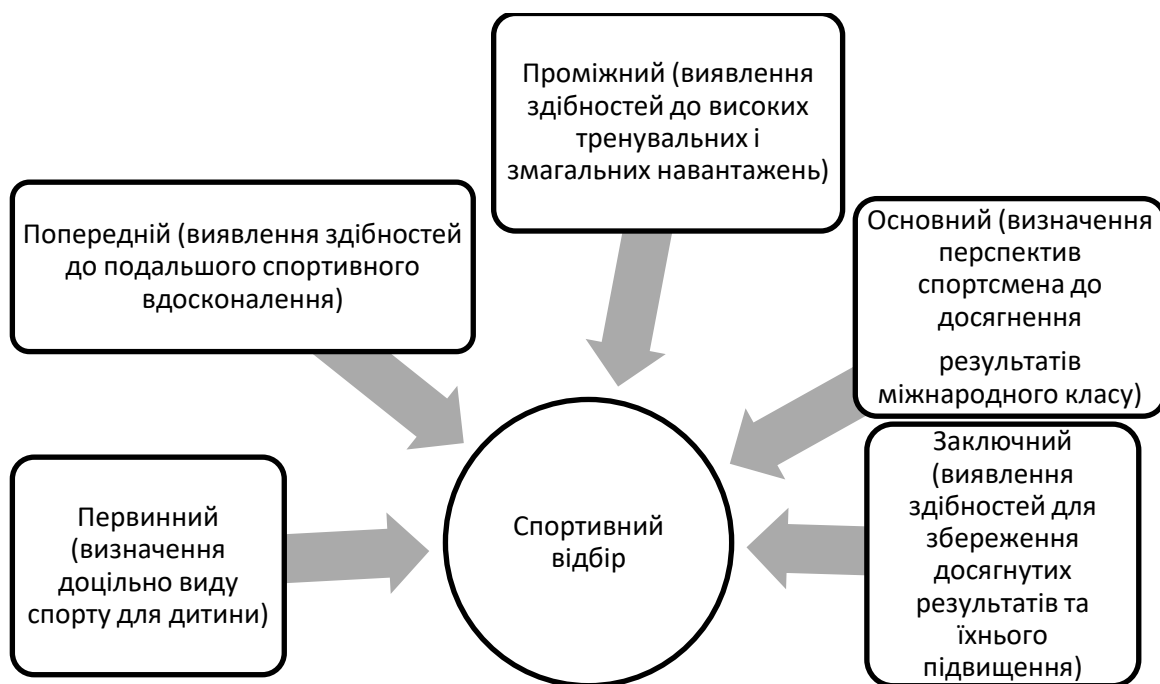


Рис. 1.2. Етапи спортивного відбору

[сформовано автором]

В інших наукових розвідках фіксуємо поділ спортивного відбору на такі етапи, як: первинний, попередній, проміжний, основний, заключний (рис. 1.3).



*Рис. 1.3. Етапи спортивного відбору
[сформовано автором]*

Під час кожного з етапів спортивного відбору використовуються різні критерії. Зокрема, під час первинного відбору є вік, стан здоров'я; відповідність антропометричних і конституційних особливостей, рухових здібностей виду спорту. У межах попереднього відбору до уваги береться відсутність протипоказань у стані здоров'я при адаптації організму до фізичних навантажень, відповідність потенційних можливостей різних систем організму вимогам обраного виду спорту; ступінь мінливості функціональних систем під впливом оптимального тренування. На етапі проміжного відбору оцінюються мотивація до досягнення спортивних результатів, психологічна й функціональна готовність до тренувань і участі у змагальних заходах, наявність резервів для подальшого спортивного

вдосконалення. Під час основного відбору враховується здатність до максимальної реалізації рухових здібностей у межах змагальної діяльності, психологічно-функціональна готовність до тривалих тренувань і змагань, здатність адекватно сприймати загальну ситуацію та адаптуватися до неї. На заключному етапі оцінюються наявність відповідної мотивації й відсутність відхилень у стані здоров'я; вік спортсмена, резервні можливості організму, соціально-матеріальні аспекти, що дають змогу у перспективі продовжувати заняття спортом вищих досягнень.

Отже, спортивним відбором називають заходи з визначення високого ступеня схильності особи до того чи іншого виду спортивної діяльності. Видами спортивного відбору є базовий, первинна спеціалізація, спортивна орієнтація, комплектування команд, спортивна селекція. Під час спортивного відбору враховують задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Визначають два основні підходи до етапів спортивного відбору, за першим з них виокремлюють первинний, вторинний, етап спортивної орієнтації, відбір у збірні команди, а за другим – первинний, попередній, проміжний, основний, заключний.

1.2. Поняття первинної спеціалізації та її значення для юного футболіста.

Після спортивного відбору визначається первинна спеціалізації спортсменів. Її специфіка зумовлена унікальними рисами спорту як виду діяльності. Ними є такі, як: визнання спортсмена водночас об'єктом і суб'єктом спортивної діяльності, наявність спеціально організованих форм рухової активності, базованих на фізичній підготовленості спортсмена; змагальний характер, у межах якого здійснюється об'єктивне порівняння

рівня можливостей і спеціальних здібностей спортсменів; наявність цільової установки на досягнення максимально високих результатів; наявність спортивних досягнень як демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту [41; 47, с.224].

Також варто відмітити, що спортивна діяльність має вікову специфіку, що теж враховується під час первинної спеціалізації. Тому на перших етапах багаторічної спортивної підготовки не проводяться заняття зі значним фізичним та психологічним навантаженнями, що припускають застосування одноманітних, монотонних рухів, а приділяється увага застосуванню різноманітних підготовчих вправ. Особливо це важливо у тих випадках, коли старт спортивної активності припадає на молодший шкільний вік.

Віковий етап від 6 до 10 років відзначається зростанням як інтелектуальних, так і фізичних навантажень, оскільки регулярні спортивні заняття поєднуються з навчальною діяльністю у школі. У цей період організм дитини має ще обмежену працездатність і швидко втомлюється через те, що розвиток та взаємодія його систем ще не досягли оптимальної узгодженості. Ігнорування вікових особливостей під час тренувань може спричинити перевтому та функціональні розлади. Для молодших школярів характерне активне вдосконалення роботи центральної нервової системи. З функціональної точки зору, відбувається розвиток кіркових механізмів, що відповідають за регуляцію рухів, а також формується діяльність мозочка, який забезпечує координацію та створює передумови для ефективного оволодіння новими технічними елементами. Одночасно з цим зростає сила та рухливість нервових процесів, що сприяє швидкому й стійкому формуванню умовно-рефлекторних зв'язків, у тому числі під час навчання новим руховим навичкам [11, с.50; 42].

Якщо за основу аналізу брати первинну спеціалізацію спортсменів у футболі, то варто відмітити, що специфікою цього виду спортивної діяльності є залучення дітей раннього віку, яке не завжди має своїм наслідком ранню спеціалізацію. Дослідник О. Кос вказує на такі причини

причин раннього початку занять спортом та ранньої спеціалізації у футболі: тенденції до акселерація дітей, що виявляються у їхній підвищеній працездатності, енергійності, рухливості, швидких темпах біологічного розвитку; зростанні спортивних результатів, поширення практики початку тренувань у дошкільному віці. До прерогатив раннього початку спортивних занять відносять полегшення процесу оволодіння технікою рухових дій, що зумовлено великою збудливістю й реактивністю дітей дошкільного віку, високою пластичністю нервової системи; високу сенситивність для розвитку спритності, гнучкості, швидкості; відчуття високої потреби у руховій активності; позитивні зміни в структурі особистості, підвищення рівня адаптивності, формування стійкого базису для прояву вольових якостей (самостійності, ініціативності, дисциплінованості) [11, с.50; 12; 43].

У межах первинної спеціалізації спортсменів враховуються спортивні здібності, якими називають комплекс морфологічних, функціональних, психологічних особливостей особистості, які сприяють досягненню високих результатів у спортивній діяльності.

Раціонально організована система спортивного відбору та орієнтації дає змогу своєчасно визначити природні задатки й здібності дітей і підлітків, створивши умови, що сприятимуть максимально повному розкриттю їхнього потенціалу, гармонійному духовному та фізичному розвитку, а також поступовому досягненню високого рівня спортивної майстерності.

Оцінювання індивідуальних можливостей юних спортсменів здійснюється на основі комплексного обстеження, адже жоден окремий критерій не може повною мірою визначити спортивну придатність. Навіть інтегральний показник — спортивний результат — не може бути вирішальним, особливо у випадку з дітьми та підлітками, чий організм ще перебуває у стадії формування.

Морфологічні, функціональні, педагогічні та психологічні параметри, розглянуті ізольовано, не забезпечують достатньої точності для ефективного відбору. Лише застосування комплексної методики, що враховує виявлення

схильностей (генетично обумовлених задатків) та здібностей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, дозволяє здійснювати якісний відбір дітей і підлітків для занять спортом [8, с.131].

У більшості випадків первинна спеціалізація спортсменів проводиться на так званому другому етапі багаторічної підготовки, після первинного відбору. Цей етап називають вторинним відбором. Він припадає на вік 10-12 років. На цьому етапі проводиться поглиблене вивчення відповідності попередньо відібраного контингенту дітей, щодо вимог успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Під час первинної спеціалізації враховуються спеціальні якості, рівень елементарної спеціальної підготовленості, спортивна обдарованість, придатність для подальшого вдосконалення. На основі взятих до уваги показників робиться певний висновок про рівень фізичного і техніко-тактичного вдосконалення спортсменів. На цьому етапі відбувається ключовий відбір дітей для подальших занять футболом. Паралельно виникає потреба у формуванні однорідних, тобто типологічно подібних груп, що дає змогу впроваджувати диференційовані підходи до навчання. Така система комплектування ґрунтується на оцінюванні рівня фізичної підготовленості та техніко-тактичних умінь юних футболістів.

Робота з визначення спеціалізації спортсменів проводиться і на третьому етапі (13-16 років) багаторічної спортивної підготовки. Його ще називають етапом поглибленої спортивної спеціалізації. У межах цього етапу приділяється особлива увага формуванню здібностей, всебічному вивченню й оцінці перспективності спортсменів, визначенню їхніх ігрових позицій з урахуванням індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних футболістів. На цьому етапі доцільно формувати групи юних спортсменів, орієнтуючись на подібність рівня та темпів статевого дозрівання, що дає змогу більш ефективно диференціювати навчально-тренувальний процес.

Тривалі, систематичні та добре сплановані спостереження за юними футболістами підвищують достовірність висновків тренера щодо правильності обраної гравцем спортивної спеціалізації. Як і на попередніх етапах, тут застосовуються педагогічні спостереження, контрольні випробування, а також медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження для оцінювання рівня підготовленості спортсменів [44].

Водночас проведення спортивного відбору та об'єктивне визначення здібностей дітей у цей період є складним завданням, оскільки необхідно враховувати розбіжності між календарним («паспортним») і біологічним віком. Цей етап характеризується початком інтенсивного статевого дозрівання, під час якого у різних дітей спостерігаються значні індивідуальні відмінності у темпах біологічного розвитку.

Описане вище дає підстави констатувати, що основна робота з визначення первинної спеціалізації спортсменів проводиться на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки. Під час цієї роботи проводиться комплексний аналіз морфологічних, функціональних та психічних особливості юних спортсменів, їх адаптаційних можливостей, реакцій на високі тренувальні і змагальні навантаження.

Дослідники Ж. Мудрик, В. Добринський, Н. Деделюк наголошують на важливості під час визначення первинної спеціалізації спортсменів відповідності будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу з урахуванням динаміки тренувальної чи змагальної діяльності, показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись, динаміки спортивних результатів й темпи приросту досягнень; рівня психологічної підготовки (впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками) [19, с. 43, 44].

Отож, визначення первинної спеціалізації спортсменів проводиться на етапі попередньої базової та спеціалізованої підготовки та проводиться на основі морфо типу спортсменів, їхніх фізичних якостей, психологічної готовності до спортивної активності, динаміки тренувального процесу й змагальної діяльності, приросту спортивних досягнень. Первинна спеціалізація є певною оцінкою перспективності спортсменів та є важливою з точки зору подальшого прогресу й спортивного вдосконалення на інших етапах багаторічної підготовки спортсменів.

1.3. Теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей

На різних етапах багаторічної спортивної підготовки використовуються теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей. Зокрема, як зазначає В. Костюкевич, перед зарахуванням дітей у ДЮСШ проводиться комплексний медичний огляд, вивчаються індивідуальні здібності дітей, проводяться контрольні випробування у вигляді тестів та ігрових завдань. Далі проводяться навчально-тренувальні заняття (протягом 5-6 місяців) з повторними контрольними випробуваннями, після чого діти зараховуються у ДЮСШ. Наприклад, перед зарахуванням в ДЮСШ з футболу проводяться такі тести: біг на коротку дистанцію 30 метрів; стрибок у довжину з місця; біг на середню дистанцію — 400 метрів; біг на 60 метрів; метання набивного м'яча вагою 2 кг із-за голови; жонгливання футбольним м'ячем; виконання удару по м'ячу на дальність: провідною (сильнішою) ногою. Також для вибору ігрових амплуа використовуються модельні характеристики для юних футболістів за антропометричними і функціональними показниками. Для футболістів високого рівня підготовки, яких планують залучати до клубних чи національних збірних команд, створені орієнтовні модельні характеристики. Вони враховують специфіку

вимог до гравців різних ігрових амплуа та слугують основою для якісного відбору спортсменів [13].

Окрім описаного вище, для оцінювання спортивних здібностей використовуються спортивні методи, завдяки яким можна оцінити рівень розвитку фізичних якостей, якість змагальної діяльності, контроль технічної підготовленості. Суттєву роль у визначенні спортивних здібностей відіграють медичні (медико-біологічні) методи, які дають змогу встановити морфофункціональні особливості, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму. Використовувані у межах оцінки спортивних здібностей біологічні методи дають змогу встановити ефективність роботи окремих систем організму при впливі фізичних навантажень, відстежують процеси втоми і відновлення. Інформаційні методи оцінювання спортивних здібностей передбачають систематичний збір, аналіз та обробку всієї наявної інформації з метою підготовки практичних рекомендацій для оптимізації тренувального процесу [46; 48].

Психологічні методи застосовуються для вивчення індивідуальних особливостей психіки спортсмена, які впливають на його здатність вирішувати як особисті, так і колективні завдання у ході спортивної діяльності. Крім того, за їх допомогою оцінюється психологічна сумісність гравців у команді.

Соціологічні методи дають можливість визначити спортивні інтереси дітей, проаналізувати чинники формування мотивації до систематичних занять спортом та досягнення високих результатів, а також обрати ефективні форми роз'яснювальної й агітаційної роботи серед школярів [Тодорова, с.165-167].

Дослідниця В. Тодорова визначає такі критерії для діагностики спортивних здібностей, як: стан здоров'я і рівень фізичного розвитку, особливості статури, нервової системи, функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена; здатність до оволодіння спортивною технікою і тактикою, спроможність

витримувати тренувальні й змагальні навантаження, психофізіологічні можливості (точність м'язово-рухових дій, просторово-часову орієнтацію, оперативне сприйняття ігрової ситуації та прийняття адекватних рішень); особистісні якості (висока мотивація, працелюбність, наполегливість, рішучість та готовність до мобілізації зусиль у відповідальні моменти); наявність змагального досвіду; рівень спортивної майстерності та здатність демонструвати його у стресових, екстремальних умовах головних змагань [37, с.165-167].

О. Шинкарук виділяє загальні для всіх видів спорту показники, які вказують на здатність спортсмені до досягнень. Це стан здоров'я; фізичні (кондиційні) здатності; координаційні здатності; конституція тіла (статура); психічний склад особистості; мотивація [45, с. 77].

Дослідники О. Назарчук й Т. Яворська вказують на неможливість ідеального виявлення спортивних здібностей дітей на основі морфологічних, функціональних, психічних якостей, що зумовлено суттєвими індивідуальними відмінностями в біологічному розвитку початківців [20].

Розглядаючи теоретичні підходи до визначення спортивних здібностей у футболі, учений М. Романюк вказує на важливість певних якостей для гравців залежно від їхніх рольових позицій. Зокрема, для футбольного захисника важливими є просторово-часова орієнтація, високий рівень зорово-рухової координації та агресивність у боротьбі за м'яч. Провідними рисами нападника мають бути швидкість прийняття рішень, техніка завершення атак і психологічна впевненість. У центральних півзахисників важливою є швидкість, витривалість. Нападники зазвичай відзначаються найбільшою швидкістю та агресивністю у грі, а також високими показниками вибухової сили. Вони вирізняються добре розвиненим тактичним мисленням, що поєднує аналітичність, передбачливість і гнучкість у прийнятті рішень. Півзахисники характеризуються широким і глибоким ігровим баченням, умінням

аналізувати ситуацію та ефективно організувати командні дії, виступаючи «зв'язувальною ланкою» між захистом і атакою [28, с.38-46].

Захисники мають високу здатність до прогнозування дій суперника та гнучкість у тактичних рішеннях. Водночас центральні захисники та опорні півзахисники зазвичай більш зосереджені й менш схильні до імпульсивних дій, що є ключовим для надійної оборони. Натомість флангові захисники та атакуювальні півзахисники часто демонструють більшу імпульсивність, що дозволяє їм створювати динамічні й непередбачувані ігрові епізоди [28, с.38-46].

М. Романюк також рекомендує при визначенні спортивних здібностей враховувати рівень мотивації, емоційної стабільності, вольові якості (цілеспрямованість, рішучість, витривалість у складних умовах); когнітивну зосередженість (працездатність, концентрація уваги, точність дій); соціально-психологічну адаптивність (ефективна взаємодія в колективі, командна підтримка) [28, с. 57, 61].

У контексті розвитку й вдосконалення спортивних здібностей цілком слушною є емпірично доведена Р. Косом наукова позиція про важливість раннього досвіду заняття спортом та необхідність урахування цього на подальших етапах багаторічної підготовки спортсменів [11, с. 175, 176].

Описане вище дає підстави узагальнити теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей (рис. 1.4).

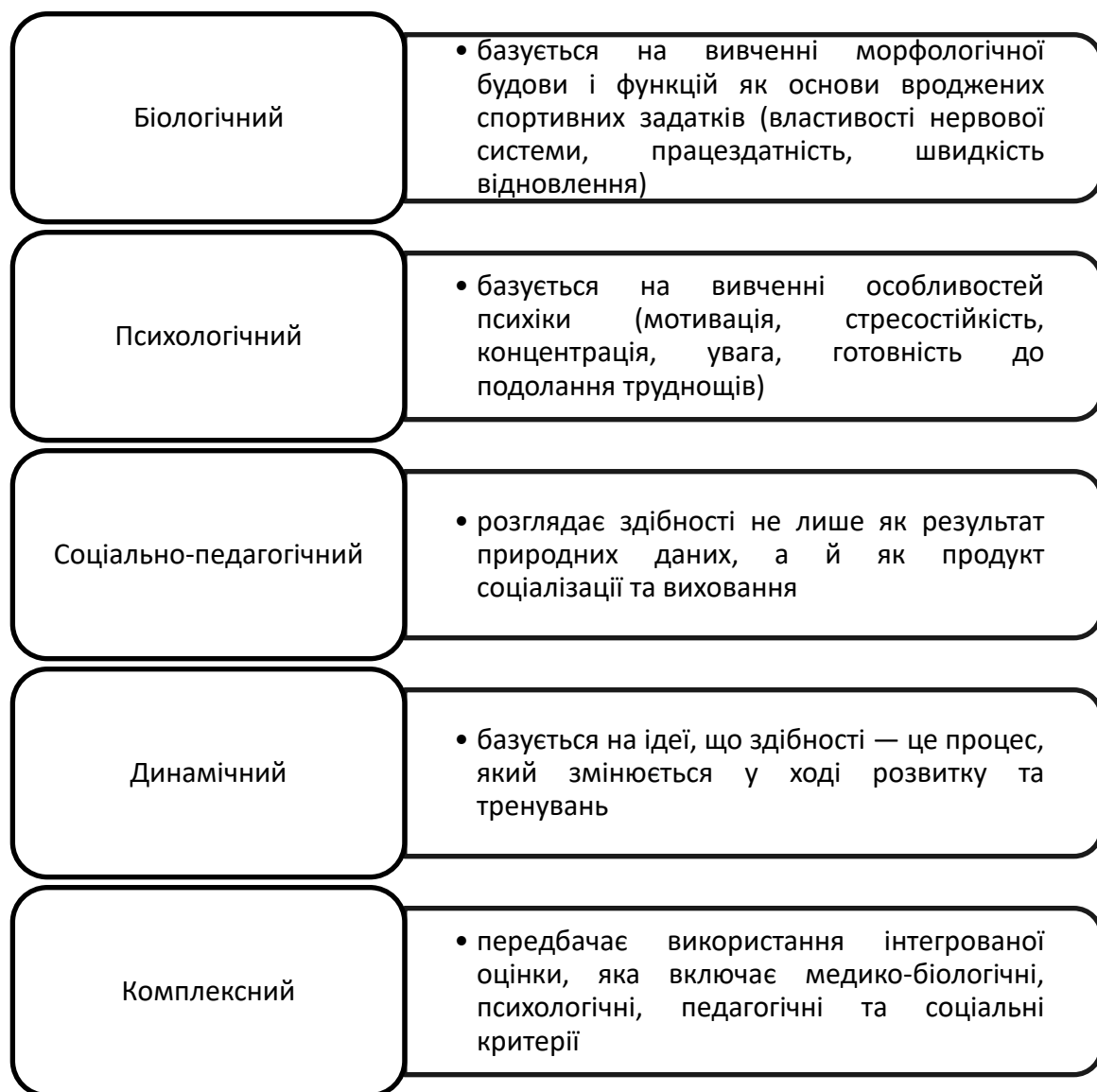


Рис. 1.4. Теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей
[сформовано автором]

Отже, підходи до оцінювання спортивних здібностей зазвичай зводять до біологічного (базується на вивченні морфологічної будови і функцій як основи вроджених спортивних задатків), психологічного (вивчення психічних характеристик – мотивація, стресостійкість, концентрація, увага, готовність до подолання труднощів), соціально-педагогічного (визнає здібності надбанням соціалізації й виховання), динамічного (визнає здібності результатом тренувань і розвитку),

комплексного (включає медико-біологічні, психологічні, педагогічні та соціальні критерії).

1.4. Аналіз методик відбору у футболі

Методики спортивного відбору можуть бути різними на різних етапах. Зокрема, на етапі первинного відбору використовуються огляди-конкурси за видами спорту, контрольні іспити, змагання, проводиться оцінка фізичних (зріст, вага, пропорції тіла, форма хребетного стовбура та грудної клітки, побудова таза й ніг, розмір стопи) та рухові здібності дітей.

На другому етапі спортивного відбору оцінюються темпи розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок (моторне навчання). Для цього використовуються педагогічні спостереження, контрольні дослідження, змагання і прикидки, медико-біологічні та психологічні обстеження. Враховується наявність таких індивідуальних якостей, як: самостійність, рішучість, цілеспрямованість, здатність мобілізуватись у ході змагань, активність і завзятість у спортивній боротьбі, працьовитість, зацікавленість у заняттях даним видом спорту.

На третьому етапі спортивного відбору практикується використання педагогічних спостережень, медико-біологічних та психологічних методів, педагогічних контрольних випробувань. Наприклад, у випробуваннях з футболу можуть бути використані, для виявлення рівня розвитку швидкості використовують біг на 30 м зі старту або з ходу, для виявлення рівня розвитку сили – вимірювання сили. На основі виявленого високого рівня розвитку фізичних якостей та оптимального темпу їх розвитку для осіб певного віку оцінюється перспективність спортсмена [8, с. 133-138].

Дослідники В. Перевозник, В. Паєвський вказують на наявні труднощі у спортивному відборі спортсменів з футболу, що зумовлено раннім початком спортивної діяльності, високим рівнем розвитку сучасного футболу

в цілому, необхідністю формування у майбутніх футболістів індивідуальних якостей (сміливість, рішучість, ініціативність і дисциплінованість, необхідністю залучення декількох спеціалістів до відбору (тренера, лікаря, психолога). Для здійснення ефективного відбору спортсменів згадані вище науковці рекомендують дотримуватися комплексного підходу, використовувати модельні характеристики при розробці критеріїв відбору, приділяти більшу увагу діагностуванню навичок і умінь, а не задатків; визнавати нерівноцінність одних і тих же характеристик спортсмена з точки зору прогнозування перспективності; використовувати бінарний критерій високого вихідного рівня задатків і здібностей разом зі швидкістю темпів приросту фізичних здібностей, приділяти особливу увагу морфологічним і психофізіологічним характеристикам, оцінювати біологічний вік спортсменів, їх перспективність, спрямованість інтересів та мотивацію спортсменів, враховувати генетичні й середовищні чинники [23, с.108].

Науковці Г. Тітова, В. Бобошко, С. Можин вказують на недосконалість системи спортивного відбору у футболі, що викликано відсутністю обґрунтованої інформації про значущість певних факторів для становлення майстерності гравців, недостатнім вивченням методів відбору, недостатнім урахуванням результатів прогнозування можливостей досягнення високих результатів юними футболістами на основі визначення об'єктивних показників, серед яких рівень рухових навичок, їх різноманітність і комплексність; рівень техніко-тактичних умінь, інтелектуальні якості та психічна стійкість тощо. До основних чинників успіху у спорті згадані вище дослідники відносять вік початку навчально-тренувальних занять. Зокрема, оптимальний біологічним віком для футболістів є 5–10 років, а ідеальним для старту цього виду спортивної діяльності є 8–9 років. Окрім того, не менш важливими є психічні показники, які визначають схильність до змагальної діяльності (прагнення до високих оцінок, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, мотивація до участі у навчально-

тренувальних заняттях. Основними показниками фізичної підготовленості гравців є висока стартова швидкість, сила, витривалість спритність. Також у футболі існують певні закономірності та форми взаємозв'язку між розвитком основних фізичних якостей спортсменів. Тому важливо проводити дослідження, спрямовані на визначення швидкості бігу на коротких і субкоротких відрізках, часу реакції на рухомий об'єкт, точності та швидкості виконання одиночних рухів, висоти вертикального стрибка, виявлення рівня здатності до диференціювання м'язових зусиль у дітей 7–9 років, що займаються футболі. На початковій стадії відбору доцільно використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити основні рухові здібності дітей. Перевага повинна надаватися тим випробуванням, що відображають якості, пов'язані з вродженими задатками. Особливу увагу слід приділяти тестам, спрямованим на визначення швидкісних можливостей, координації рухів, а також витривалості при виконанні вправ у різних енергетичних режимах (аеробному та анаеробному). Наприклад, рівень розвитку координаційних здібностей можна оцінити за якістю відтворення складних вправ у процесі їх засвоєння: береться до уваги амплітуда рухів, ритмічність і структура вправи, а також вміння спортсмена швидко змінювати темп відповідно до поставлених завдань [35, с. 100, 101].

Дослідники також вказують на неефективність у відборі майбутніх футболістів таких тестів, як: підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, станова і кистьова динамометрія, оскільки вони не є критерієм перспективності юного спортсмена. Аналогічно на початковому відборі не є основним фактором перспективності продемонстрований спортивний результат. Адже завдяки цілеспрямованій і науково обґрунтованій системі тренувань показники фізичної підготовленості покращуються [35, с. 100, 101].

Дослідники Г. Тітова, В. Бобошко, С. Можин пропонують на етапі спортивного відбору з футболу враховувати оптимальний вік, методи підготовки, модельні характеристики фізичної, технічної, тактичної,

психологічної підготовленості, допустимі норми навантаження, контрольні нормативи. У дослідженнях також фіксуються пріоритети в становленні технічної майстерності юних футболістів [35, с. 100, 101] (рис. 1.5).

7-8 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення, жонгливання м'яча однією ногою, гра на двоє воріт за спрощеними правилами на майданчику розміром від 10 x 20 м до 12 x 24 м
8-10 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, жонгливання м'яча ногами, гра на двоє воріт за спрощеними правилами на майданчику розміром від 10 x 20 м до 15 x 24 м
10-11 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, короткі і середні передачі м'яча, жонгливання м'яча головою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 15 x 24 м до 20 x 40 м
11-12 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, короткі і середні передачі м'яча, удари у площину воріт ногою з середньої відстані, жонгливання м'яча головою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 15 x 24 м до 20 x 40 м
12-13 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, прострільні та навісні передачі, короткі і середні передачі м'яча, удари у площину воріт головою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 20 x 40 м до 45 x 60 м
13-14 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, короткі і середні передачі м'яча, відбір м'яча, простріли, удари у площину воріт головою і ногою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 20 x 40 м до 45 x 60 м
14-15 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, короткі і середні передачі, передачі "на хід", "у крок", перехоплення м'яча, гра на двоє воріт
15-16 років	<ul style="list-style-type: none"> • ведення й обведення, короткі, середні і довгі передачі, простріли, гра головою, удари у площину воріт головою і ногою, гра на двоє воріт

Рис. 1.5. Показники технічної майстерності юних футболістів

[узагальнено за [35, с. 100, 101].

Під час використання різних методів відбору у футболі оцінюються фізичні якості та здатності мають важливе прогностичне значення (швидкість, відносна сила, будова та пропорції тіла, здатність до максимального споживання кисню, економічність функціонування вегетативних систем організму, психічні особливості, здатність до вирішення рухових завдань, прояву рухової творчості, уміння управляти рухами. У подальшому враховуються темпи приросту тих якостей, які розвивалися у процесі спортивних тренувань [25, с.140-142].

А. Дулібський вказує на значимість спадкового чинника у визначенні подальшого фізичного розвитку спортсменів, їх рухових якостей, аеробної та анаеробної працездатності організму, величини зростання функціональних можливостей під впливом спортивного тренування. Але водночас дослідник наголошує на обов'язковому урахуванні динаміки зазначених вище показників після одного та більше років занять футболі, мотивації до спортивної діяльності, психокогнітивних показників схильності до змагальної діяльності [7, с. 175, 176].

Таким чином, основними методиками відбору у футболі є: морфофункціональна діагностика (антропометричні показники (зріст, маса тіла, довжина ніг); рівень фізичного розвитку та біологічного віку; показники серцево-судинної, дихальної системи; динамометрія, життєва ємність легень тощо); фізичні тести (біг 30–60 м (швидкість і вибухова сила); біг 400–1000 м (загальна витривалість); стрибок у довжину з місця; кидок набивного м'яча; удари по м'ячу (сильною і слабшою ногою); жонгливання м'ячем); техніко-тактичні тести (точність передач і ударів; контроль м'яча під час ведення; здатність до швидкої перебудови у змінних ігрових ситуаціях; участь у малих іграх (3x3, 5x5) для оцінки креативності й тактичного мислення); психологічні методики (визначення рівня мотивації, працездатності, самоконтролю; тести на стресостійкість, швидкість реакції, імпульсивність; оцінка здатності працювати у команді та психологічна сумісність з

партнерами); соціологічні методи (спортивні інтереси, вплив середовищних факторів, мотивація до тривалих занять спортом).

Висновки до розділу 1

У межах вивчення сутності, видів і етапів спортивного відбору, ми дійшли висновку, що спортивним відбором називають заходи з визначення високого ступеня схильності особи до того чи іншого виду спортивної діяльності. Видами спортивного відбору є базовий, первинна спеціалізація, спортивна орієнтація, комплектування команд, спортивна селекція. Розрізняють первинний, попередній, проміжний, основний, заключний етапи спортивного відбору.

Аналізуючи специфіку первинної спеціалізації спортсменів, ми з'ясували, що вона проводиться на етапі попередньої базової та спеціалізованої підготовки та проводиться на основі морфотипу спортсменів, їхніх фізичних якостей, психологічної готовності до спортивної активності, динаміки тренувального процесу й змагальної діяльності, приросту спортивних досягнень. Первинна спеціалізація є певною оцінкою перспективності спортсменів та є важливою з точки зору подальшого прогресу й спортивного вдосконалення на інших етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Під час вивчення підходів до оцінювання спортивних здібностей нами встановлено, що до них належать біологічний (базується на вивченні морфологічної будови і функцій як основи вроджених спортивних задатків), психологічний (вивчення психічних характеристик – мотивація, стресостійкість, концентрація, увага, готовність до подолання труднощів), соціально-педагогічний (визнає здібності надбанням соціалізації й виховання), динамічний (визнає здібності результатом тренувань і розвитку),

комплексний (включає медико-біологічні, психологічні, педагогічні та соціальні критерії).

Досліджуючи методика відбору у футболі, ми дійшли висновку, що головними з них є: морфофункціональна діагностика, фізичні, техніко-тактичні тести, психологічні й соціологічні методики.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДБОРУ ТА ПЕРВИННОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

2.1. Організація і процедура проведення дослідження ефективності методики відбору у футболі

Дослідження особливостей відбору та первинної спеціалізації у юних футболістів складалося з таких етапів: констатувального, формувального і контрольного. На констатувальному етапі було сформовано вибірку й використано стандартну методику відбору у футболі, яка практикується у ДЮСШ; на формувальному етапі дослідження було підібрано інші вправи для відбору юних футболістів й використано їх на тій же вибірці. Контрольний етап дослідження передбачав порівняння результатів дослідження за стандартною й удосконаленою методикою відбору.

У межах дослідження перевірялася така гіпотеза: використання комплексної методики оцінки фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей, урахування індивідуальних особливостей розвитку спортсмена дає можливість більш точно визначити їх первинну спеціалізацію на ранніх етапах підготовки та підвищить ефективність формування висококваліфікованих гравців.

У відбір дітей у футбол у віці 8–12 років здійснюється за методиками, розробленими на основі рекомендацій Федерації футболу України, НФКСУ, матеріалів ДЮСШ та науково-методичних праць із дитячо-юнацького футболу. Відбір дітей для занять футболом включає такі напрями: медичний, антропометричний, фізичних, технічний, психологічний. Проте основний акцент робиться на медичному (стан здоров'я, відсутність протипоказань), антропометричних показниках – зріст, вага, пропорційність розвитку, фізичній підготовленості (витривалість, швидкість, сила, координація, гнучкість), технічним навичкам (початкове володіння м'ячем, координація

рухів із м'ячем. Дещо другорядну роль відводять психологічним якостям, таким як: працелюбність, дисципліна, комунікабельність, мотивація до гри.

Медичний відбір проводиться на основі довідок від лікарів про стан здоров'я, в яких зазвичай зазначено також ще й антропометричні показники (вага, зріст). А от фізична й технічна підготовленість оцінюється безпосередньо з допомогою таких вправ [1; 2; 3]:

для оцінки швидкості - біг 30 м з високого старту (норма: хлопці 8–9 р. – 6,0–6,5 с; 10–12 р. – 5,2–5,8 с.); біг 60 м (норма: 8–9 р. – 11,5–12,5 с; 10–12 р. – 9,8–10,8 с.);

для визначення витривалості – біг 600 м (8–9 р.), 800 м (10–12 р.), причому орієнтовні норми: 600 м – 2 хв 50 с (8–9 р.); 800 м – 3 хв 30 с (10–12 р.);

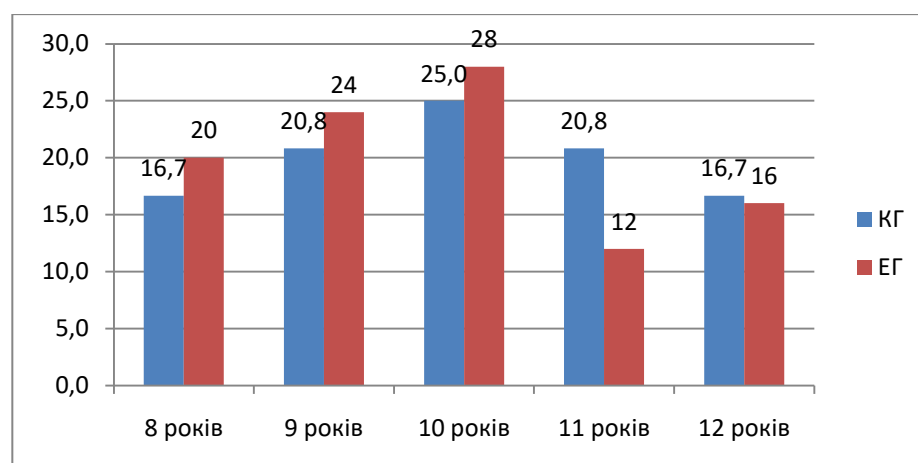
для визначення силових якостей використовують стрибки у довжину з місця (норма: 8–9 р. – 140–160 см; 10–12 р. – 170–200 см); підтягування на низькій перекладині (для молодших – вис у хваті до підборіддя) (норма: 8–9 р. – 2–3 рази; 10–12 р. – 4–6 разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (норма: 8–9 р. – 8–10 разів; 10–12 р. – 12–20 разів);

для встановлення координації й спритності використовують човниковий біг 3×10 м (норма: 8–9 р. – 10,0–10,8 с; 10–12 р. – 9,0–9,8 с.); жонгливання м'ячем (удари внутрішньою частиною стопи) (норма: 8–9 р. – 5–10 разів; 10–12 р. – 15–30 разів; ведення м'яча «змійкою» між 6 стійками (відстань 2 м) (норма: 8–9 р. – до 14–15 с; 10–12 р. – до 12–13 с);

для діагностики технічної підготовленості до роботи з м'ячем використовуються удари по воротах з місця і після ведення – оцінюється точність і сила (5–10 спроб); приймання м'яча після передачі партнером – здатність швидко зупинити й обробити м'яч; передачі в русі на точність – у 2–3 мети (кількість вдалих із 10) [14; 15; 18].

2.2. Характеристика вибірки дослідження, критерії та методи оцінювання здібностей спортсменів

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ. Учасниками експерименту стали 50 осіб (24 – контрольна, 25 – експериментальна група). Вік досліджуваних – 8-12 років. Дані про вибірку узагальнено на рис. 2.1 – 2.5.



Примітка: ЕГ, КГ – експериментальна й контрольна групи.

Рис. 2.1. Вік респондентів, %

Як бачимо з рис. 2.1, обидві групи мають найбільшу частку дітей у віці 10 років, що можна вважати оптимальним періодом для початку систематичних занять футболом.

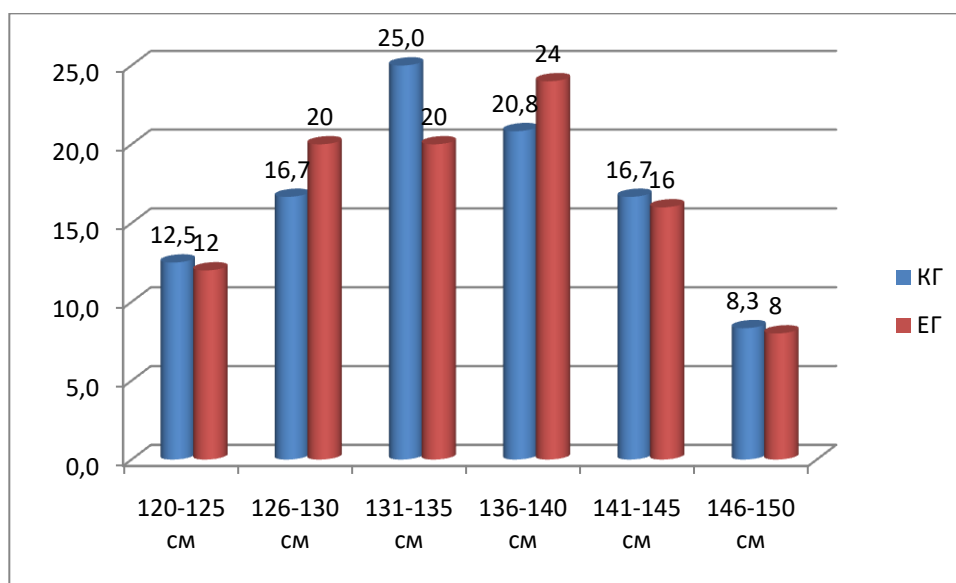


Рис. 2.2. Зріст респондентів, %

На основі даних рис. 2.2 можна констатувати, що в обох групах спостерігається домінування дітей середнього зросту (131–140 см). У КГ більше представлено дітей зі зростом 131–135 см, тоді як у ЕГ – 136–140 см. Частка низькорослих (120–130 см) і високих (141–150 см) практично однакова в обох групах. Це говорить про порівняно рівномірний відбір за антропометричними характеристиками.

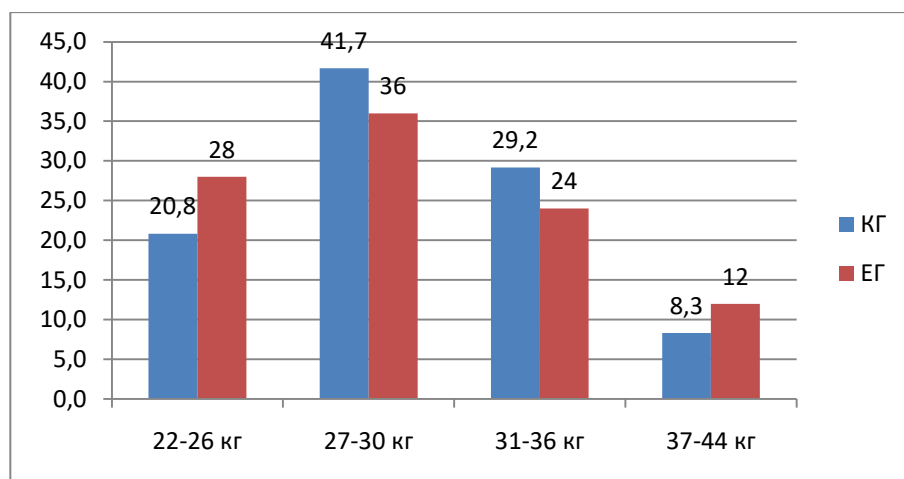


Рис. 2.3. Вага респондентів, %

З рис. 2.3 видно, що в обох групах переважають діти з масою тіла 27–30 кг, що відповідає типовим параметрам молодших школярів. Також простежується тенденція до відбору легших (22–26 кг) та водночас важчих (37–44 кг) дітей.

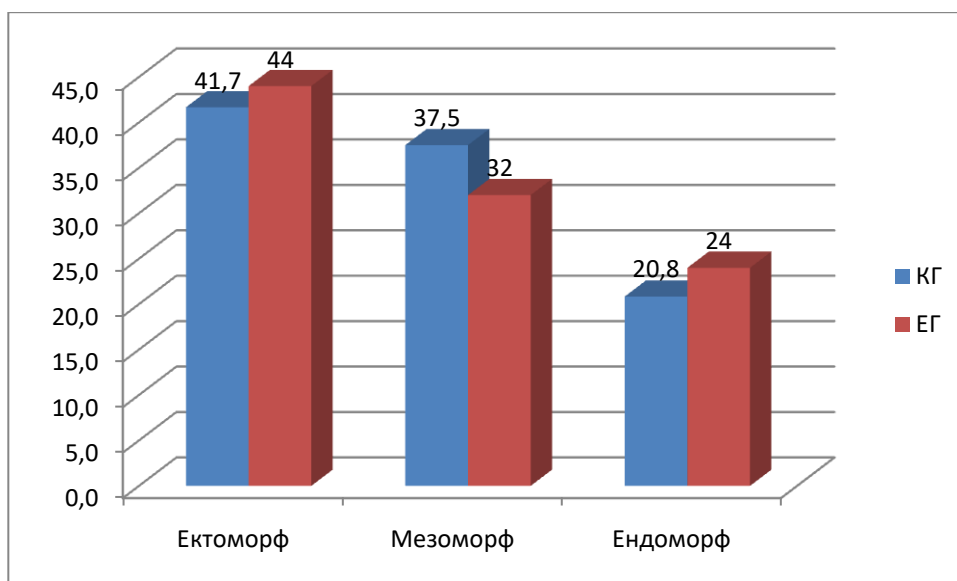


Рис. 2.4. Морфотипи респондентів, %

Як бачимо з рис. 2.4, в обох групах домінують ектоморфи, що відповідає вимогам футболу на етапі початкової спеціалізації (швидкість, легкість рухів, координація).

У дослідженні використано такі методи, як: фізичні вправи на швидкість, силу, спритність, координацію, на оцінку технічної складової підготовки до роботи з м'ячем [17; 21; 22; 24]. Детальний опис вправ подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Критерії та методи оцінювання здібностей спортсменів

№з/п	Фізичні характеристики	Назва вправи	Опис	Критерії оцінювання / рівні
1	Швидкість	Біг 30 м з високого старту	Дитина стає у вихідне положення (високий старт). За сигналом пробігає дистанцію 30 м максимально швидко. Фіксується час секундоміром.	8–9 років: високий – до 6,0 с, середній – 6,1–6,5 с, низький – більше 6,6 с 10–12 років: високий – до 5,2 с, середній – 5,3–5,8 с, низький – більше 5,9 с.
2	Витривалість	Біг на середні дистанції (600 м – 8–9 р.; 800 м – 10–12 р.)	Дитина пробігає задану дистанцію у рівномірному темпі. Вимірюється час.	8–9 років (600 м): високий – до 2 хв 50 с, середній – 2 хв 51–3 хв 10 с, низький – більше 3 хв 11 с 10–12 років (800 м): високий – до 3 хв 30 с, середній – 3 хв 31–3 хв 50 с, низький –

				більше 3 хв 51 с
3	Силові якості	Стрибок довжину місця	у з 3 положення стоячи, змахуючи руками, дитина виконує стрибок уперед. Фіксується відстань.	8–9 років: високий – понад 160 см, середній – 140–160 см, низький – менше 140 см 10–12 років: високий – понад 200 см, середній – 170–200 см, низький – менше 170 см
4		Підтягування на низькій перекладині (або вис у хваті до підборіддя)	Виконується максимально можлива кількість підтягувань.	8–9 років: високий – понад 3 рази, середній – 2–3 рази, низький – менше 2 разів 10–12 років: високий – понад 6 разів, середній – 4–6 разів, низький – менше 4 разів
5	Координація і спритність	Човниковий біг 3×10 м	Дитина пробігає 10 м, торкається лінії, повертається назад і знову повторює (загалом 3 відрізки).	8–9 років: високий – до 10,0 с, середній – 10,1–10,8 с, низький – більше 10,9 с 10–12 років: високий – до 9,0 с, середній – 9,1–9,8 с, низький – більше 9,9 с

6	Координація і спритність	Жонгливання м'ячем (внутрішньою частиною стопи)	Виконується підбивання м'яча внутрішньою частиною стопи, фіксується кількість разів без падіння.	8–9 років: високий – понад 10 разів, середній – 5–10 разів, низький – менше 5 разів 10–12 років: високий – понад 30 разів, середній – 15–30 разів, низький – менше 15 разів
	Координація і спритність	Ведення м'яча «змійкою» між 6 стійками (відстань 2 м)	Дитина веде м'яч внутрішньою частиною стопи з обведенням стійок. Фіксується час.	8–9 років: високий – до 14 с, середній – 14–15 с, низький – більше 15 с 10–12 років: високий – до 12 с, середній – 12–13 с, низький – більше 13 с
7	Технічна підготовленість	Удари по воротах (з місця і після ведення)	Дитина виконує 5–10 ударів по воротах. Оцінюється точність (влучання у створ воріт) та сила.	Високий – 70–100 % влучань, удари сильні середній – 40–70 % влучань, сила середня низький – менше 40 % влучань, удари слабкі
8	Технічна підготовленість	Приймання м'яча після передачі партнера	Партнер виконує передачу, дитина має зупинити й проконтролювати	Високий – 8–10 вдалих прийомів, середній – 5–7

			м'яч. 10 спроб.	вдалих прийомів, низький – менше 5
9	Технічна підготовленість	Передачі м'яча у русі на точність (у 2–3 мішені)	Дитина рухається з м'ячем і виконує передачу у визначену зону (10 спроб)	високий – 8–10 точних передач, середній – 5–7 точних передач, низький – менше 5

Отже, для проведення дослідження сформовано вибірку у складі 50 осіб 8-12 років, які беруть участь у відборі з футболу. Об'єктами оцінки було обрано швидкість, витривалість, силу, координацію й спритність, технічну підготовленість (удари по воротах, приймання й передавання м'яча).

2.3. Аналіз результатів дослідження

Отримані результати відбору спортсменів для заняття футболом в контрольній й експериментальній групах подаємо нижче.

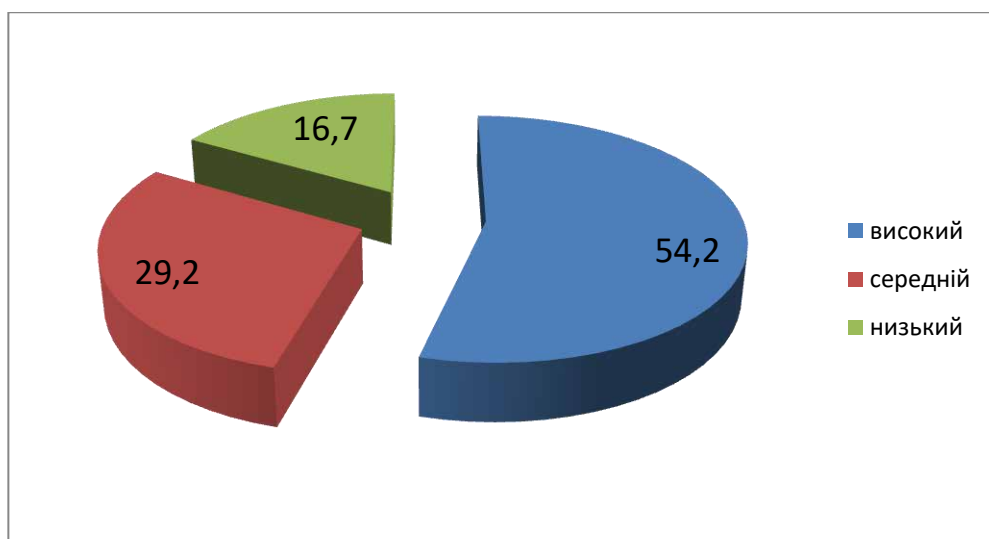


Рис. 2.1. Результати відбору за тестом на швидкість у контрольній групі, %

З рис. 2.1 видно, що високий рівень за тестом на швидкість показали 54,2% досліджуваних, тобто більше половини дітей мають добре розвинені швидкісні якості. Середній рівень швидкості мають 29,2% дітей, тобто у них є потенціал, і при правильному тренуванні можуть перейти до високого рівня. У невеликої кількості досліджуваних виявлено низький рівень (16,7%). Для них важливо створити індивідуальні програми розвитку швидкісних якостей або розглянути інші ігрові позиції, де швидкість не є вирішальною. У загальному, за тестом на швидкість можна констатувати, що аналізована вибірка є підготовлена, адже понад половина учасників вже мають потрібний рівень швидкості, також є резерв для росту — 29,2% із середнім рівнем можна розвинути до високого завдяки тренувальним програмам. На основі цієї вибірки може бути сформована перспективна команда, де більшість дітей володіють необхідними для футболу швидкісними характеристиками.

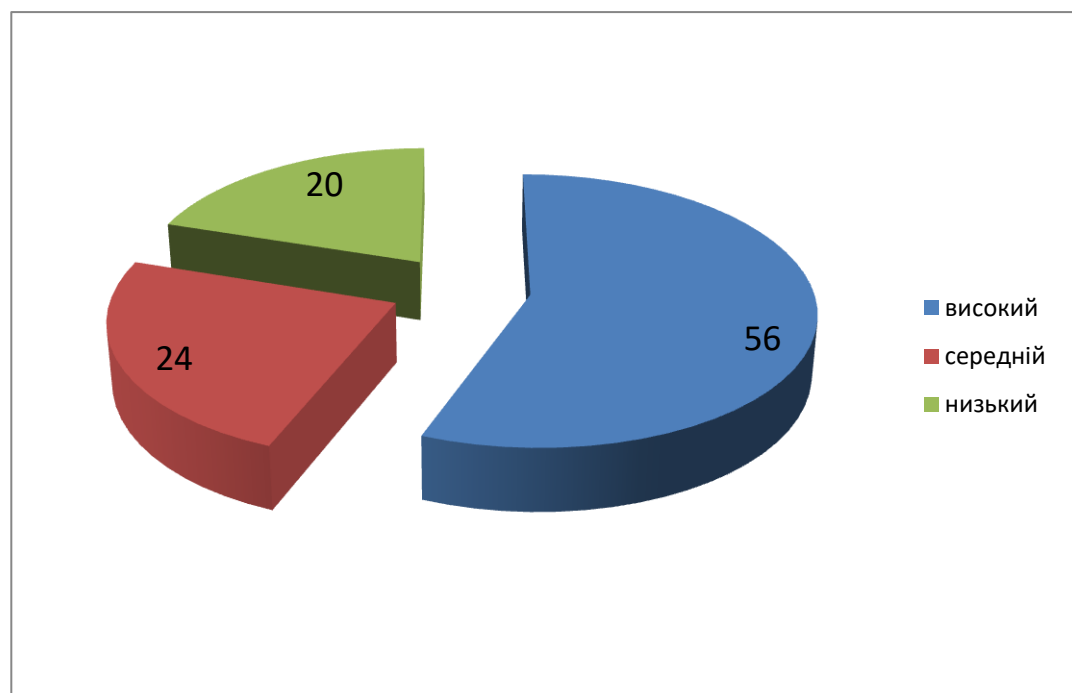


Рис. 2.2. Результати відбору за тестом на швидкість в експериментальній групі, %

На основі рис. 2.2 бачимо, що в експериментальній групі високий рівень за тестом на швидкість показали 56% досліджуваних, що свідчить про

сформованість швидкісних якостей у понад половини дітей. Середній рівень швидкості мають 24% досліджуваних, що засвідчує наявність у них потенціалу для подальшого розвитку швидкісних якостей й досягнення високого рівня. У 20% досліджуваних виявлено низький рівень розвитку швидкості, тому для них важливо створити індивідуальні програми розвитку швидкісних якостей або розглянути інші ігрові позиції, де швидкість не є вирішальною. У загальному, за тестом на швидкість можна констатувати, що аналізована вибірка є підготовлена, адже понад половина учасників вже мають потрібний рівень швидкості, також є резерв для росту. На основі цієї вибірки може бути сформована перспективна команда, де більшість дітей володіють необхідними для футболу швидкісними характеристиками.

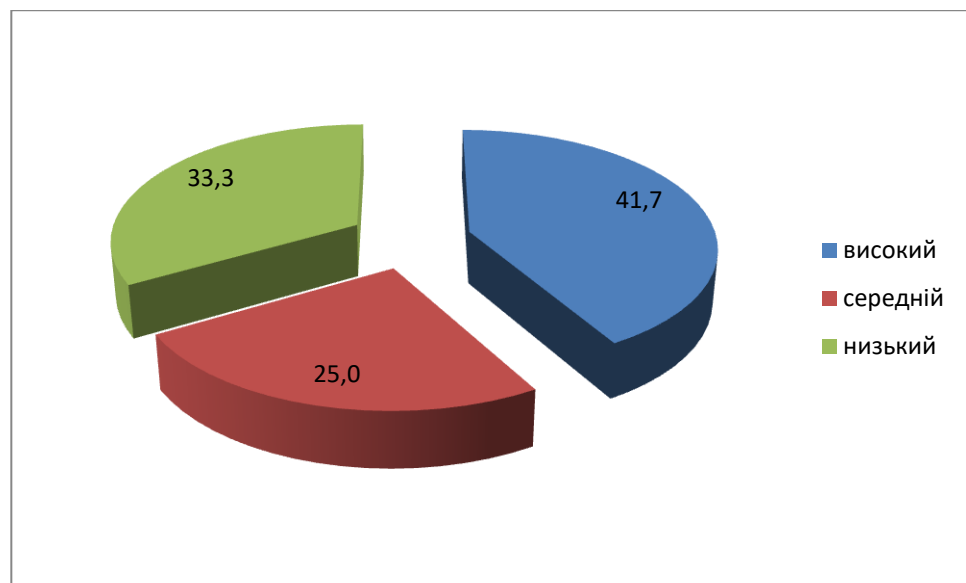


Рис. 2.3. Результати відбору за тестом на витривалість у контрольній групі, %

Як видно з рис. 2.3, у контрольній групі високі результати за тестом на витривалість продемонстрували 41,7% дітей, що значно менший показник, ніж у тесті на швидкість, і свідчить, що витривалість є слабшим місцем контрольної групи. 25% досліджуваних мають середні показники, тобто

становлять резерв, який можна покращити завдяки регулярним аеробним тренуванням (біг, інтервальні навантаження, ігрові вправи). 33,3% дітей продемонструвала низьку витривалість, тому вони потребують індивідуальної уваги тренерів. Адже Високий відсоток низького рівня (33,3%) може негативно впливати на ефективність гри у футбол, оскільки ця якість є ключовою для підтримки темпу протягом матчу.

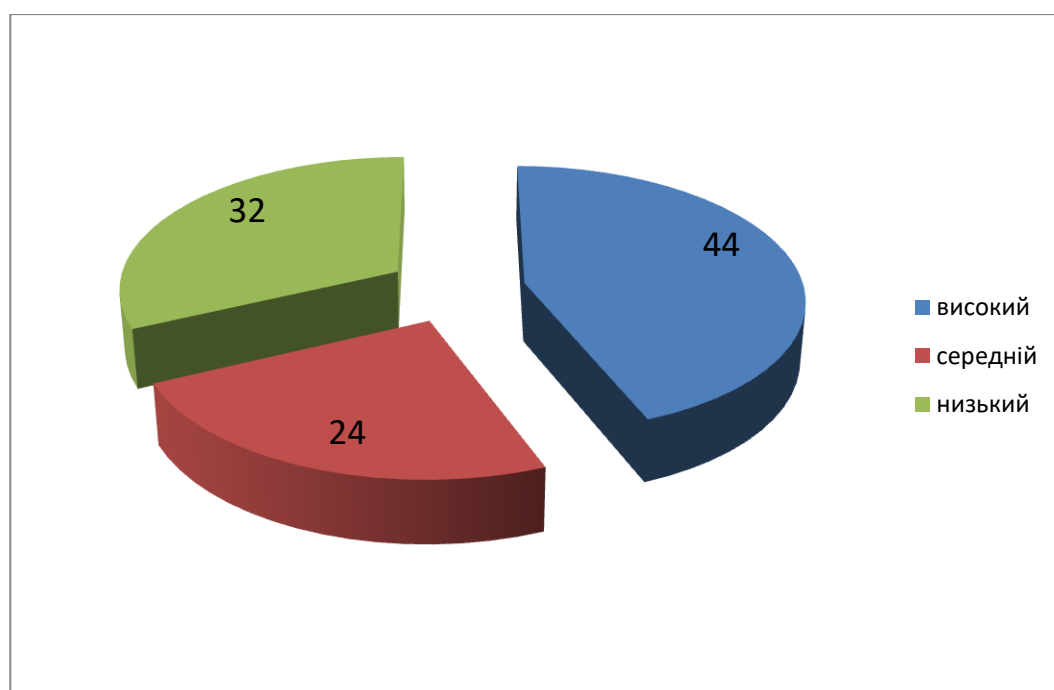


Рис. 2.4. Результати відбору за тестом на витривалість в експериментальній групі, %

Наведені на рис. 2.4 дають підстави констатувати, що в експериментальній групі високі результати за тестом на витривалість продемонстрували 44% дітей, тобто менше половини потенційних гравців мають високий рівень витривалості. 24% досліджуваних мають середні показники, тобто становлять резерв, який потрібно розвивати у межах тренувальних занять. Також 32% дітей продемонструвала низьку витривалість, тому вони потребують індивідуальної уваги тренерів, адже

недостатньо розвинута витривалість може негативно впливати на ефективність гри у футбол.

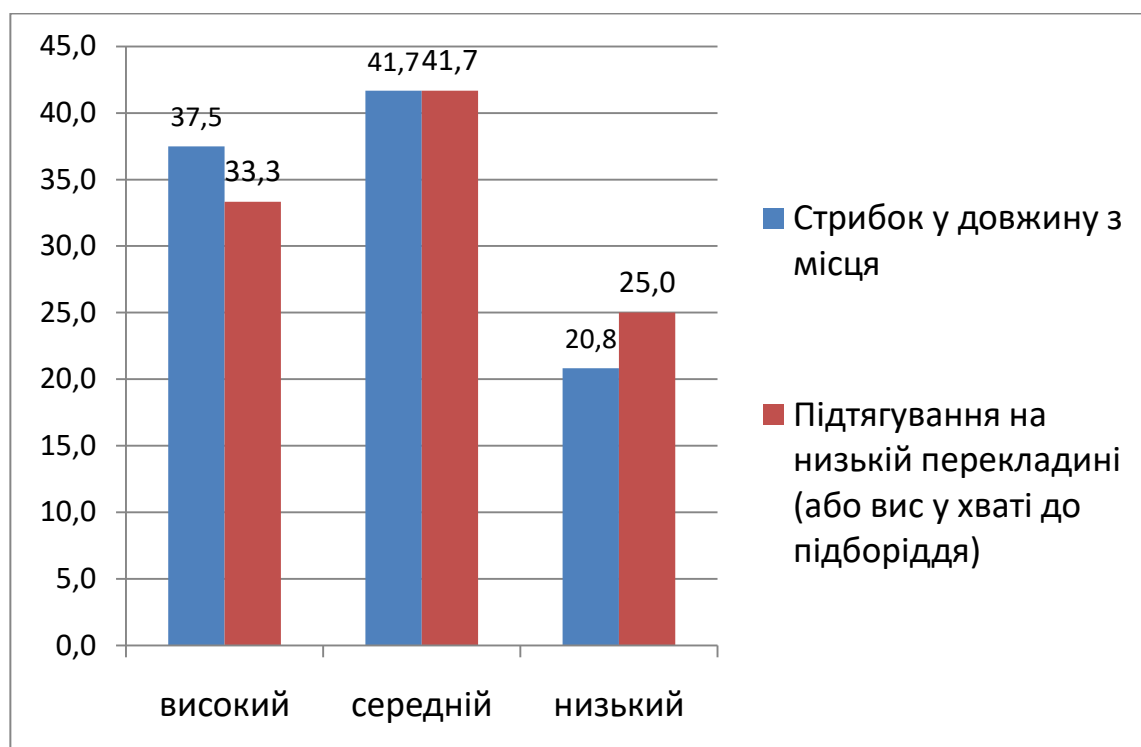


Рис. 2.5. Результати відбору за тестом на силові якості у контрольній групі, %

За даними рис. 2.5 бачимо, що в контрольній групі переважають діти з середнім рівнем вибухової сили ніг (стрибок у довжину з місця) й підтягування на низькій перекладині (сила верхнього плечового пояса) – по 41,7% досліджуваних. 37,5% респондентів показали високий результат під час стрибків у довжину й 33,3% досліджуваних – під час підтягування. Вони становлять резерв для подальшого розвитку. 20,8% дітей мають низький рівень за тестом стрибків у довжину й 25% - за тестом на підтягування, тобто вони потребують спеціальних вправ на розвиток стрибучості й сили плечового поясу. У цілому, більшості респондентів потрібно системно розвивати як вибухову силу ніг (важливо для спринтів і стрибків у футболі),

так і силу верхнього плечового поясу (стабільність корпусу, ігрові єдиноборства).

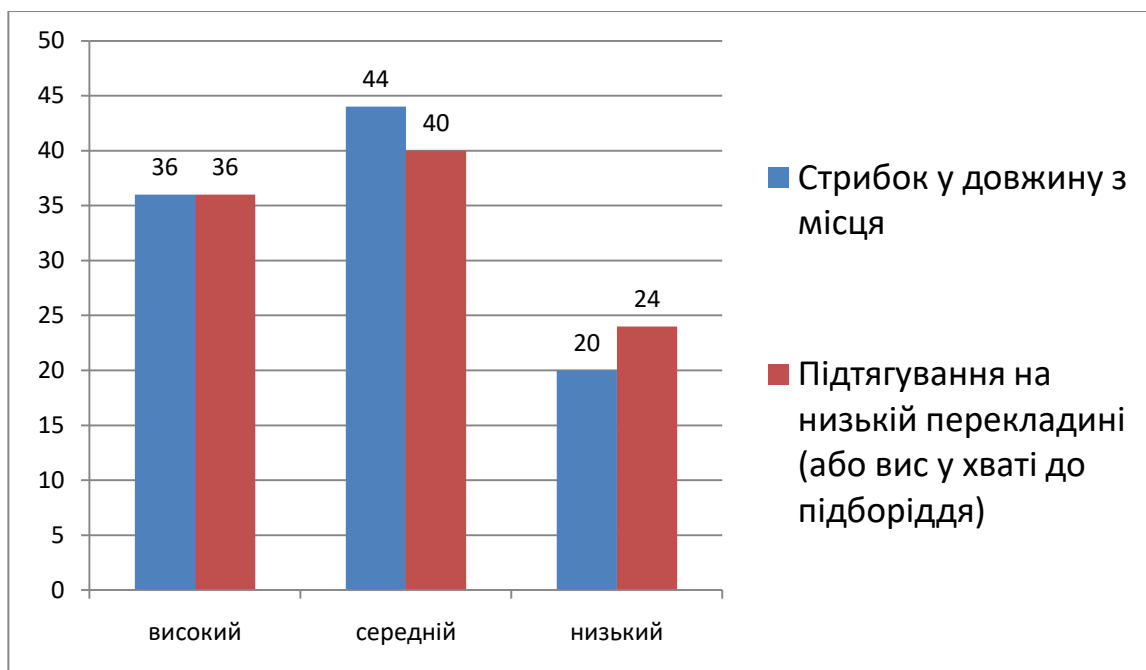


Рис. 2.6. Результати відбору за тестом на силові якості в експериментальній групі, %

Як видно з рис. 2.6, в експериментальній групі по 36% осіб показали високий результат за тестами стрибків у довжину й підтягування на низькій перекладині. Також 44 і 40% досліджуваних мають середні показники розвитку вибухової сили ніг і плечового поясу. Водночас 20 і 24% тестованих продемонстрували низькі результати, тому потребують суттєвої роботи у цьому напрямі. Загалом, в аналізованій вибірці переважає середній рівень розвитку сили.

Таблиця 2.2

Результати відбору за тестом на координацію і спритність у контрольній групі, %

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Човниковий біг 3×10 м	50	33,3	16,7
Жонгливання	37,5	45,8	16,7

м'ячем (внутрішньою частиною стопи)			
Ведення м'яча –змійкою” між 6 стійками (відстань 2 м)	33,33	37,5	29,2

Як видно з таблиці 2.2, за тестом на човниковий біг 3×10 м половина спортсменів (50%) контрольної групи показали високий рівень спритності, що свідчить про хорошу стартово-гальмівну швидкість та координацію рухів. Також 33,3% досліджуваних мають середні показники, тобто становлять резерв для подальшого розвитку, а 16,7% дітей потребують індивідуального підходу для розвитку фізичних якостей.

За тестом на жонгливання м'ячем найбільше дітей знаходяться на середньому рівні (45,8%). Також високий рівень мають 37,5%, а низький – 16,7% досліджуваних. У цілому, в аналізованій вибірці технічна складова ще формується, але загалом діти вже володіють базовою координацією та відчуттям м'яча.

За тестом на ведення м'яча –змійкою” 33,3% мають високий рівень, а майже третина (29,2%) – низький, 37,5% тестованих – середні показники, тобто вправи на ведення м'яча з обхідними маневрами та зміною напрямку вимагають додаткової уваги в тренувальному процесі.

У цілому, в контрольній групі спритність без м'яча (човниковий біг) розвинена краще, ніж координаційні навички з м'ячем, у жонгливанні є великий потенціал для росту, а от ведення м'яча –змійкою” потребує цілеспрямованої роботи, адже майже третина дітей мають низькі показники. Контрольна група має достатній рівень базової координації та спритності, але для відбору у футболі необхідно зробити акцент на техніко-координаційних вправах із м'ячем.

Результати відбору за тестом на координацію і спритність в експериментальній групі

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Човниковий біг 3×10 м	40	40	20
Жонгливання м'ячем (внутрішньою частиною стопи)	40	48	12
Ведення м'яча «змійкою» між 6 стійками (відстань 2 м)	36	40	24

Як видно з таблиці 2.3, за тестом на човниковий біг 3×10 м по 40% досліджуваних контрольної групи показали високий і середній рівень спритності, що свідчить про хорошу стартово-гальмівну швидкість та координацію рухів. Водночас 20% дітей мають низькі результати і потребують індивідуального підходу для розвитку фізичних якостей.

За тестом на жонгливання м'ячем найбільше дітей знаходяться на середньому рівні (48%). Також високий рівень мають 40%, а низький – 12% досліджуваних, тобто загалом діти вже володіють базовою координацією та відчуттям м'яча.

За тестом на ведення м'яча «змійкою» 36% мають високий рівень, а 24% – низький, 40% тестованих – середні показники, тобто ці діти потребують додаткової уваги в тренувальному процесі.

У цілому, в експериментальній групі спритність без м'яча (човниковий біг) розвинена краще, ніж координаційні навички з м'ячем, у жонгливанні є великий потенціал для росту, а от ведення м'яча «змійкою»

потребує цілеспрямованої роботи. Хоча загалом, експериментальна група достатній рівень базової координації та спритності

Таблиця 2.4

Результати відбору за тестом на технічну підготовленість у контрольній групі

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Удари по воротах (з місця і після ведення)	20,8	37,5	41,7
Приймання м'яча після передачі партнера	29,2	37,5	33,3
Передачі м'яча у русі на точність (у 2–3 мішені)	25,0	41,7	33,3

На основі даних таблиці 2.4 можна стверджувати, що у контрольній групі за тестом на удари по воротах лише 20,8% дітей мають високий рівень, а 41,7% — низький. Ще 37,5% досліджуваних продемонстрували середні результати. Це свідчить про слабке засвоєння техніки удару, особливо у динаміці. Також за тестом на приймання м'яча результати є дещо кращими порівняно з ударами: 29,2% високий рівень, 37,5% середній. Проте 33,3% респондентів мають низький рівень, тобто у них контроль м'яча ще нестабільний. За тестом на передачі м'яча на точність 25% дітей показали високий, 41,7% середній, 33,3% низький рівні, що вказує на те, що більшість дітей володіють лише базовими навичками передач, а точність потрібно відпрацьовувати. У цілому, технічна підготовленість у контрольній групі значно нижча, ніж фізична (швидкість, сила, спритність). Найслабше місце — удари по воротах. Приймання та передачі м'яча мають більший відсоток середнього рівня, що становить резерв для розвитку в умовах динамічного тренувального процесу.

Результати відбору за тестом на технічну підготовленість в експериментальній групі

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Удари по воротах (з місця і після ведення)	24	40	36
Приймання м'яча після передачі партнера	32	36	32
Передачі м'яча у русі на точність (у 2–3 мішені)	24	44	32

З таблиці 2.5 бачимо, що в експериментальній групі за тестом на удари по воротах лише 24% дітей мають високий рівень, а 36% — низький. Ще 40% досліджуваних продемонстрували середні результати. Це свідчить про слабе засвоєння техніки удару, особливо у динаміці. Також за тестом на приймання м'яча 32% високий рівень, 36% середній. Проте 32% респондентів мають низький рівень, тобто у них контроль м'яча ще нестабільний. За тестом на передачі м'яча на точність 24% дітей показали високий, 44% середній, 32% низький рівні, що вказує на те, що більшість дітей володіють лише базовими навичками передач, а точність потрібно відпрацьовувати. У цілому, технічна підготовленість в експериментальній групі є слабкою, найгірші результати в ударах по воротах, передачі м'яча, дещо кращі показники у прийманні м'яча.

При визначенні первинної спеціалізації нами враховано, що ключовими характеристиками воротарів є реакція, координація, сила, а менше значення має швидкість, у захисників ключовими є сила, витривалість, координація, техніка передач, півзахисників – витривалість, техніка передач і прийому, спритність, у нападників - швидкість, удари,

координація, жонглювання. Визначення первинної спеціалізації є орієнтовним, адже це перший етап відбору.

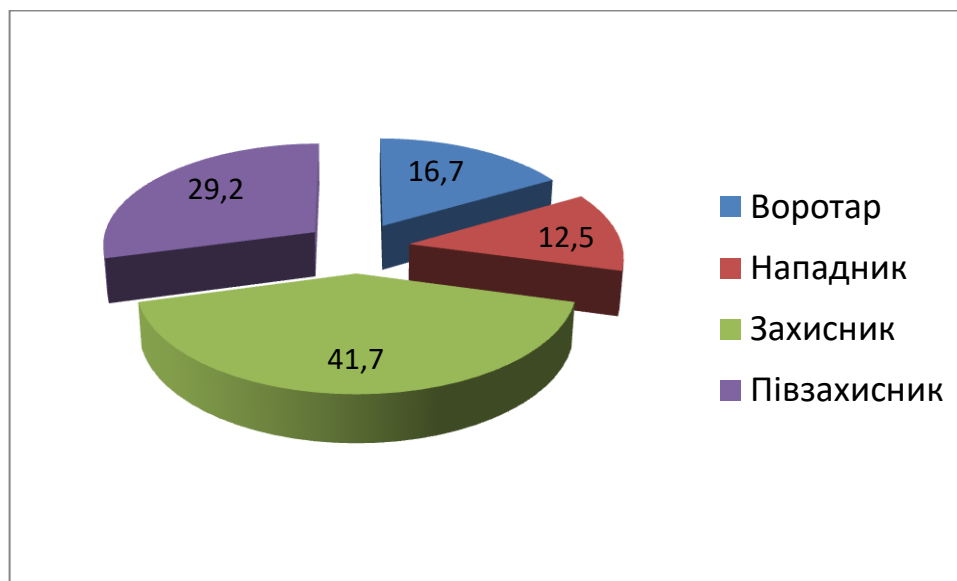


Рис. 2.7. Первинна спеціалізація спортсменів контрольної групи за результатами усіх тестів, %

Як видно з рис. 2.7, у контрольній групі досліджуваних на етапі відбору до занять з футболу за сумарними результатами усіх тестів найбільше виявлено імовірних захисників (41,7%) і півзахисників (29,2%), а найменше – нападників (12,5%) і воротарів (16,7%). Загалом, пропорції вийшли досить рівномірні, з невеликим переважанням півзахисників. Такі показники демонструють збалансовану команду, що дозволяє тренеру формувати повний склад (із запасом на ротацію).

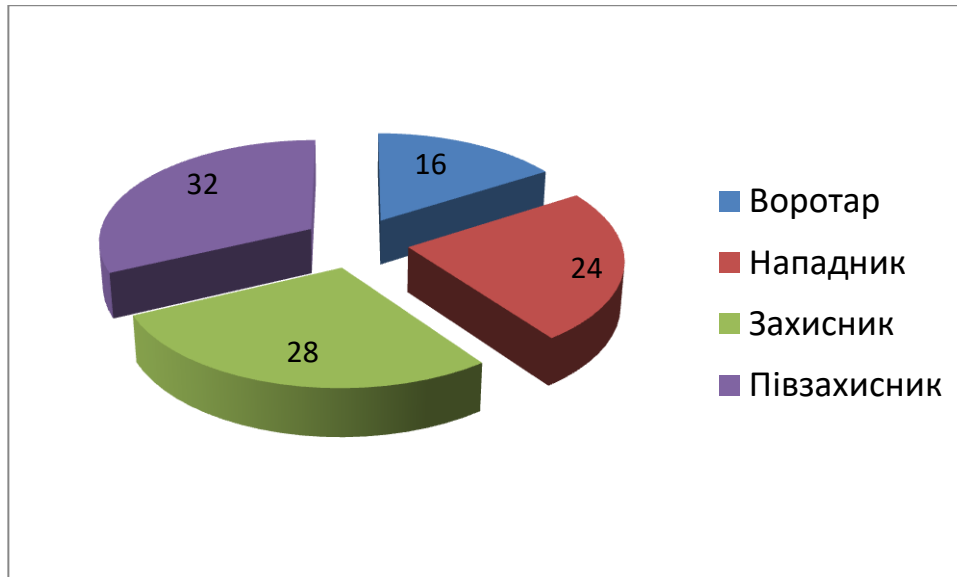


Рис. 2.8. Первинна спеціалізація спортсменів експериментальної групи за результатами усіх тестів, %

Як видно з рис. 2.8, в експериментальній групі досліджуваних на етапі відбору до занять з футболу за сумарними результатами усіх тестів найбільше виявлено імовірних захисників (28%) і півзахисників (32%), а найменше – нападників (24%) і воротарів (16%). У цілому, група збалансована, але з невеликим зсувом у бік півзахисників та захисників. Це дає тренеру гнучкість у побудові команди.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного тестування під час відбору юних футболістів у вибірці з 50 осіб віком 8-12 років. За результатами тестування в аналізованій вибірці переважають діти з високими показниками швидкісних якостей, середнім і низьким рівнем витривалості, з середнім рівнем розвитку силових якостей, з середнім і низьким рівнями розвитку координації й спритності, технічної підготовленості. У групі респондентів технічні навички значно відстають від фізичної підготовленості. В цілому, група має високий рівень

швидкісних якостей та задовільні показники сили і спритності, водночас витривалість і особливо технічна підготовленість є проблемними зонами, що вимагають спеціальної уваги у тренувальному процесі. Для формування конкурентоспроможної команди слід зробити акцент на розвитку витривалості; вдосконаленні технічних елементів (удари, приймання та передачі м'яча); інтеграції вправ на координацію з м'ячем.

За сумарними результатами усіх тестів найбільше виявлено імовірних захисників і півзахисників, а найменше – нападників і воротарів. У цілому, група збалансована, але з невеликим зсувом у бік півзахисників та захисників, що дає тренеру гнучкість у побудові команди.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ І ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРВИННОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ФУТБОЛІ

3.1. Розробка структури методичної програми відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі

Для вдосконалення системи роботи з відбору й визначення спеціалізації спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі нами запропоновано програму. Її метою є створення системи комплексного відбору дітей для занять футболом у ДЮСШ, що враховує фізичні, технічні та психологічні особливості.

Завданнями програми є: визначити рівень фізичної підготовленості дітей; оцінити технічні навички роботи з м'ячем; виявити психологічні якості, необхідні для командного виду спорту; забезпечити багатовимірний підхід до відбору. Методична програма відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі базується на таких критеріях: фізичні якості – швидкість, витривалість, сила, спритність, координація; технічні навички – ведення, передача, прийом і удари по воротах; психологічні якості – увага, емоційна стійкість, вміння працювати в команді, мотивація, витримка.

Методична програма відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі складається із такого комплексу вправ:

тестування фізичної підготовленості:

швидкість – біг на 30 м;

витривалість – біг на 60 м;

сила - стрибок у довжину з місця, віджимання, підтягування;

координація і спритність - човниковий біг,

тестування технічної підготовленості;

тестування технічної підготовленості: ведення м'яча «змійкою», жонгливання м'ячем, удари по воротах на точність, передачі в русі на точність, прийом м'яча після передачі партнера;

тестування психологічної підготовленості:

вправа «Командна естафета з м'ячем» (оцінювання швидкості і техніку ведення м'яча, уміння співпрацювати з партнерами): діти поділяються на 2–3 команди. Кожен учасник по черзі веде м'яч до позначки, виконує передачу наступному. Перемагає команда, що швидше та злагодженіше виконає завдання;

вправа «Увага та реакція» (діагностика концентрації, швидкості реакції та психологічної готовності працювати в умовах несподіванки): тренер показує сигнали (кольорові прапорці або свистки різної тривалості).
зелений – біг уперед із м'ячем; жовтий – зупинка і контроль м'яча; червоний – зміна напрямку;

вправа «Лідер і команда» (виявляє виявити лідерські здібності та рівень емоційної стійкості): у кожній групі обирається «капітан». Він організовує передачі у квадраті (4×4 м), розподіляє ролі. Після 2–3 хв відбувається обмін капітанів.

вправа «Футбольний двобій 1×1» (визначення рішучості, психологічної готовності до боротьби, контролю емоцій): діти по черзі виходять на майданчик 1×1 із завданням обіграти суперника та забити гол. Оцінювання: високий рівень – активний, впевнений, не втрачає самоконтроль при невдачах; середній – грає обережно, іноді «зупиняється» після помилок; низький – уникає боротьби, швидко втрачає інтерес після програшу.

вправа «Стрес-пенальті» (оцінює емоційну витривалість та здатність концентруватися у відповідальний момент): дитина виконує пенальті, але перед ударом тренер створює «тиск» (рахеє вголос, інші діти спостерігають і шумлять).

Методична програма відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі передбачає таку систему оцінювання: фізичні якості – нормативи (високий, середній, низький); технічні навички – кількісні показники (удари, передачі, ведення); психологічні якості – експертна оцінка тренера за шкалою (3 бали – високий, 2 – середній, 1 – низький).

Варто відмітити, що остаточний відбір має ґрунтуватися на сумарному результаті, а не лише на окремих вправах. Важливим є виявлення потенціалу розвитку, навіть якщо на старті дитина показує середні результати. Особливу увагу слід приділяти мотивації та психологічній стійкості, оскільки вони впливають на подальший прогрес у футболі.

Описана вище програма також дає змогу визначити первинну спеціалізацію спортсменів у футболі. У таблиці 3.1 подано дані для визначення первинної спеціалізації відповідно до програми.

Таблиця 3.1

Визначення первинної спеціалізації спортсменів у футболі

Ігрове амплуа	Фізична підготовка	Технічна підготовка	Психологічна підготовка
Воротар	Високі рівні швидкості, сили, координації й спритності	Високі показники при веденні м'яча «змійкою», ударів по воротах	Високі показники виконання вправи «Увага та реакція» (діагностика концентрації, швидкості реакції та психологічної готовності працювати в умовах несподіванки)
Захисник	Високі рівні сили, витривалості, координації й спритності	Високі показники при веденні м'яча «змійкою», передачі в русі на точність	Високі показники виконання вправ: «Командна естафета з м'ячем» (оцінювання швидкості і техніку ведення

			м'яча, уміння співпрацювати з партнерами); вправа –Футбольний двобій 1×1” (визначення рішучості, психологічної готовності до боротьби, контролю емоцій)
Півзахисник	Високі показники швидкості, витривалості, координації й спритності	Високі показники при передачі м'яча в русі на точність, жонгливання м'ячем, прийому м'яча після передачі партнера;	Високі показники виконання вправ: –Увага та реакція” (діагностика концентрації, швидкості реакції та психологічної готовності працювати в умовах несподіванки): –Лідер і команда” (виявляє виявити лідерські здібності та рівень емоційної стійкості)
Нападник	Високі показники швидкості, спритності й координації	Високі показники при веденні м'яча «змійкою», ударів по воротах	Високі показники виконання вправ: –Футбольний двобій 1×1” (визначення рішучості, психологічної готовності до боротьби, контролю емоцій), –Стрес-пенальті” (оцінює емоційну витривалість та

			здатність концентруватися у відповідальний момент)
--	--	--	---

3.2. Оцінка ефективності методики відбору і визначення первинної спеціалізації у футболі

На формувальному етапі дослідження відбувався тренувальний процес відібраних футболістів контрольної й експериментальної груп упродовж трьох місяців. Тренувальні заняття у контрольній групі проводилися у звичному форматі, а в експериментальній передбачали обов'язкову ще й психологічну підготовку. За запропонованою методикою через три місяці після основного відбору було проведено повторний відбір в експериментальній групі. Також проводився повторний відбір серед учнів ДЮСШ контрольної групи, але за попередньою, зазначеною у розділі 2 методикою. Далі порівнювалися результати відбору на констатувальному й формувальному етапах дослідження. Результати подано нижче.

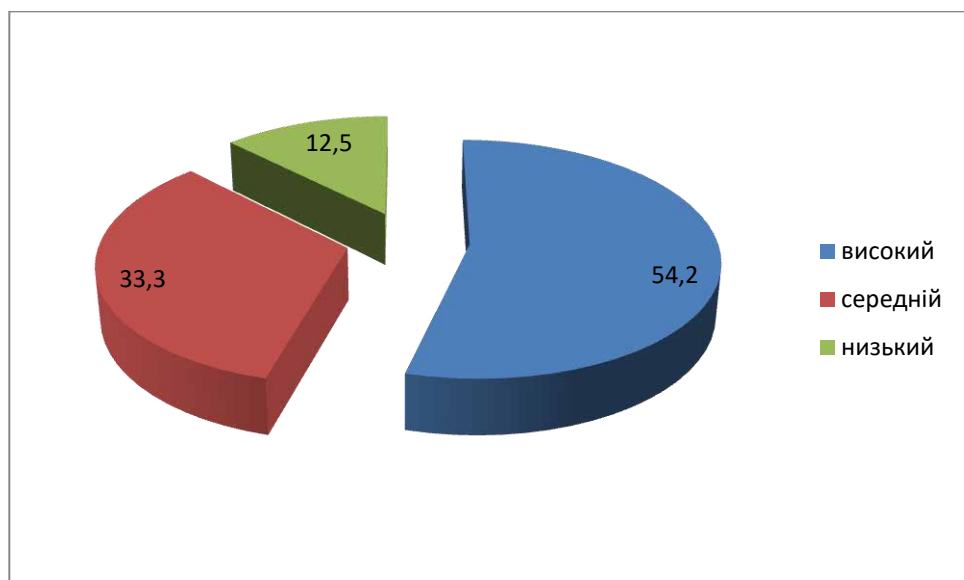


Рис. 3.1. Результати відбору за тестом на швидкість у контрольній групі, %

З рис. 3.1 видно, що високий рівень за тестом на швидкість показали 54,2% досліджуваних, тобто більше половини дітей мають добре розвинені швидкісні якості. Середній рівень швидкості мають 33,3% дітей, тобто у них є потенціал, і при правильному тренуванні можуть перейти до високого рівня. У невеликої кількості досліджуваних виявлено низький рівень (12,5%).

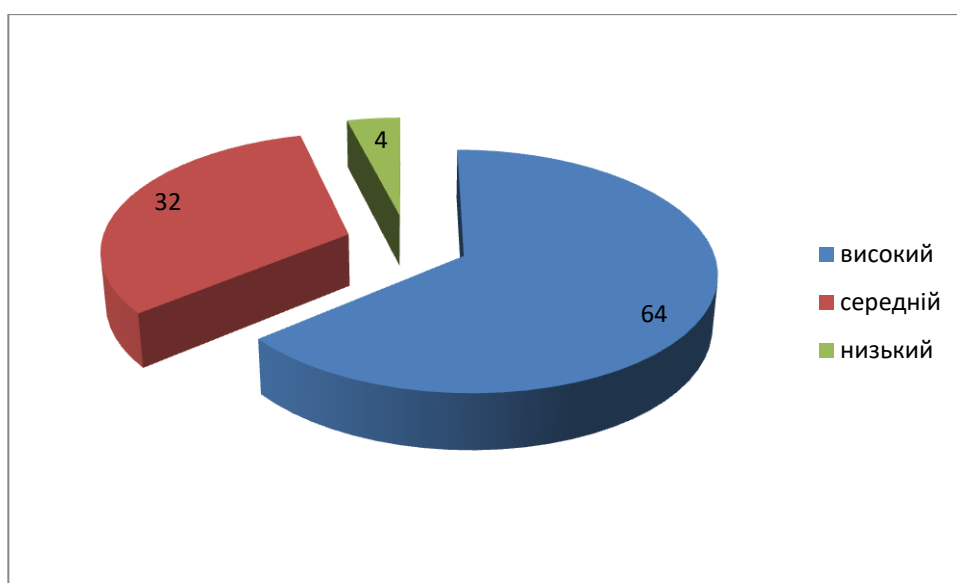


Рис. 3.2. Результати відбору за тестом на швидкість в експериментальній групі, %

На основі рис. 3.2 бачимо, що в експериментальній групі високий рівень за тестом на швидкість показали 64% досліджуваних, що свідчить про сформованість швидкісних якостей у понад половини дітей. Середній рівень швидкості мають 32% досліджуваних, що засвідчує наявність у них потенціалу для подальшого розвитку швидкісних якостей й досягнення високого рівня. У 4% досліджуваних виявлено низький рівень розвитку швидкості, тому для них важливо створити індивідуальні програми розвитку швидкісних якостей.

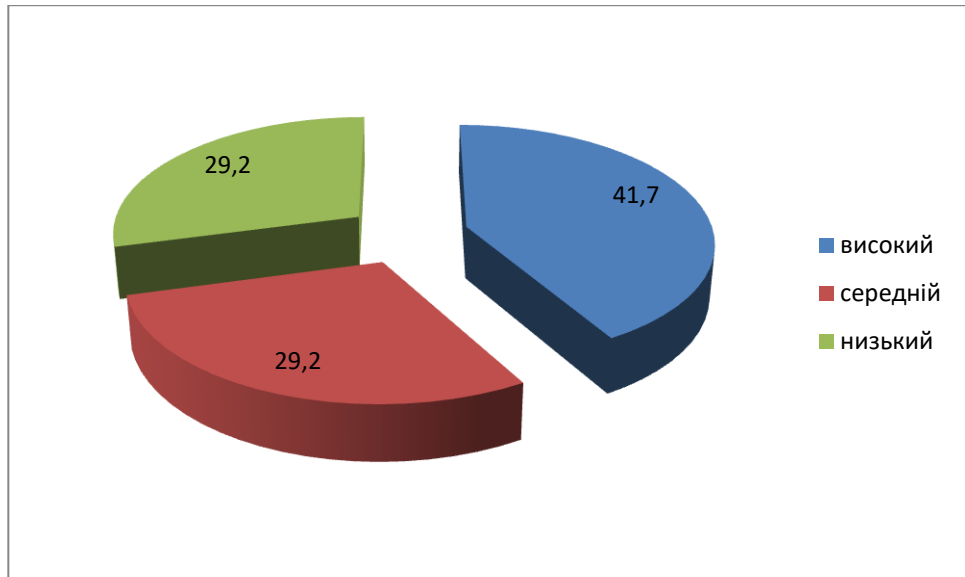


Рис. 3.3. Результати відбору за тестом на витривалість у контрольній групі, %

Як видно з рис. 3.3, у контрольній групі високі результати за тестом на витривалість продемонстрували 41,7% дітей, що значно менший показник, ніж у тесті на швидкість, і свідчить, що витривалість є слабшим місцем контрольної групи. 29,2% досліджуваних мають середні показники, тобто становлять резерв, який можна покращити завдяки регулярним аеробним тренуванням. 29,2% дітей продемонструвала низьку витривалість, тому вони потребують індивідуальної уваги тренерів.

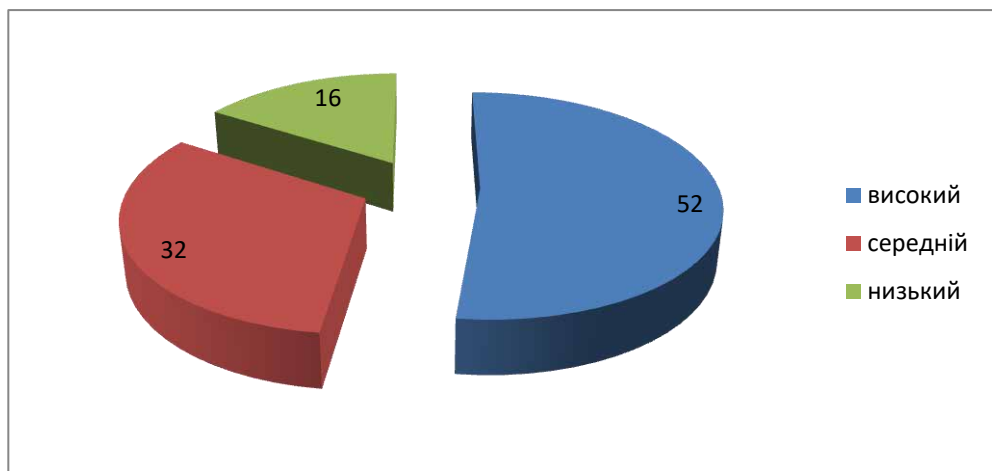


Рис. 3.4. Результати відбору за тестом на витривалість в експериментальній групі, %

Наведені на рис. 34 дають підстави констатувати, що в експериментальній групі високі результати за тестом на витривалість продемонстрували 52% дітей. 32% досліджуваних мають середні показники, тобто становлять резерв, який потрібно розвивати у межах тренувальних занять. Також 16% дітей продемонструвала низьку витривалість, тому вони потребують індивідуальної уваги тренерів, адже недостатньо розвинута витривалість може негативно впливати на ефективність гри у футбол.

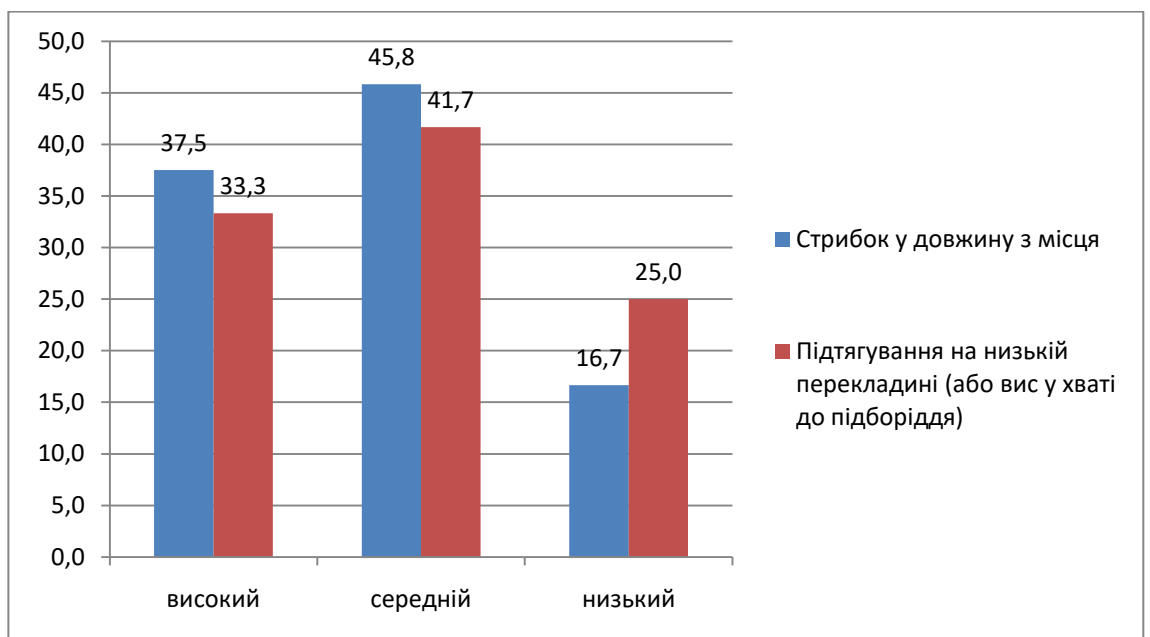


Рис. 3.5. Результати відбору за тестом на силові якості у контрольній групі, %

За даними рис. 3.5 бачимо, що в контрольній групі переважають діти з середнім рівнем вибухової сили ніг (стрибок у довжину з місця) й підтягування на низькій перекладині (сила верхнього плечового пояса) – 45,8% і 41,8% досліджуваних. 37,5% респондентів показали високий результат під час стрибків у довжину й 33,3% досліджуваних – під час підтягування. Вони становлять резерв для подальшого розвитку. 16,7% дітей мають низький рівень за тестом стрибків у довжину й 25% - за тестом на підтягування, тобто вони потребують спеціальних вправ на розвиток стрибучості й сили плечового поясу.

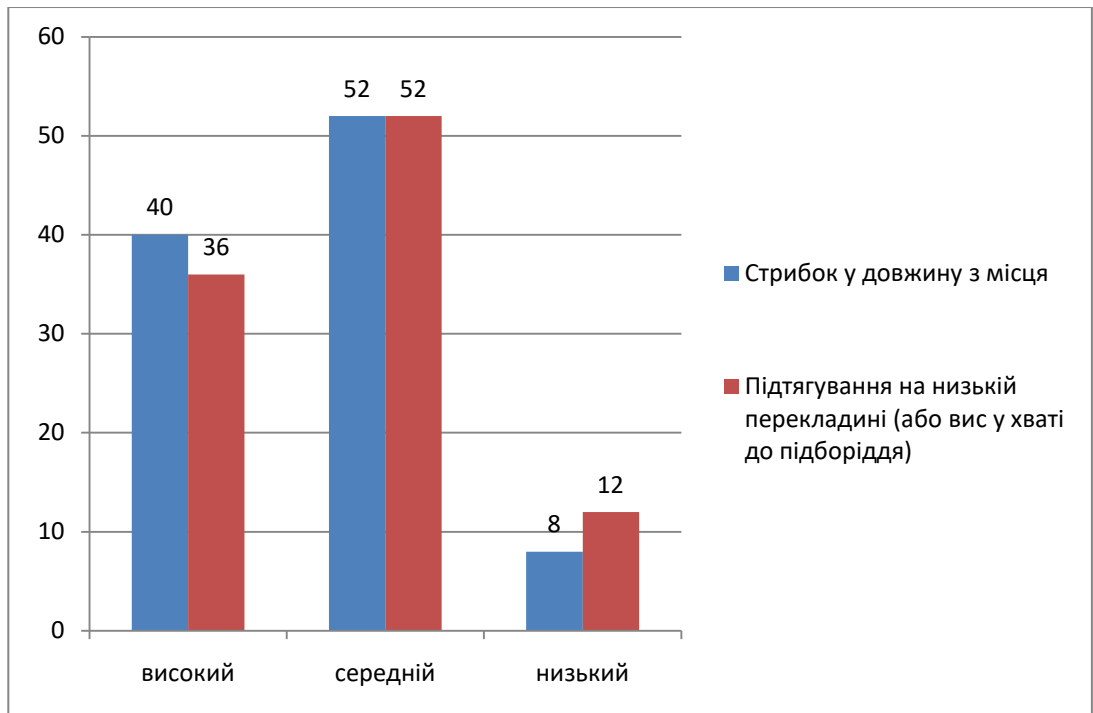


Рис. 3.6. Результати відбору за тестом на силові якості в експериментальній групі, %

Як видно з рис. 3.6, в експериментальній групі 40 і 36% осіб показали високий результат за тестами стрибків у довжину й підтягування на низькій перекладині. Також по 52 % досліджуваних мають середні показники розвитку вибухової сили ніг і плечового поясу. Тільки 8 і 12% тестованих продемонстрували низькі результати. Загалом, в аналізованій вибірці переважає середній рівень розвитку сили.

**Результати відбору за тестом на координацію і спритність у
контрольній групі, %**

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Човниковий біг 3×10 м	50	37,5	12,5
Жонглювання м'ячем (внутрішньою частиною стопи)	41,6	50,0	8,3
Ведення м'яча «змійкою» між 6 стійками (відстань 2 м)	37,5	37,5	25,0

Як видно з таблиці 3.2, за тестом на човниковий біг 3×10 м половина спортсменів (50%) контрольної групи показали високий рівень спритності, що свідчить про хорошу стартово-гальмівну швидкість та координацію рухів. Також 37,5% досліджуваних мають середні показники, тобто становлять резерв для подальшого розвитку, а 12,5% дітей потребують індивідуального підходу для розвитку фізичних якостей.

За тестом на жонглювання м'ячем найбільше дітей знаходяться на середньому рівні (50%). Також високий рівень мають 41,6%, а низький – 8,3% досліджуваних. У цілому, в аналізованій вибірці технічна складова ще формується, але загалом діти вже володіють базовою координацією та відчуттям м'яча.

За тестом на ведення м'яча «змійкою» по 37,5% досліджуваних мають високий і середній рівні, 25% - низький, тобто вправи на ведення м'яча з обхідними маневрами та зміною напрямку вимагають додаткової уваги в тренувальному процесі.

Результати відбору за тестом на координацію і спритність в експериментальній групі

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Човниковий біг 3×10 м	48	48	4
Жонгливання м'ячем (внутрішньою частиною стопи)	48	48	4
Ведення м'яча «змійкою» між 6 стійками (відстань 2 м)	44	44	12

Як видно з таблиці 3.3, за тестом на човниковий біг 3×10 м по 48% досліджуваних експериментальної групи показали високий і середній рівень спритності, що свідчить про хорошу стартово-гальмівну швидкість та координацію рухів. Тільки 4% дітей мають низькі результати і потребують індивідуального підходу для розвитку фізичних якостей.

За тестом на жонгливання м'ячем найбільше дітей знаходяться на середньому і високому рівні (по 48%), а 4% - на низькому, тобто загалом діти вже володіють базовою координацією та відчуттям м'яча.

За тестом на ведення м'яча «змійкою» по 44% тестованих мають високий і середній рівні, а 12% дітей – низький. У цілому, експериментальній групі властивий достатній рівень базової координації та спритності.

Таблиця 3.4

Результати відбору за тестом на технічну підготовленість у контрольній групі

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Удари по воротах (з місця і після ведення)	25,0	41,7	33,3
Приймання м'яча після передачі партнера	33,3	33,3	33,3
Передачі м'яча у русі на точність (у 2–3 мішені)	25,0	41,7	33,3

На основі даних таблиці 3.4 можна стверджувати, що у контрольній групі за тестом на удари по воротах лише 25% дітей мають високий рівень, а 41,7% — низький. Ще 33,3% досліджуваних продемонстрували середні результати. Це свідчить про слабке засвоєння техніки удару, особливо у динаміці. Також за тестом на приймання м'яча результати є дещо кращими порівняно з ударами: по 33,3% за кожним з рівнів. За тестом на передачі м'яча на точність 25% дітей показали високий, 41,7% середній, 33,3% низький рівні, що вказує на те, що більшість дітей володіють лише базовими навичками передач, а точність потрібно відпрацьовувати. .

Таблиця 3.5

Результати відбору за тестом на технічну підготовленість в експериментальній групі

Тести	Рівні / % дітей		
	високий	середній	низький
Удари по воротах (з місця і після ведення)	32	44	24
Приймання м'яча	36	36	28

після передачі партнера			
Передачі м'яча у русі на точність (у 2–3 мішені)	32	48	20

З таблиці 3.5 бачимо, що в експериментальній групі за тестом на удари по воротах лише 32% дітей мають високий рівень, а 24% — низький. Ще 44% досліджуваних продемонстрували середні результати. Також за тестом на приймання м'яча по 36% гравців мають високий і середній рівні. Проте 28% респондентів мають низький рівень, тобто у них контроль м'яча ще нестабільний. За тестом на передачі м'яча на точність 32% дітей показали високий, 48% середній, 20% низький рівні, що вказує на те, що більшість дітей володіють лише базовими навичками передач, а точність потрібно відпрацьовувати.

У межах пропонованої нами методики також було проведено урахування психологічної складової саме в експериментальній групі юних футболістів. Результати психологічних вправ подаємо нижче у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Результати виконання футболістами експериментальної групи
тестів на психологічну підготовку, %**

Вправа	Рівень виконання		
	високий	середній	низький
Вправа –“Командна естафета з м'ячем” (оцінювання швидкості і техніку ведення м'яча, уміння співпрацювати з партнерами)	36	44	20
Вправа –“Увага та реакція” (діагностика концентрації, швидкості реакції та психологічної готовності)	40	36	24

працювати в умовах несподіванки)			
Вправа –Лідер і команда” (виявляє виявити лідерські здібності та рівень емоційної стійкості)	32	36	32
Вправа –Футбольний двобій 1×1” (визначення рішучості, психологічної готовності до боротьби, контролю емоцій)	28	32	40
Вправа –Стрес-пенальті” (оцінює емоційну витривалість та здатність концентруватися у відповідальний момент)	40	28	32

На формувальному етапі дослідження було проведено повторне визначення спеціалізації футболістів з урахуванням психологічної складової. При визначенні первинної спеціалізації нами враховано, що ключовими характеристиками воротарів є реакція, координація, сила, а менше значення має швидкість, у захисників ключовими є сила, витривалість, координація, техніка передач, півзахисників – витривалість, техніка передач і прийому, спритність, у нападників - швидкість, удари, координація, жонглювання. Результати визначення спеціалізації подаємо нижче.

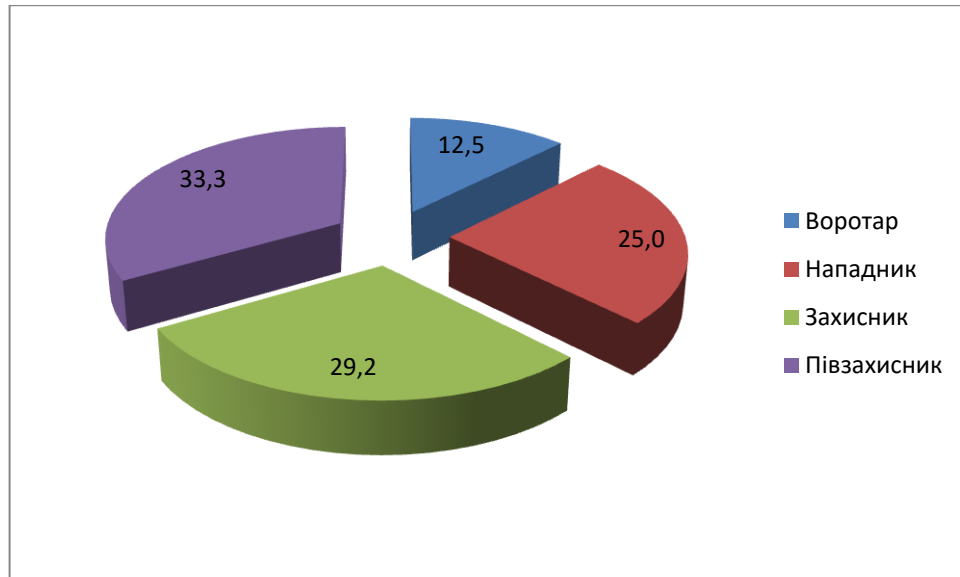


Рис. 3.7. Первинна спеціалізація спортсменів контрольної групи за результатами усіх тестів, %

Як видно з рис. 3.7, у контрольній групі досліджуваних на етапі відбору до занять з футболу за сумарними результатами усіх тестів найбільше виявлено імовірних захисників (29%) і півзахисників (33,3%), а найменше – нападників (25%) і воротарів (12,5%). Загалом, пропорції вийшли досить рівномірні, з невеликим переважанням півзахисників. Такі показники демонструють збалансовану команду, що дозволяє тренеру формувати повний склад (із запасом на ротацію).

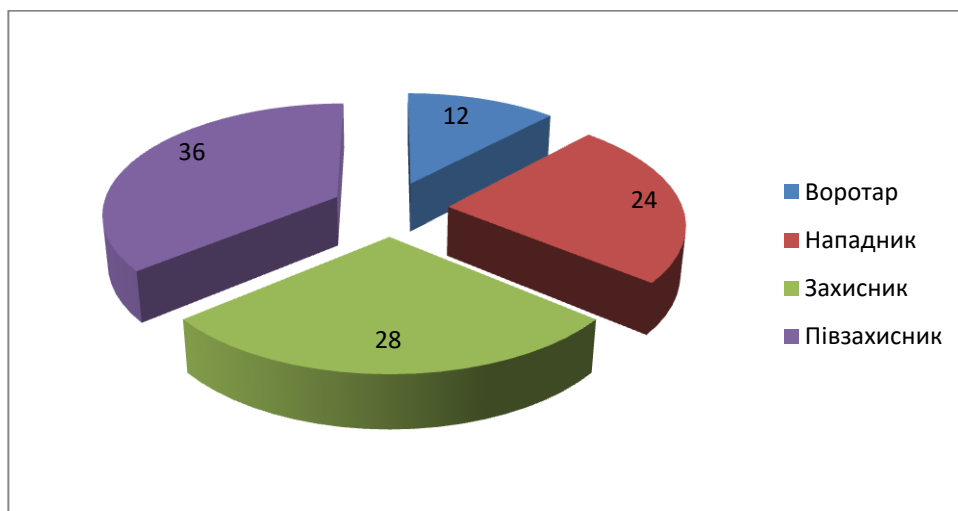
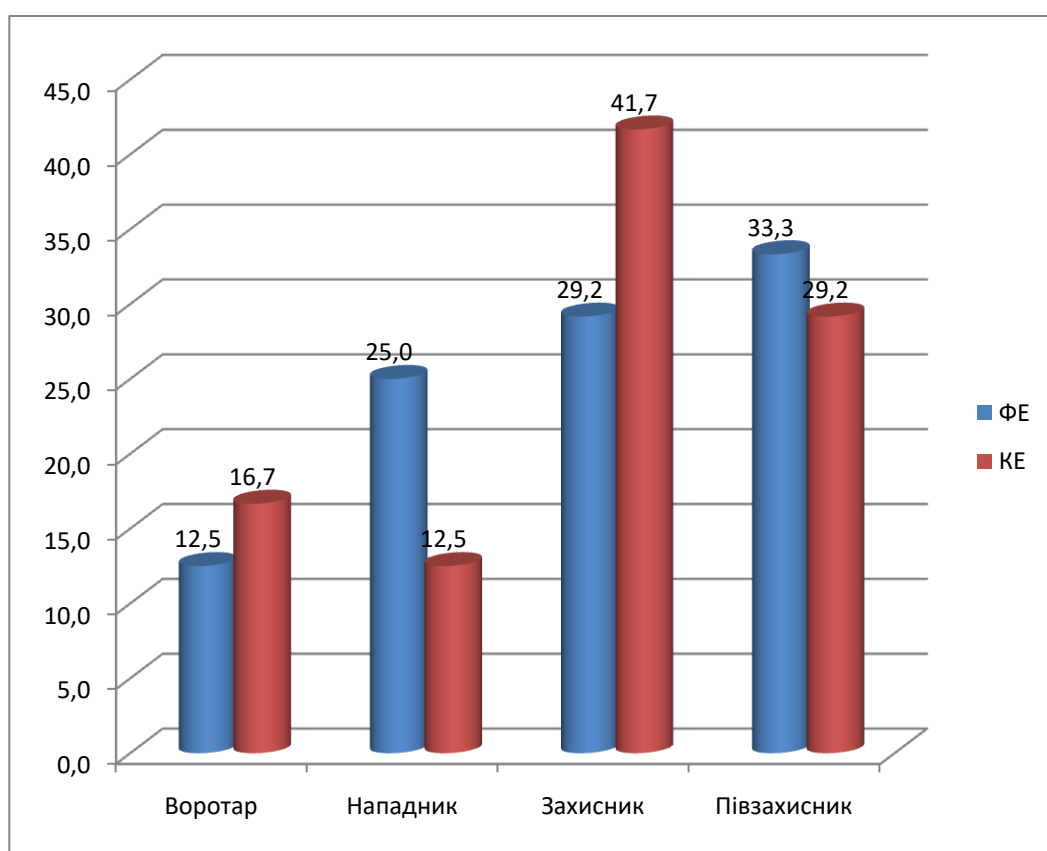


Рис. 3.8. Первинна спеціалізація спортсменів експериментальної групи за результатами усіх тестів, %

Як видно з рис. 3.8, в експериментальній групі досліджуваних на етапі відбору до занять з футболу за сумарними результатами усіх тестів найбільше виявлено імовірних захисників (28%) і півзахисників (36%), а найменше – нападників (24%) і воротарів (12%). У цілому, група збалансована, але з невеликим зсувом у бік півзахисників та захисників. Це дає тренеру гнучкість у побудові команди.

Нами також проведено порівняльний аналіз збалансованості обох груп футболістів на основі традиційної й експериментальної методики. Порівняльний аналіз наводимо нижче на рис. 3.9 і 3.10.

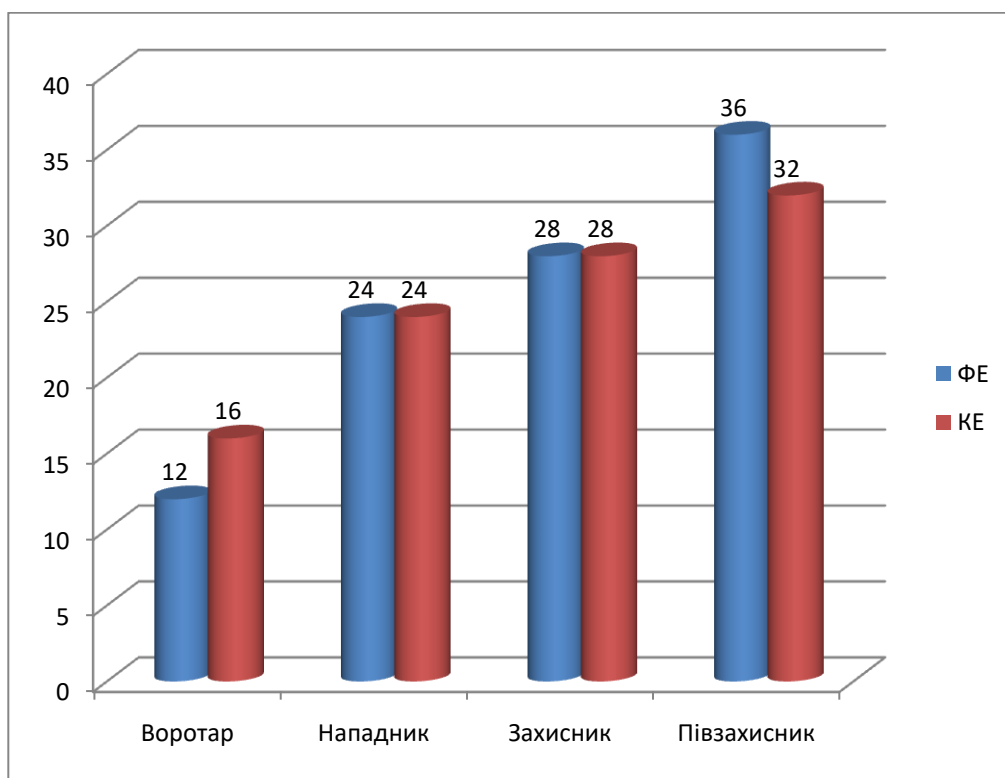


Примітка: ФЕ, КЕ – формувальний, констатувальний етапи дослідження

Рис. 3.9. Порівняльний аналіз збалансованості контрольної групи на констатувальному й формувальному етапах дослідження, %

На основі даних рис. 3.9 можна підсумувати, що формувальному етапі дослідження порівняно з констатувальним простежується менш виражена

збалансованість ігрових амплуа у межах команди, зокрема менша кількість воротарів (з 16,7% до 12,5%), більше нападників (з 12,5 до 25%), зменшення кількості захисників (з 41,7% до 29,2%), незначне збільшення півзахисників (з 29,2 до 33,3%). Це означає, що після трьохмісячного тренування ігрові ролі спортсменів вже більш чітко виражені, аніж на етапі первинного відбору.

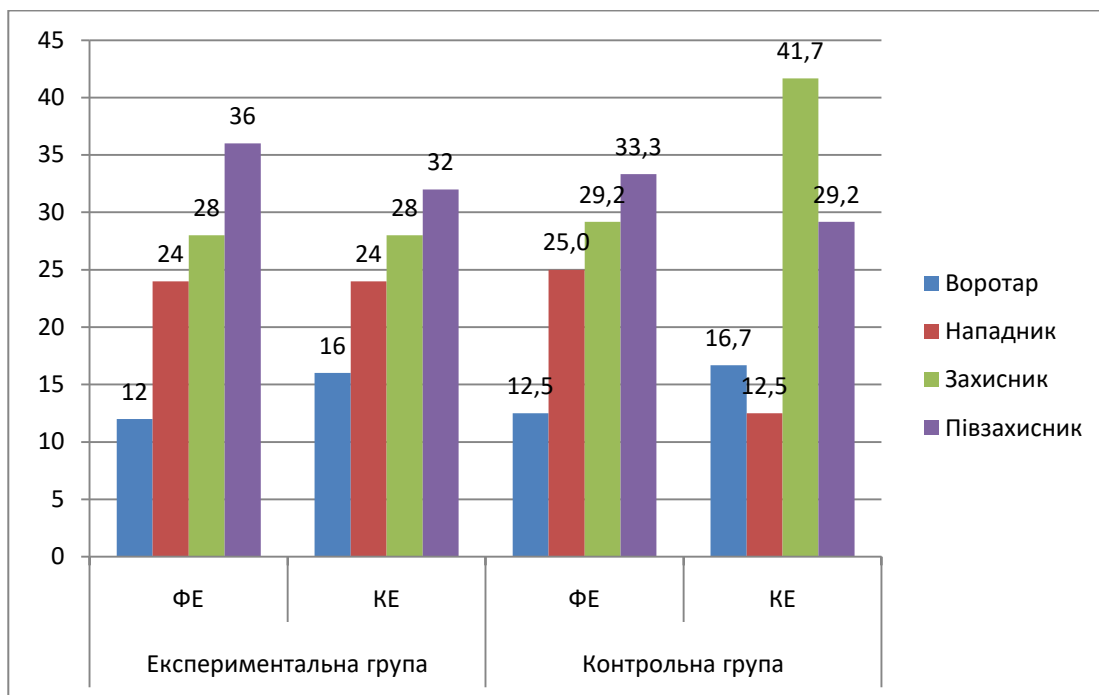


Примітка: ФЕ, КЕ – формувальний, констатувальний етапи дослідження

Рис. 3.10. Порівняльний аналіз збалансованості експериментальної групи на констатувальному й формувальному етапах дослідження, %

З рис. 3.10 видно, що на формувальному етапі дослідження порівняно з констатувальним в експериментальній групі на основі тестування фізичної, технічної й психологічної підготовленості футболістів фіксується збалансованість команди, зокрема менша кількість гравців проявляють якості воротарів (на 4%), однакова кількість нападників (24% від усієї кількості

дітей), захисників (28% від загальної кількості осіб), збільшена кількість півзахисників на 4%.



Примітка: ФЕ, КЕ – формувальний, констатувальний етапи дослідження

Рис. 3.11. Порівняльний аналіз збалансованості експериментальної й контрольної груп на формувальному етапі дослідження, %

На основі даних рис. 3.11 констатуємо, що у контрольній групі спостерігається більша нестабільність між формувальним і констатувальним етапами, особливо у нападників та захисників, що свідчить про менш збалансовану підготовку. В експериментальній групі зміни між ФЕ і КЕ мінімальні або відсутні, що показує більш рівномірний розвиток фізичних, технічних, психологічних якостей у всіх позиційних групах. Отже, експериментальна група є більш збалансованою та стабільною щодо формувального та констатувального етапів розвитку футболістів.

Дослідженням підтверджено гіпотезу про те, що використання комплексної методики оцінки фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей дає можливість більш точно визначити їх первинну спеціалізацію на ранніх етапах підготовки та підвищить ефективність

формування висококваліфікованих гравців. У нашому випадку урахування саме психологічної складової, а не тільки фізичної й технічної підготовленості спортсменів сприяло збалансуванню команди й визначенню первинної спеціалізації.

Висновки до розділу 3

У межах наукового дослідження була запропонована методична програма відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі, яка включала в себе тестування фізичної підготовленості (швидкість – біг на 30 м, витривалість – біг на 60 м; сила - стрибок у довжину з місця, віджимання, підтягування; координація і спритність - човниковий біг); тестування технічної підготовленості (ведення м'яча «змійкою», жонгливання м'ячем, удари по воротах на точність, передачі в русі на точність, прийом м'яча після передачі партнера), тестування психологічної підготовленості (оцінювання швидкості і техніку ведення м'яча, уміння співпрацювати з партнерами, діагностика концентрації, швидкості реакції та психологічної готовності працювати в умовах несподіванки, лідерських здібностей та рівня емоційної стійкості, визначення рішучості, психологічної готовності до боротьби, контролю емоцій, емоційної витривалості та здатності концентруватися у відповідальний момент).

Упровадження психологічного компонента у зміст тренувальних занять в експериментальній групі дало змогу чіткіше визначити ігрові амплуа спортсменів (воротар, захисник, нападник, півзахисник) й сформувати більш збалансовану команду гравців.

ВИСНОВКИ

Під час наукового дослідження нами вивчено види, етапи та критерії спортивного відбору, розкрито поняття первинної спеціалізації та її значення для юного футболіста, проаналізовано теоретичні підходи до оцінювання спортивних здібностей й методики відбору у футболі, проведено емпіричне дослідження особливостей відбору та первинної спеціалізації у юних футболістів й проаналізувати його результати; розроблено, апробовано й оцінено ефективність методики відбору і визначення первинної спеціалізації гравців у футболі.

Проведене дослідження є підставою для формулювання таких висновків:

1. Спортивним відбором називають заходи з визначення високого ступеня схильності особи до того чи іншого виду спортивної діяльності. Видами спортивного відбору є базовий, первинна спеціалізація, спортивна орієнтація, комплектування команд, спортивна селекція. Розрізняють первинний, попередній, проміжний, основний, заключний етапи спортивного відбору.

2. Визначення первинної спеціалізації проводиться на етапі попередньої базової та спеціалізованої підготовки на основі морфотипу спортсменів, їхніх фізичних якостей, психологічної готовності до спортивної активності, динаміки тренувального процесу й змагальної діяльності, приросту спортивних досягнень. Первинна спеціалізація є певною оцінкою перспективності спортсменів та є важливою з точки зору подальшого прогресу й спортивного вдосконалення на інших етапах багаторічної підготовки спортсменів.

3. Основними підходами до оцінювання спортивних здібностей є: біологічний (базується на вивченні морфологічної будови і функцій як основи вроджених спортивних задатків), психологічний (вивчення психічних характеристик – мотивація, стресостійкість, концентрація, увага, готовність

до подолання труднощів), соціально-педагогічний (визнає здібності надбанням соціалізації й виховання), динамічний (визнає здібності результатом тренувань і розвитку), комплексний (включає медико-біологічні, психологічні, педагогічні та соціальні критерії). Методиками відбору у футболі є: морфофункціональна діагностика, фізичні, техніко-тактичні тести, психологічні й соціологічні методики.

4. Проведеним епічним дослідженням встановлено, що в аналізованій вибірці переважають діти з високими показниками швидкісних якостей, середнім і низьким рівнем витривалості, з середнім рівнем розвитку силових якостей, з середнім і низьким рівнями розвитку координації й спритності, технічної підготовленості. У групі респондентів технічні навички значно відстають від фізичної підготовленості. В цілому, група має високий рівень швидкісних якостей та задовільні показники сили і спритності, водночас витривалість і особливо технічна підготовленість є проблемними зонами, що вимагають спеціальної уваги у тренувальному процесі. За сумарними результатами усіх тестів найбільше виявлено імовірних захисників і півзахисників, а найменше – нападників і воротарів.

5. Запропонована методична програма відбору спортсменів на ранньому етапі підготовки у футболі включала в себе тестування фізичної підготовленості (швидкість – біг на 30 м, витривалість – біг на 60 м; сила - стрибок у довжину з місця, віджимання, підтягування; координація і спритність - човниковий біг); тестування технічної підготовленості (ведення м'яча «змійкою», жонглювання м'ячем, удари по воротах на точність, передачі в русі на точність, прийом м'яча після передачі партнера), тестування психологічної підготовленості (оцінювання швидкості і техніку ведення м'яча, уміння співпрацювати з партнерами, діагностика концентрації, швидкості реакції та психологічної готовності працювати в умовах несподіванки, лідерських здібностей та рівня емоційної стійкості, визначення рішучості, психологічної готовності до боротьби, контролю емоцій, емоційної витривалості та здатності концентруватися у

відповідальний момент). Упровадження психологічного компонента у зміст тренувальних занять в експериментальній групі дало змогу чіткіше визначити ігрові амплуа спортсменів (воротар, захисник, нападник, півзахисник) й сформувати більш збалансовану команду гравців.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі проведеного дослідження можна сформулювати такі практичні рекомендації щодо відбору й визначення первинної спеціалізації футболістів:

1. Визначати рівень загальної фізичної підготовленості спортсмена на основі комплексного тестування витривалості, сили та швидкісних якостей.
2. Оцінювати динаміку розвитку швидкісних здібностей шляхом проведення серійних бігових випробувань на різні дистанції.
3. Вимірювати показники спеціальної витривалості у поєднанні з техніко-тактичними діями, щоб максимально наблизити умови до ігрових.
4. Перевіряти здатність футболіста швидко переключатися з одного рухового завдання на інше для визначення рівня координаційних здібностей.
5. Визначати рівень гнучкості та рухливості в суглобах як чинник профілактики травматизму й підвищення ефективності технічних дій.
6. Досліджувати вибухову силу нижніх кінцівок через стрибкові та бігові тести з метою оптимального підбору позиції на полі.
7. Аналізувати сформованість техніко-тактичних навичок у процесі контрольних ігор із різними за рівнем суперниками.
8. Вивчати особливості індивідуального стилю гри для подальшої спеціалізації в межах амплуа.
9. Враховувати антропометричні дані (зріст, масу тіла, довжину ніг) для визначення найбільш ефективної ігрової позиції.
10. Тестувати швидкість сенсомоторної реакції у стандартних і стресових умовах змагальної діяльності.
11. Визначати рівень ігрового мислення через аналіз швидкості прийняття рішень у змінних ситуаціях.
12. Оцінювати здатність до командної взаємодії, включаючи вміння спілкуватися на полі та підтримувати партнерів.

13. Вивчати психологічну стійкість футболіста до поразок, критики й високих навантажень.
14. Аналізувати мотивацію до занять спортом та готовність інвестувати час у саморозвиток.
15. Враховувати індивідуальний рівень працездатності при складанні тренувальних планів.
16. Перевіряти здатність до швидкого відновлення після інтенсивних тренувань і матчів.
17. Тестувати здатність концентрувати увагу протягом тривалого часу без втрати якості ігрових дій.
18. Визначати рівень контрольованої агресивності, що допомагає вести боротьбу без порушення правил.
19. Оцінювати здатність до самоконтролю в емоційно напружених ігрових епізодах.
20. Досліджувати стратегії прийняття рішень у різних тактичних сценаріях матчу.
21. Формувати індивідуальні програми підготовки на основі сильних і слабких сторін гравця.
22. Підбирати оптимальну ігрову позицію з урахуванням фізичних, психологічних та технічних характеристик.
23. Коригувати технічні недоліки через спеціально підібрані вправи та повторювані тренувальні ситуації.
24. Розвивати сильні сторони спортсмена, щоб підвищити його унікальність у команді.
25. Стимулювати тактичне мислення шляхом аналізу ігрових епізодів та розбору матчів.
26. Використовувати сучасні методики тестування (GPS-трекери, відеоаналіз) для об'єктивності результатів.
27. Залучати інноваційне обладнання та тренажери для розвитку специфічних фізичних якостей.

28. Проводити регулярний моніторинг функціональних показників для своєчасної корекції навантажень.
29. Порівнювати результати футболістів із середніми показниками відповідної вікової групи.
30. Аналізувати динаміку розвитку спортсмена упродовж кількох сезонів для прогнозування перспектив.
31. Формувати командний дух через колективні вправи та психологічні тренінги.
32. Враховувати особливості характеру при визначенні ролі гравця у команді.
33. Проводити індивідуальні бесіди для корекції мотивації та підтримки психологічного стану.
34. Підтримувати позитивну мотивацію шляхом постановки досяжних цілей.
35. Включати елементи ігрового тренінгу, які підвищують інтерес і залученість спортсменів.
36. Застосовувати педагогічні методи виховання дисципліни та відповідальності.
37. Організовувати участь у турнірах різного рівня для набуття змагального досвіду.
38. Визначати перспективність подальшого розвитку спортсмена через системний аналіз.
39. Забезпечувати різнобічний розвиток здібностей, не обмежуючись лише футбольними вправами.
40. Планувати довготривалу спортивну кар'єру, враховуючи етапність підготовки та можливі ризики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : метод. рек. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Волков В. Теоретико-методичні засади початкової підготовки у футболі. Харків : ХДАФК, 2017. 224 с.
3. Долбишева Н., Мустяца С. Спортивний відбір на сучасному етапі спортивної підготовки. DSpace VSPU. 2020. С. 34–42. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstreams/54c7aba9-d639-4c26-a3b3-b46d0c416090/download>
4. Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі як раціональна система організаційно-методичних заходів. Журнал спортивної науки та фізичної культури. 2018. № 2. С. 45–53. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/255>
5. Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі: навчально-методичний посібник. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 180 с. URL: <https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=Dd01rmEAAAAJ>
6. Дулібський А. В., Яценко А. В., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. 135 с.
7. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання гри у футбол. С. 168–177.
8. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла [та ін.]. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 184 с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/3808-12?utm_source (дата звернення: 10.08.2025).

10. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#Text> (дата звернення: 10.08.2025).

11. Кос Р. С. Відбір дітей до груп початкової підготовки з футболу з урахуванням раннього початку занять спортом : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2025. 218 с.

12. Кос Р. С., Улан А. М. Дослідження явища раннього початку занять спортом у футболі. *Reposit Sport*. 2019. № 1. С. 12–21. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/2b91ec71-31ea-4d94-aa9e-649dd9de371c>

13. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

14. Кузьменко С. О. Історичний аспект підготовки футболістів групи початкової підготовки. *Sport Journal*. 2021. № 3. С. 15–23. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/129>

15. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

16. Марченко В. А. Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. С. 79–89.

17. Масікевич В. В. Методика оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів. *FCIS*. 2024. № 4. С. 46–52. URL:https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10026/fcis_2024_046.pdf?isAllowed=y&sequence=1

18. Мойсеєнко В. Організація навчально-тренувального процесу футболістів-початківців. Київ : НУФВСУ, 2018. 164 с.

19. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту» : для студентів факультетів фіз. культури, спорту та здоров'я. Луцьк, 2018. 59 с.

20. Назарчук О. А., Яворська Т. Є. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі. URL:<https://eprints.zu.edu.ua/10484/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%2C%20%D0%AF%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата звернення: 20.08.2025).

21. Ніколаєнко В. В., Чопілко Т. Г. Технологія управління багаторічним процесом формування спортивної майстерності юних футболістів. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-9> (дата звернення: 20.08.2025).

22. Овчаренко С., Яковенко А. Тренувальні програми початкової підготовки футболістів. Суми: СумДПУ, 2021. 144 с.

23. Перевозник В. І., Паєвський В. В. Особливості процесу відбору у сучасному футболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. С. 107–110.

24. Петренко Р. Контроль і оцінка фізичної підготовленості юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 4. С. 54–60.

25. Підгірний О. В., Топал О. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі у групах початкової підготовки. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матер. VII інтернет-конф., м. Одеса, 17–18 жовт. 2023 р. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2023. С. 140–142.

26. Піскоха А., Тищенко В. Використання засобів футболу для підвищення показників фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку. APFV. 2018. № 1. С. 5–12. URL: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/10> (дата звернення: 20.08.2025).

27. Радченко О. Р. Розвиток загальної фізичної підготовленості футболістів 17–18 років. Дисертація. Запоріжжя, 2019. 123 с. URL:<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25397/1/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf> (дата звернення: 20.08.2025).
28. Романюк М. В. Система відбору юних футболістів з урахуванням психологічних характеристик : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. 229 с.
29. Рошак А. Специфіка фізичної підготовки юних футболістів. Дніпро : ДНУ, 2017. 118 с.
30. Савостьянов А. Основи тренування футболістів початкового етапу. Харків : ХДАФК, 2019. 152 с.
31. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.
32. Сергієнко Ю. Методика розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Київ : НУФВСУ, 2016. 176 с.
33. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації. UzhNU. 2017. С. 1–75. URL:
URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/49631/1/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf> (дата звернення: 20.08.2025).
34. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2018. 418 с.

35. Тітова Г., Бобошко В., Можин С. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. Вип. 33. С. 96–102.
36. Ткаченко Л. Фізична підготовка у футболі: навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ, 2019. 138 с.
37. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
38. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : МОН України, 2017. 64 с.
39. Хоменко В. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа. *Sports Games*. 2019. № 2. С. 67–75. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/298826 (дата звернення: 20.08.2025).
40. Чижик В. Початкова технічна підготовка юних футболістів. Рівне: РДГУ, 2018. 120 с.
41. Чухланцева Н. Формування рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку у футбольних секціях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 5. С. 41–47.
42. Шалар О., Андрєєва Р. Теорія і практика тренування футболістів у дитячо-юнацькому спорті. Миколаїв: МНУ, 2021. 188 с.
43. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія / Б. Б. Шаповалов, В. С. Бажанюк, В. В. Кмишин. Київ Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.
44. Шевченко О. Методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2018. № 2. С. 83–90.
45. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

46. Шиян Б. Теорія і методика навчання гри у футбол у дитячо-юнацькому спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 9. С. 58–65.

47. Щерба А. К., Мельник О. А. Спорт і особистість: філософія психології вибору. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених, 10–12 квіт. 2018 р. Київ, 2018. С. 224–225.

48. Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. RSHU Repository. 2018. С. 1–98.
URL:<https://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/15725/1/%D0%AF%D1%80%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%83%D0%BA%20%D0%9E.%2C%20%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8E%D0%BA%20%D0%92.%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.pdf> (дата звернення: 20.08.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол тестування у контрольній групі

Учасник	Швидкість (30 м, с)	Витривалість (м, хв:с)	Стрибок у довжину (см)	Підтягування (рази)	Човниковий біг 3×10 м (с)	Жонглювання м'ячем (разів)	Ведення м'яча "змілкою" (с)	Удари по ворогах (влучань з 10)	Приймання м'яча (вдалих з 10)	Передачі у русі (вдалих з 10)
Учасник 1	5,97	2:34	209,39	7	10,04	3	15,94	0	5	1,81
Учасник 2	5,55	3:50	192,18	4	9,27	33	13,07	5	5	9,32
Учасник 3	4,84	2:34	206,86	5	10,3	24	11,24	4	9	9,9
Учасник 4	5,89	3:20	157,03	7	9,72	9	15,88	6	4	9,25
Учасник 5	5,01	3:22	143,73	5	9,11	36	11,05	10	5	6,69
Учасник 6	5,52	3:25	184,55	4	9,1	20	16,18	5	5	1,44
Учасник 7	5,31	2:42	185,09	3	9,35	12	13,48	6	5	5,15
Учасник 8	5,34	2:32	161,07	7	9,41	5	13,29	0	10	5,97
Учасник 9	5,83	3:00	205,19	2	9,81	14	12,44	0	7	1,88
Учасник 10	5,94	3:45	155,83	3	9,71	14	13,78	7	6	2,23
Учасник 11	4,82	3:33	190,98	4	9,48	13	13,82	7	10	5,07
Учасник 12	6,77	3:35	184,01	4	10,71	28	12,39	0	5	8,33
Учасник 13	6,9	3:18	146,13	1	9,49	12	12,75	0	10	5,57
Учасник 14	5,59	3:50	181,36	4	9,47	5	12,36	9	7	4,59
Учасник 15	5,09	4:04	146,02	0	9,6	38	11,3	8	2	5,05
Учасник	5,43	3:52	148,71	8	9,82	33	14,14	5	3	6,78

16										
Учасник 17	5,49	3:49	158,42	3	9,33	21	13,55	7	0	4,58
Учасник 18	6,41	2:55	178,03	2	9,15	5	12,98	4	9	5,04
Учасник 19	6,71	3:30	143,87	2	9,02	16	12,39	6	5	9,57
Учасник 20	5,28	3:15	151,96	2	9,34	31	14,84	2	5	2,84
Учасник 21	5,67	3:31	159,91	3	10,85	8	13,84	0	9	9,95
Учасник 22	5,03	4:10	145,74	2	9,48	26	13,54	10	8	5,8
Учасник 23	5,65	3:02	202,19	3	10,41	6	14,02	2	3	3,31
Учасник 24	6,48	3:03	149,72	4	11,11	16	16,3	5	6	5,68

Протокол тестування в експериментальній групі

Учасник	Швидкість (30 м, с)	Витривалість (м, хв:с)	Стрибок у довжину (см)	Підтягування (рази)	Човниковий біг 3×10 м (с)	Жонглювання м'ячем (разів)	Ведення м'яча "змілкою" (с)	Удари по воротах (влучань з 10)	Приймання м'яча (вдалих з 10)	Передачі у русі (вдалих з 10)
Учасник 1	6,58	3:48	216	6	9,56	29	16,1	2	5	3
Учасник 2	6,8	3:17	152	0	9,97	22	10,95	7	5	6
Учасник 3	6,62	2:45	134	6	10,26	14	12,57	7	8	5
Учасник 4	5,53	3:26	197	6	10,06	28	11,01	3	9	3
Учасник 5	5,48	3:20	176	6	9,18	10	13,11	5	6	5
Учасник 6	5,85	3:51	175	5	10,78	34	13,97	2	8	6
Учасник 7	5,46	3:23	191	4	9,31	30	14,47	2	10	9
Учасник 8	5,79	3:17	157	1	8,98	26	12,75	4	7	10
Учасник 9	5,52	3:34	210	1	9,98	30	13,18	9	4	3
Учасник 10	5,71	2:30	198	4	9,29	33	13,42	3	5	9
Учасник 11	5,74	3:12	191	6	9,77	21	14,69	3	7	8
Учасник 12	4,84	2:53	187	0	9,41	38	12,5	8	8	3
Учасник 13	5,76	4:08	178	7	10,05	11	15,43	0	6	6
Учасник 14	5,08	3:17	162	2	10,09	12	10,18	3	9	6
Учасник	6,02	3:24	156	3	9,66	27	15,16	7	8	4

15										
Учасник 16	6,76	2:58	152	7	9,72	23	13,41	6	2	8
Учасник 17	5,52	4:03	193	3	9,87	14	11,23	9	5	1
Учасник 18	5,3	3:27	152	8	10,71	17	16,36	6	6	4
Учасник 19	5,67	2:34	120	4	9,16	30	13,62	10	2	2
Учасник 20	5,39	3:03	182	4	9,45	13	10,56	7	7	7
Учасник 21	5,8	2:59	181	8	8,93	7	13,11	7	5	5
Учасник 22	6,51	3:23	173	8	10,89	39	12,29	5	2	6
Учасник 23	5,35	3:29	136	3	11,04	15	12,22	7	10	6
Учасник 24	5,09	3:24	192	5	10,64	13	13,29	7	2	9
Учасник 25	5,32	2:56	152	6	9,36	7	13,86	2	1	6