

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

ШАТРАВКА РОСТИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ

**СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ
7–8 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Синиця Т.О.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри
хореографії і танцювальних видів
спорту

Рецензент: Зінченко В. В.
Директор дитячо-юнацької
спортивної школи «Колос»,
Заслужений тренер України

Полтава, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	6
1.1. Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів	6
1.2. Технічна підготовка юних футболістів	13
1.3. Зв'язок фізичної підготовки з технічною підготовленістю спортсменів-футболістів	19
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	22
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Методи досліджень	24
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ III. ЗМІСТ І РЕЗУЛЬТАТИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 7–8 РОКІВ	32
3.1. Характеристика загальної фізичної підготовленості футболістів 7–8 років на етапі початкової спортивної спеціалізації	32
3.2. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості футболістів 7–8 на етапі початкової спортивної спеціалізації	36
3.3. Рівень розвитку уваги у футболістів 7-8 на етапі початкової спортивної спеціалізації	39
3.4. Зміст експериментальної програми технічної підготовки футболістів 7-8 років на етапі початкової підготовки	44
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	60
РОЗДІЛ IV. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	62
ВИСНОВКИ	68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77

ВСТУП

У сучасному спорті основна увага при розробці систем підготовки висококласних спортсменів зосереджена на виявленні та відборі талановитих, здібних і мотивованих дітей, здатних досягати високих результатів. Це складна проблема, що охоплює чітко визначені організаційні, педагогічні, соціально-економічні та етичні аспекти. Підготовка юних спортсменів здійснюється за допомогою різноманітних методів і засобів, які інтегрують ресурси різних дисциплін із традиційними методами спортивної практики, враховуючи специфічні особливості кожної дисципліни [4, 28, 48].

Етап попередньої підготовки є стартовим у спортивному шляху, основним завданням якого є створення фундаменту для розвитку фізичних якостей та підвищення загального рівня підготовки організму. Це забезпечує успішну адаптацію до складніших завдань на подальших етапах [61]. Дослідники, такі як Б. Хоркавий, О. Огерчук, О. Колобич [53], наголошують, що ключовим аспектом тренувань на цьому етапі є засвоєння теоретичних і спеціальних знань, а також формування базових рухових навичок. Цю думку підтримує В. М. Костюкевич [23], який вважає закладень основ техніки обґрунтованим, оскільки саме вони є фундаментом для майбутнього спортивного вдосконалення, що підтверджується дослідженнями у футболі.

Питання технічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки є предметом численних науково-методичних досліджень. Аналіз цієї проблематики у таких ігрових видах спорту, як волейбол, баскетбол та гандбол, підтверджує її актуальність [2, 69].

Щодо підготовки юних футболістів, то в науковому середовищі сформувалися два методичні підходи. Традиційний підхід передбачає послідовне формування технічних навичок [8]. На противагу йому, в загальній теорії спорту також поширений підхід, який ґрунтується на методі комплексних дій і органічно поєднує вдосконалення фізичних якостей з освоєнням технічних елементів [16, 70].

Згідно з науковими джерелами, управління тренувальним процесом початківців-футболістів є багатогранним. Як зазначають одні автори, воно включає численні організаційні, методичні та наукові питання. Інші дослідники підкреслюють, що ці напрямки нерозривно пов'язані з постановкою завдань, а також адекватністю засобів, методів і форм організації навчання в рамках багаторічної підготовки.

На даному етапі багаторічної підготовки, поряд із зростанням вимог до фізичної підготовленості, необхідно проводити корекцію програми технічної підготовки початківців футболістів згідно з існуючими методичними підходами [30, 49].

Отже, визначення оптимального методичного підходу до технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки набуває першочергового значення.

Мета дослідження: удосконалення технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати та визначити оптимальну структуру та зміст технічної підготовки футболістів-початківців.
2. Розробити авторську методику технічної підготовки, що ґрунтується на інтегрованому підході до організації тренувального процесу.
3. Провести педагогічний експеримент з метою оцінки ефективності запропонованої методики на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження: Навчально-тренувальний процес у футболі.

Предмет дослідження: Зміст, методи та організація технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

У роботі було використано комплекс методів, що включає теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури й емпіричних даних, а також емпіричні методи: педагогічне спостереження та експеримент. Для обробки результатів застосовано методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження виявляється у доповненні знань про технічну підготовленість на початковому етапі багаторічної системи підготовки, а також у встановленні ефективності науково-методичних підходів до технічної підготовки футболістів-початківців, ефективність яких була підтверджена через успішне застосування сучасних технологій формування їхньої технічної майстерності.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та впровадженні тренувальної програми для футболістів початкового етапу підготовки, заснованої на використанні комплексних тренувальних засобів. Отримані результати були впроваджені в навчально-тренувальний процес КЗ «Полтавська дитячо-юнацька спортивна школа «Молодь-2016» [62].

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційної роботи доповідалися на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 2025) [62]; VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (м. Полтава, 2025 р.) [63].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків та списку літературних джерел. Робота викладена на 85 сторінках друкованого тексту, ілюстрована 2 рисунками та 5 таблицями. Список літератури включає 70 джерел, п'ять з яких іноземного походження.

РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів

Система підготовки спортсмена має чітку структуру, до якої входять такі компоненти: багаторічний тренувальний процес, що складається з взаємопов'язаних етапів; річний цикл підготовки; середньострокові цикли (мезоцикли); короткострокові цикли (мікроцикли); та окремі навчально-тренувальні заняття [14, 24].

Розвиток теорії та методики спортивної підготовки, а також накопичення передового досвіду дозволили суттєво подовжити тривалість кар'єри спортсменів, протягом якої вони демонструють найвищі результати. Ця тенденція спостерігається в більшості олімпійських дисциплін, зокрема в легкій атлетиці, плаванні, різних видах боротьби, боксі та футболі [26, 32, 59].

Багаторічний тренувальний процес, його тривалість і внутрішня організація, формуються під впливом наступних умов:

Індивідуальні характеристики: статеві та особистісні особливості, темп біологічного дозрівання та пов'язаний з цим прогрес у спортивній майстерності.

Віковий фактор: момент початку тренувань і перехід до спеціалізованої підготовки.

Специфіка спорту: модель змагальної діяльності та критерії фізичної підготовленості, необхідні для досягнення високих результатів, а також особливості формування навичок і адаптації організму до навантажень.

Організація тренувань: зміст, методи та засоби тренувань, динаміка навантажень, планування його структурних циклів та застосування додаткових факторів (наприклад, тренажери, спеціальне харчування).

На думку В. Счасливцева [51], саме перелічені фактори встановлюють загальний термін багаторічної підготовки, час досягнення піку спортивної

форми, а також оптимальні вікові межі, у яких спортсмени демонструють найвищі результати.

Ефективне планування багаторічного навчального процесу безпосередньо залежить від чіткого визначення вікових категорій. Зазвичай, у цьому контексті розрізняють три ключові фази: перші значні досягнення, період найбільш сприятливих умов для розвитку та стадію збереження пікових показників [65].

За моделлю багаторічної спортивної підготовки, запропонованою В. Н. Платоновим (2004), виділяється вісім послідовних етапів. Їхня структура та зміст виглядають таким чином:

Етапи багаторічної підготовки:

- початкова підготовка;
- попередня базова підготовка;
- спеціалізована базова підготовка;
- підготовка до досягнення найвищих результатів;
- максимізація індивідуального потенціалу;
- підтримання піку спортивної форми;
- поступове зниження результатів;
- завершення кар'єри у спорті вищих досягнень.

Зміст початкового етапу: на першому етапі основним завданням є оздоровлення та загальний фізичний розвиток дітей, усунення недоліків у фізичному стані, а також освоєння основ техніки і тактики обраного виду спорту. Ключовою метою на цьому етапі є різнобічний руховий розвиток, який найефективніше досягається через захопливі ігри, естафети та вправи з м'ячем, спрямовані на розвиток спритності [1, 46].

Система підготовки юних спортсменів має бути різноманітною. Для цього варто використовувати різноманітні вправи з інших спортивних дисциплін, рухливі ігри та ігровий підхід загалом. На етапі технічного вдосконалення важливо, щоб діти опановували різні підготовчі вправи, а не концентрувалися на одному русі. Не можна прагнути до швидкого формування стійких рухових навичок та стабілізації техніки лише для досягнення результатів.

Згідно з науково-методичною літературою, оптимальна частота проведення занять на даному етапі – 2-3 рази на тиждень, а їхня тривалість не повинна перевищувати 60 хвилин [9].

На етапі базової підготовки головний акцент робиться на всебічному фізичному розвитку юних спортсменів. Мета – зміцнити здоров'я, виправити недоліки фізичної форми та закласти основу для майбутніх рухових навичок. Технічна підготовка вже відіграє більш значну роль, ніж раніше, і будується на базі спеціальних вправ обраного виду спорту, з особливим наголосом на розвитку швидкості та гнучкості [13, 33].

На етапі спеціалізованої базової підготовки ключову роль відіграють спеціальні та допоміжні вправи, які часто запозичують з інших видів спорту. Однак у другій половині цього етапу навчання техніка стає більш вузькоспеціалізованою. Саме тоді визначається майбутня спортивна спеціалізація атлета, тому надзвичайно важливо індивідуалізувати тренувальний процес, враховуючи його унікальні фізичні та психічні якості [42].

Під час планування функціональної підготовки на цьому етапі слід зважати на майбутню спортивну спеціалізацію спортсмена [34].

На етапі підготовки до досягнення високих результатів головною метою є максимально ефективно використання засобів, що забезпечують інтенсивний розвиток адаптаційних процесів. Загальний обсяг і інтенсивність тренувальної діяльності досягають свого піку: широко застосовуються заняття з великими навантаженнями, кількість тренувань у тижневих мікроциклах може становити 15-20 і більше. Значно зростає обсяг змагальної практики, а також спеціальної, психологічної, тактичної та комплексної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямований на досягнення найвищих результатів у вибраних видах спорту та спеціалізованих програмах. Головним завданням цього періоду є повне використання засобів підготовки, здатних посилити адаптаційні процеси організму. Важливою умовою підвищення спортивних показників на цьому етапі є гарне самопочуття

спортсменів, тому необхідно своєчасно виявляти захворювання, які можуть суттєво уповільнити приріст результатів [5, 20].

Ключове завдання цього етапу – досягти такого стану, коли пік мотивації спортсмена показати найкращий результат збігається з періодом найінтенсивніших та цілісних тренувальних навантажень [17].

Дослідники С. В. Овчаренко, Д. О. Соловей, А. В. Яковенко [36] вказують на те, що досягнення високої спортивної майстерності у таких дисциплінах, як ігрові види та багатоборства, є особливо тривалим процесом. Це пояснюється тим, що успіх у них залежить від значної кількості різнобічних факторів, пов'язаних з технікою, тактикою та психологічною підготовкою.

На етапі підтримки спортивних досягнень основним завданням є індивідуальна робота з кожним атлетом. Метою цього періоду є стабілізація раніше досягнутого рівня функціонування ключових систем організму, але за умов зниження або принаймні незбільшення обсягів тренувальних навантажень.

На етапі планового зниження навантажень ключовим елементом підготовки може стати перехід на річний навчальний план із меншою кількістю тренувальних циклів. Така зміна не лише спрощує процес, але й дає змогу зосередити найінтенсивніші спеціальні навантаження у визначені періоди. Це дозволяє ефективно стимулювати адаптаційні можливості організму та вивести спортсмена на пік форми саме до головних змагань сезону [19, 41].

Період завершення кар'єри у спорті вищих досягнень вимагає спеціального підходу, який враховує специфіку кожного виду спорту. Для успішного переходу до звичайного життя необхідно розробити індивідуальні програми фізичної активності, медичного контролю та управління адаптаційними процесами. Грамотно організований процес дозволяє не лише мінімізувати негативні наслідки для здоров'я, пов'язані з професійним спортом, але й використати позитивний потенціал спортивної підготовки для підвищення якості подальшого життя. На противагу цьому, різкий відхід у поєднанні з пасивним способом життя загрожує серйозними проблемами зі здоров'ям у майбутньому [3, 47].

Найважливішим є саме початковий етап підготовки. На цьому етапі тренувальний процес будується так, що розвиток однієї фізичної якості стимулює розвиток інших, паралельно формується універсальна базова техніка. Крім того, тут засвоюється значний обсяг технічних прийомів і відбувається найінтенсивніше розвинення рухових функцій дитячого організму, що створює фундамент для майбутнього фізичного вдосконалення [10].

Побудова багаторічної підготовки має передбачати постійне ускладнення навчальної програми на кожному новому етапі. Ключовим принципом є поступове нарощування тренувальних навантажень, яке має поєднуватися з виходом на пік форми та досягненням максимальних результатів у період найвищої готовності спортсмена.

Мета полягає в планомірному розвитку фізичних якостей спортсмена та розширенні функціональних можливостей ключових систем його організму. Для цього важливо визначити єдиний вектор для посилення тренувального процесу на всьому шляху спортивного вдосконалення [21].

Ефективна багаторічна підготовка юних спортсменів ґрунтується на глибокому розумінні закономірностей їх фізичного та психічного розвитку. Лише інтегрувавши тренувальний процес з віковими та біологічними особливостями, можна досягти спортивних успіхів, підвищити працездатність та зміцнити здоров'я підростаючого покоління.

Згідно з аналізом дослідників [11, 27, 37, 44, 52], питання технічної підготовки спортсменів, зокрема юних, є одним із найважливіших у сучасній теорії та практиці спортивного тренування.

Головним завданням технічної підготовки на початковому етапі є комплексне вдосконалення фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності [60].

Поступове підвищення тренувальних навантажень для дітей та підлітків на кожному етапі їхньої спортивної підготовки ґрунтується на закономірностях розвитку фізичних якостей.

Юний вік, для якого характерним є інтенсивний ріст і розвиток, вважається сенситивним періодом, найсприятливішим для вдосконалення механізмів впливу на конкретні фізичні якості [29, 67].

Знаючи, у якому віці у юних спортсменів найкраще розвиваються різні фізичні якості, тренер може максимально ефективно розкрити їхній руховий потенціал та здібності завдяки цілеспрямованому педагогічному впливу [38].

На початковому етапі підготовки юних футболістів пріоритетом має бути різнобічний руховий розвиток. Тренувальний процес варто будувати на основі ігрових методів, таких як рухливі ігри, естафети на розвиток спритності та вправи з м'ячем (ведення, передачі, удари по воротах).

Навчаючи дітей технічним прийомам, важливо висувати до них певні вимоги, але робити це дуже обережно. Ключовий момент – це вміння підбирати ігрові елементи, аналогічні змагальним, з урахуванням віку дітей. Відпрацьовувати ці елементи слід в невеликих групах та на обмеженому просторі – це забезпечує велику кількість торкань м'яча кожным гравцем і, як наслідок, багаторазове повторення технічних прийомів. Замість довгих пояснень краще зосередитись на чіткому виконанні вправ.

Одночасно з навчанням, що спрямоване на точне й чітке виконання технічних і тактичних прийомів, велику увагу приділяють формуванню правильної поведінки під час гри. Це включає спортивні стосунки з партнерами та суперниками, повагу до суддів та сумлінне виконання покладених на гравця командних обов'язків [12, 56].

Управління багаторічною підготовкою футболістів – це цілісний процес, що охоплює планування, контроль, прогнозування та цілеспрямований вибір методів тренування для його оптимізації. Ефективність такого управління визначається рівнем підготовленості гравців та їхніми результатами на змаганнях.

Як зазначають О. Г. Шалар, В. М. Гузар, В. В. Хоменко [59], сучасний футбол передбачає три-етапну систему спортивної підготовки: початкову, основну та спеціальну. Кожен з цих етапів має індивідуальні плани, що дозволяє

диференціювати завдання та поглиблювати зміст тренувань протягом усього процесу, враховуючи особливості кожного періоду.

Початкова підготовка – це старт спортивної кар’єри. Її головне завдання – закласти міцну основу: розвинути фізичні якості та підвищити загальну тренуваність організму. Це необхідно для подальшого успішного виконання складних спеціальних вправ. Крім того, на цьому етапі спортсмен отримує базові теоретичні знання та формує фундаментальні рухові навички.

Ефективність тренувального процесу оцінюється за конкретними результатами. Головним показником успіху на певному етапі є досягнення гравців на змаганнях. Позитивним результатом вважається ситуація, коли чверть (25%) відвідувачів тренувань входять до числа найкращих. Також важливо враховувати реальний рівень фізичної підготовки гравців, як загальної, так і спеціальної. Систематичний контроль цих показників дозволяє зрозуміти, чи дають заняття необхідну базу для переходу до наступного етапу підготовки.

Ця система оцінки юних футболістів включає низку контрольних нормативів. Критерії для оцінки рухових навичок є універсальними і аналогічними до інших видів спорту. Зокрема, аналізуються:

Технічна майстерність: наскільки досконало гравець опанував основні технічні прийоми після завершення тренувального циклу.

Тактичний інтелект: рівень грамотності та вміння застосовувати тактичні дії безпосередньо в грі.

Фізичний стан: антропометричні дані та результати медичного обстеження, що показують рівень розвитку організму та його готовність до тренувальних навантажень.

Ставлення до тренувань: дисциплінованість, старанність та відповідальність під час виконання індивідуальних завдань.

На початковому етапі, окрім спеціальних вправ, футболістів завжди готують всебічно. Це створює міцну основу для майбутніх високих спортивних досягнень.

Другий етап тренувань, спрямований на досягнення спортивної майстерності, характеризується переходом від загальнорозвивальних занять до спеціалізованих. На цьому етапі спортсменам пропонуються інтенсивні навантаження та спеціальні завдання, мета яких – максимально реалізувати потенціал для формування необхідних рухових якостей [40, 64].

На основному етапі тренувань ключовим завданням є збалансувати загальну фізичну підготовку зі спеціалізованими вправами. Для цього необхідно включати в заняття елементи з інших видів спорту, щоб комплексно розвивати атлета та одночасно підвищувати його професійну майстерність. Кожне тренування має бути чітко сфокусованим на досягненні конкретних цілей [65].

Спеціальне тренування є завершальним етапом загальної підготовки, що характеризується застосуванням усіх доступних методів і засобів для виведення спортсмена на пік форми. Його головне завдання – сформувати такого атлета, чий фізичні, технічні та тактичні якості безпосередньо реалізовувалися б у високих спортивних результатах під час змагань.

Хоч кожен із трьох етапів тренування має свої завдання, методи й зміст, всі вони об'єднані спільною метою – вивести гравців на пік спортивної форми.

1.2. Технічна підготовка юних футболістів

Високих спортивних результатів можна досягти лише за двох умов: залучення обдарованих спортсменів та створення оптимальної системи для їхньої багаторічної підготовки [15, 18, 39, 50].

Успіх футбольної команди базуються на трьох стовпах: техніці, тактичній обізнаності та фізичній готовності гравців. Команда високого рівня формується лише тоді, коли ці компоненти поєднуються гармонійно [45, 58].

Висока технічна підготовка гравця не гарантує ефективності його дій при недостатньому фізичному стані або обмеженому доступі до м'яча.

Поняття «спортивна форма» часто сприймають надто вузько, зводячи його лише до фізичних якостей гравця: швидкості, витривалості, сили та координації. Однак, воно також включає важливі психологічні фактори. Хоча їх і не можна

розвинути виключно тренуваннями, вони тісно пов'язані з фізичною підготовкою [68].

На етапі початкової підготовки фізичний стан і техніка формують єдину основу, яка й стає запорукою майбутніх успіхів.

Наукова література з методики підготовки виділяє три види фізичної підготовки: загальну, допоміжну та спеціальну.

Мета загальної фізичної підготовки (ЗФП) футболіста – відповідати вимогам гри. Вона має розвивати ключові для сучасного футболу якості: реакцію, рухливість, гнучкість, витривалість та стійкість. Важливу роль у цьому процесі відіграють також природні задатки гравця [43].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) має на меті всебічний розвиток атлета, що підтверджується відповідними морфофункціональними змінами в організмі. Вона покращує якість виконання вправ, впливаючи одночасно у двох основних напрямках.

Перший напрямок полягає у всебічному розвитку окремих рухових якостей у всіх їхніх проявах. Такий комплексний підхід прискорює формування спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри.

Другий напрямок базується на комплексному розвитку рухових якостей. Паралельно з удосконаленням фізичних здібностей відбувається закріплення інших рухових навичок, що, по суті, є тренуванням техніки. Такий підхід дозволяє швидше та якісніше опанувати технічні прийоми. Разом обидва напрями формують міцний фундамент загальної підготовки гравця [1, 22].

У тренерському середовищі існують розбіжності щодо змісту загальної фізичної підготовки: одні фахівці наполягають на використанні виключно вправ з м'ячем, тоді як інші визнають необхідність і без інвентарної роботи. Цю дискусію слід врегулювати, спираючись на загальну теорію підготовки, яка визначає основним засобом ЗФП різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано підвищують майстерність атлета [14].

Технічна підготовка охоплює не лише індивідуальну роботу з м'ячем, але й навички взаємодії між гравцями. Комплексна підготовка дозволяє спортсменам максимально реалізувати свій фізичний потенціал безпосередньо під час гри.

Допоміжна фізична підготовка ґрунтується на основі загальної фізичної підготовленості. Вона є важливою передумовою для ефективного виконання значних тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток спеціальних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей організму. Основними завданнями цієї підготовки є вдосконалення нервово-м'язової координації, розвиток здатності витримувати інтенсивні навантаження та прискорення процесів відновлення після них.

Спеціальна фізична підготовка, що спирається на базу загального розвитку, має на меті технічне вдосконалення гравців. Це досягається через ігрові вправи з м'ячем, спрямовані на розвиток швидкості, спритності та рухливості.

Зміст спеціальної фізичної підготовки має повністю відповідати вимогам гри. Це означає, що підбір вправ має враховувати структурну та змістовну ідентичність до конкретних ігрових прийомів і дій [31, 57].

Усі тренувальні засоби можна класифікувати на кілька рівнів за ступенем їх впливу на організм спортсмена.

Різноманітні ігрові форми беззаперечно визнаються найефективнішим засобом спеціальної фізичної підготовки футболістів, оскільки сприяють одночасному розвитку цілого комплексу спеціальних рухових якостей.

До інших ефективних засобів, що забезпечують інтегральний розвиток спеціальних рухових якостей, належать вправи з м'ячем. Під час їх виконання формування рухових якостей відбувається комплексно в рамках специфічних для футболу рухових структур.

Згідно з рекомендаціями, загальну фізичну підготовку доцільно проводити з усією командою одночасно, тоді як спеціальну частину – диференційовано, у групах, сформованих за рівнем підготовленості. Слід зазначити, що

співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки змінюється на різних етапах багаторічного тренувального процесу (Таб. 1.1).

Таблиця 1.1

Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (Платонов В.Н., 1997)

Етапи підготовки	Початкової	Попередньо базової	Спеціалізованої базової	Максимальної реалізація індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Річний об'єм роботи	100-250 годин	250-600 годин	600-900 годин	900-1400 годин	1400-1100 годин
Спеціальна підготовка	10%	16%	45%	60%	65%
Допоміжна підготовка	45%	50%	45%	25%	20%
Загальна підготовка	45%	34%	10%	15%	15%

Аналіз етапів багаторічної підготовки показує, що на стадії початкового навчання 45% часу відводиться загальній підготовці. Це обумовлено необхідністю формування різнобічного фізичного розвитку, корекції недоліків у фізичній підготовці, а також освоєння базової техніки обраного виду спорту та допоміжних вправ.

Дослідники Ю. Д. Свистун, В. М. Трач, І. М. Чернобай, Х. Є. Шавель [46] наголошують на фундаментальній ролі гімнастики у фізичній підготовці футболістів. Вони вважають обов'язковим включення до кожного заняття спеціалізованих гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток координації, сили та гнучкості, що суттєво підвищує рухливість гравця.

Дослідники також підкреслюють, що футбол вимагає від атлета високої рухливості суглобів та еластичності м'язів. Систематичні й цілеспрямовані гімнастичні заняття, окрім безпосереднього фізичного впливу, сприяють розвитку в спортсменів глибшого розуміння механіки рухів та покращують кінестетичне сприйняття.

Профілактичний ефект гімнастичної підготовки підтверджується значно нижчою травматизацією рухливих гравців із еластичними м'язами. Гімнастичні вправи, що є обов'язковим компонентом кожного заняття, мають залучати до активної роботи всі групи м'язів, зокрема тулуб та плечовий пояс. Особливе значення мають вправи на розслаблення, які запобігають м'язовим судомам і підготовлюють апарат до подальших навантажень [54].

Технічна підготовленість є ключовим компонентом майстерності футболіста. Опанування технікою необхідне для її ефективного застосування в умовах змагань. Специфіка футбольної техніки відрізняється від індивідуальних спортивних дисциплін двома фундаментальними характеристиками: вона має поєднувати стабільність з високою адаптивністю, а також перебувати в органічному зв'язку з тактичними діями, здатністю миттєво адаптуватися до різноманітних ігрових ситуацій.

Рівень технічної майстерності футболіста визначається низкою критеріїв: спектром досконало опанованих технічних прийомів; стабільністю їх застосування в умовах зовнішніх факторів (напруженої гри, суперництва, реакції глядачів); ефективністю та доцільністю використання техніки; а також легкістю, свободою та раціональною швидкістю виконання. Процес навчання та вдосконалення техніки є органічно пов'язаним з фізичною, тактичною та морально-вольовою підготовкою [55].

Основне завдання навчання та вдосконалення техніки гри полягає у засвоєнні гравцями повного спектру техніко-тактичних прийомів і формуванні вміння ефективно їх застосовувати в змагальних умовах. Для цього використовуються спеціальні футбольні вправи, що передбачають багаторазове повторення відпрацьованих елементів у ситуаціях, які поступово ускладнюються та наближаються до реальних ігрових [66].

Закріплення технічних навичок здійснюється під час навчально-тренувальних ігор та змагальної діяльності. Навчальний процес вибудовується за принципом поступовості: спочатку опановуються базові технічні прийоми та основні способи ведення гри, які згодом слугують основою для засвоєння більш

складних дій. Для польових гравців доцільно дотримуватися такої послідовності навчання: переміщення, удари по м'ячі ногою, зупинки м'яча (ногою та грудьми), удари головою, ведення м'яча, фінти, відбір м'яча та вкидання з-за бокової лінії. На етапі вдосконалення відбувається одночасне опанування кількох технічних прийомів у різних комбінаціях [8, 29].

Науковці Г. П. Грибан, В. І. Мухін [13] запропонували класифікацію техніки гри на дві категорії: загальну (до якої належать зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки та стрибки) та спеціальну (що включає удари по м'ячу, зупинки, прийом м'яча, ведення, обведення, фінти, відбирання м'яча, гру тулубом, гру воротаря та вкидання м'яча з-за бокової лінії).

Основними елементами загальної техніки у футболі є біг та стрибки, які мають суттєві відмінності від аналогічних елементів у легкій атлетиці. Футбольний спосіб пересування характеризується короткими кроками та постійною готовністю гравця до миттєвої зміни темпу, напрямку руху або раптової зупинки [10].

До спеціальної техніки належать різноманітні удари головою та ногами. Виконання цих технічних прийомів у футболі неможливе без відповідного рівня сили та швидкості. Так само, без належної витривалості, технічні навички не мали б істотної цінності в ігровій діяльності.

Сила виступає одним із визначальних чинників у виконанні технічних дій, необхідних як для ударів ногою чи головою, так і для виконання фінтів, стрибків, боротьби корпусом та відбору м'яча. Справжню майстерність гравець демонструє тоді, коли здатен ефективно використовувати обманні рухи, різко змінювати напрямок, робити повороти та зупинки під час швидкісного ведення м'яча.

Об'єктивний зв'язок між витривалістю та технікою проявляється у тому, що футболіст з низьким рівнем витривалості та втомленими м'язами втрачає здатність до точних рухових дій. Недостатня витривалість призводить до технічних помилок. Аналогічна взаємозалежність існує між технікою та такими якостями, як швидкість, координація та гнучкість.

1.3. Зв'язок фізичної підготовки з технічною підготовленістю спортсменів-футболістів

Підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей не завжди приводить до автоматичного вдосконалення технічної майстерності спортсмена, оскільки між цими двома компонентами тренувального процесу не завжди існує пряма лінійна залежність. Технічна підготовленість формується на основі складних рухових навичок, які передбачають точність, ритмічність, узгодженість та варіативність рухів, а також здатність спортсмена швидко адаптувати їх до мінливих умов змагань. Разом із тим фізична підготовленість забезпечує фундамент, без якого стабільне й ефективне виконання технічних елементів стає неможливим. Сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності у футболі набувають специфічних форм прояву, зумовлених структурою ігрової діяльності, частотою повторення техніко-тактичних дій та їх інтенсивністю. Саме тому розвиток фізичних якостей має бути спрямований не лише на їх збільшення, а й на їх функціональну інтеграцію з технічною підготовкою, що дозволяє спортсмену максимально реалізувати свій потенціал у реальних ігрових ситуаціях [22, 55].

Дослідження Р. Гаврикова [10] підтверджують ефективність комплексного методу впливу на рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсменів. У своїй роботі автор застосував спеціально розроблений тренажерний пристрій, який дав змогу забезпечити цілеспрямоване поєднання розвитку швидкісно-силових якостей із тренуванням технічних елементів. У баскетболістів віком 11-13 років це сприяло не лише зростанню фізичних показників, але й покращенню якості виконання технічних дій, швидкості прийняття рішень та загальної ігрової ефективності. Цей факт є показовим для інших видів спорту, оскільки демонструє, що комплексний підхід дозволяє уникнути розриву між розвитком фізичних і технічних компонентів та забезпечує їхню взаємодію в оптимальних співвідношеннях.

Питання взаємозв'язку між загальною та спеціальною фізичною підготовленістю та технічною майстерністю спортсмена привертає увагу

багатьох дослідників протягом останніх десятиліть. У працях А. Дулібської, Б. Хоркавого, О. Колобича [15] аналізуються різні аспекти взаємодії фізичної підготовленості та ефективності технічних, тактичних і змагальних дій у таких видах спорту, як лижні перегони, легка атлетика, гімнастика та інші циклічні й ациклічні дисципліни. Автори підкреслюють, що технічна майстерність тісно пов'язана з рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, без яких виконання технічних елементів в умовах високих навантажень є неможливим. Наприклад, у гімнастиці провідну роль відіграє силова витривалість і координація, у легкій атлетиці – швидкісна сила та технічна економічність, у лижних перегонах – аеробна та анаеробна витривалість у поєднанні з точністю техніки пересування.

Важливим внеском у вивчення комплексного підходу є також дослідження В. М. Костюкевича [23], який, аналізуючи структуру тренувального навантаження у боксі, встановив значущу роль концентричних навантажень у підвищенні спеціальної витривалості та технічної майстерності спортсменів. Його висновки підтверджують концепцію про те, що фізичне навантаження, правильно інтегроване у структуру технічного навчання, сприяє поліпшенню точності, швидкості та стабільності рухових навичок.

Однак, попри значний науковий доробок у галузі спортивних досліджень, аналіз літературних джерел засвідчує наявність суттєвої прогалини. Дослідження Г. Мирончук О. Полянничко, М. Романюк [33] доводять ефективність комплексного методу у традиційних видах спорту, проте наукових робіт, присвячених впливу цього методу саме на фізичну й технічну підготовленість футболістів, на сьогодні не вистачає. Це підтверджує необхідність проведення цілеспрямованих досліджень, оскільки структура змагальної діяльності у футболі суттєво відрізняється від інших видів спорту складністю рухових дій, багатокomпонентністю техніки та високими вимогами до координаційної взаємодії.

Відомо, що у футболі технічні дії виконуються за умов мінливої ігрової ситуації, обмеженого часу та простору, високої інтенсивності та психологічного тиску. Тому технічна підготовленість футболіста залежить не лише від технічної

грамотності руху, але й від здатності підтримувати оптимальний рівень фізичної працездатності протягом усього матчу, швидко перемикатися між різними режимами діяльності та зберігати точність виконання втомленими м'язами. Це підсилює актуальність вивчення саме комплексного методу підготовки, що поєднує розвиток фізичних якостей і технічних дій у єдиній системі.

Незважаючи на те, що у різних видах спорту комплексний метод упроваджується досить активно й результати вважаються науково підтвердженими, даних щодо його застосування у тренувальному процесі юних футболістів поки що недостатньо. Особливо це стосується етапу початкового навчання, коли формується базовий фундамент технічних навичок, а фізичні якості ще перебувають на стадії активного розвитку. Саме на цьому етапі комплексний підхід може бути найефективнішим, оскільки дозволяє створити оптимальні умови для гармонійного розвитку рухових здібностей і технічних умінь.

Переважає більшість досліджень, проведених у межах інших видів спорту, є методично обґрунтованими та експериментально підтвердженими. Проте їх результати не можуть бути повністю екстрапольовані на футбол через специфічні особливості цього виду спорту. Це зумовлює потребу в розробці спеціальної навчально-тренувальної програми для юних футболістів, яка б передбачала застосування комплексного методу тренувань з метою вдосконалення технічних дій у поєднанні зі збільшенням рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про високу актуальність проблеми інтеграції фізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі футболістів. Створення ефективної програми підготовки, що поєднуватиме розвиток фізичних якостей із формуванням і вдосконаленням технічних навичок, є нагальною потребою сучасної теорії та методики футболу, особливо на етапі початкового навчання.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Фахівці з теорії спорту та спортивних ігор одноставно підкреслюють виняткову значущість початкового етапу підготовки, розглядаючи його як один із ключових у формуванні майбутньої спортивної майстерності. Саме на цьому етапі закладається фундамент, на якому в подальшому вибудовується усі складові тренувального процесу: фізична, технічна, тактична, психологічна та функціональна підготовка. Початковий період характеризується високою пластичністю нервової системи та підвищеною здатністю дитячого організму до засвоєння нових рухових дій. Завдяки цьому, розвиваючи одну фізичну або технічну якість, спортсмени паралельно удосконалюють цілу низку суміжних здібностей: швидкісні, координаційні, силові показники, просторово-часову орієнтацію, здатність до комбінаторного мислення в руховій діяльності. На цьому етапі формується різнобічна базова технічна підготовка, відбувається засвоєння значного обсягу комплексних технічних прийомів та ігрових дій, а також інтенсивно розвиваються рухові, сенсомоторні та функціональні можливості організму дитини.

Аналіз науково-методичних джерел засвідчує, що всі етапи тренувального процесу у футболі – незалежно від їх спрямованості чи специфічних завдань – мають спільну кінцеву мету: досягнення спортсменами максимально можливого рівня спортивних результатів. На кожному з етапів – початковому, навчально-тренувальному чи етапі спеціалізованої базової підготовки – відбувається цілеспрямоване поєднання розвитку фізичних якостей із засвоєнням технічних навичок. Проте саме початковий етап є визначальним, оскільки від його методичного наповнення залежить подальша динаміка спортивного зростання, ефективність засвоєння складніших техніко-тактичних елементів та стійкість рухових навичок.

У численних наукових дослідженнях акцентується ключова роль технічної підготовленості у змагальній діяльності спортсменів, особливо в ігрових видах спорту, до яких належить футбол. Технічні вміння визначають успішність

виконання основних елементів гри: передачі, ведення м'яча, ударів, обведення суперника, контролю м'яча під тиском, швидкого перемикання між епізодами гри. Саме технічна майстерність часто виступає тим фактором, який дозволяє гравцю ефективно реалізувати фізичний потенціал у реальних умовах змагань. Однак, незважаючи на її важливість, у науково-методичній літературі, присвяченій організації та проведенню фізичної підготовки юних футболістів, відсутня єдність поглядів. Деякі автори роблять акцент на необхідності домінування загальної фізичної підготовки, інші – на пріоритеті технічного навчання в дитячому віці, тоді як частина дослідників закликає до комплексного, інтегрованого підходу.

Попри наявність значного обсягу методичних рекомендацій щодо розвитку окремих сторін підготовки юних футболістів, у науково-методичних джерелах все ще бракує обґрунтованих і комплексних даних щодо застосування інтегрованого підходу в тренуванні дітей. Особливо це стосується підготовки, яка повинна враховувати природні особливості розвитку дитячого організму, індивідуальний рівень підготовленості спортсменів, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та логіку формування технічних навичок. На сьогодні відсутні системні дослідження, що висвітлюють застосування комплексних тренувальних методик, у межах яких технічні вправи виконуються у тісному взаємозв'язку з розвитком фізичних якостей, що є вкрай важливим для етапу початкового тренування.

Усунення цього наукового прогалини є необхідним для створення методично виваженої та практично ефективною програми підготовки юних футболістів, яка враховуватиме закономірності розвитку дітей та дозволить забезпечити оптимальні умови для формування стійких технічних навичок, зміцнення фізичної підготовленості та підвищення загального рівня спортивної працездатності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

На підставі фундаментальних наукових досліджень встановлено, що спортивне тренування, що включає фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психологічну та інтегральну складові, є ключовим фактором підготовки спортсменів.

Беручи до уваги специфіку фізичної підготовки початківців-футболістів та особливості їхньої змагальної діяльності, виникає потреба у впровадженні відповідних змін і розробці нових методичних підходів для підвищення фізичної підготовленості та використання сучасних тренувальних методик.

Для ефективного вирішення поставлених завдань у дослідженні були застосовані такі методи:

1. Загальнонаукові теоретичні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Аналіз документальних матеріалів;
3. Педагогічне спостереження;
4. Проведення контрольних випробувань;
5. Педагогічний експеримент;
6. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити закономірності організації тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних, технічних і тактичних якостей футболістів-початківців, а також окреслити існуючі засоби та методи формування їхньої фізичної підготовленості на етапі початкового тренування.

Завдяки теоретичним методам було чітко визначено проблему, уточнено об'єкт і предмет дослідження, а також сформульовано гіпотезу, мету і головні завдання дослідження.

Аналіз документальних матеріалів

У соціології документом вважають спеціально створений людиною носій, призначений для збереження або передачі інформації.

Різні аспекти фізичного виховання та спорту відображаються у численних документах: планах і щоденниках тренувань, протоколах змагань, керівних матеріалах і звітності спортивних організацій, актах інспектування, навчальних планах та програмах, а також у лікарсько-фізкультурних картках та інших видах офіційної документації.

У цьому дослідженні використано документальний метод для аналізу навчальної програми з футболу, призначеної для ДЮСШ та СДЮСШОР. Відповідно до класифікаційних ознак, цей документ є друкованим (за способом фіксації інформації), суспільним (за типом авторства), офіційним (за статусом), природним (за способом отримання), повторним (за ступенем наближеності до емпіричних даних) та чинним (за часом дії).

Педагогічне спостереження

У ході дослідження було застосовано тематичне спостереження, спрямоване на вивчення технічної підготовленості футболістів-початківців. За програмою воно було основним – з чітко визначеним планом та способом фіксації отриманих даних. За часом проведення спостереження мало безперервний характер, що відповідало тривалості досліджуваного процесу. За стилем реалізації воно було невключеним, тобто спостереження здійснювалось зі сторони без участі у тренувальному процесі; за формою – відкритим, оскільки його мета та завдання були відомі учасникам. Педагогічне спостереження використовувалося для оцінювання рівня технічної підготовленості.

Спостереження, спрямоване на оцінку рівня технічної підготовленості, проводилося після періоду відпочинку протягом двох тренувальних циклів: у вересні та жовтні 2025 тренувального року. Тривалість кожного спостереження становила дві години – з 16:00 до 18:00.

Проведення контрольних випробувань

Рівень технічної підготовленості футболістів-початківців оцінювався за допомогою тестових випробувань з метою отримання об'єктивної інформації про їхні навички на етапі початкового тренування.

Для визначення рівня технічної підготовленості були використані такі тестові вправи: жонгливання м'ячем, ведення м'яча по прямій дистанцією 30 м, обведення стійок на відстані 15 м, удари по м'ячу на дальність, а також ведення м'яча з подальшим ударом по воротах.

У результаті опрацювання наукової літератури нами було здійснено пошук методів і засобів контролю, що дозволило відібрати відповідні контрольні тести для оцінювання рівня технічної підготовленості.

Для оцінювання технічної підготовленості юних футболістів були визначені відповідні тестові випробування, перелік яких подано у додатку.

Тест «Жонгливання м'ячем». Для виконання цього завдання спортсмен мав здійснити якомога більшу кількість дотиків м'яча ногами у повітрі. Кожному учаснику надавалося дві спроби, а результат визначався за кількістю виконаних дотиків у кожній з них.

Тест «Ведення м'яча по прямій на дистанції 30 м»

Для проведення даного тесту попередньо розмічали пряму відстань довжиною 30 м та встановлювали по одному прапорцю на старті й на фініші.

За сигналом тренера учасник мав якомога швидше подолати дистанцію, ведучи м'яч (при цьому кількість дотиків м'яча повинна бути не меншою ніж 10).

Результат фіксувався за часом подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Тест «Обведення стійок на дистанції 15 м»

Стійки були встановлені на відстані 2 м одна від одної, формуючи дистанцію 15 м. Учасник тесту ставав біля першої стійки і за сигналом тренера намагався якомога швидше пройти цю дистанцію, ведучи м'яч та обводячи стійки.

Кожен учасник мав три спроби, а час виконання вимірювався з точністю до 0,1 с.

Тест «Ведення м'яча з ударом по воротах»

Учасник тесту розташовувався за 20 м від воріт, а на відстані 10 м перед ним встановлювалися стійки з інтервалом 2 м одна від одної.

За сигналом тренера спортсмен мав якомога швидше обвести стійки, ведучи м'яч, і виконати удар по воротах з відстані 10 м.

Кожному учаснику надавалося три спроби, при цьому результат фіксувався за часом виконання з точністю до 0,1 секунди.

Тест «Удари по м'ячу на дальність».

Учасник тестування виконував удар по м'ячу з метою відправити його якомога далі.

Результат оцінювався за відстанню (у метрах), яку м'яч пролетів у повітрі.

Запропоновані вправи виконувалися в одній, двох або трьох спробах, що відповідає загальноприйнятим вимогам тестування. Такий підхід дозволяв спортсменам максимально продемонструвати свої технічні здібності під час виконання завдань.

Тестування проводилося після стандартної розминки, яка включала в себе:

- повільний біг по колу стадіону;
- біг із зміною напрямку руху;
- біг із виконанням повороту на 360°;
- біг із закиданням гомілок назад;
- біг із високим підніманням стегна;
- біг приставним кроком правим і лівим боком;
- загально-розвивальні вправи для основних м'язових груп.

Загальна тривалість розминки складала 20 хвилин.

Всі тестові вправи проводилися протягом двох послідовних тренувальних днів, починаючи з 16:00, після виконання стандартної розминки.

У перший день початківці у футболі виконували такі вправи:

- ведення м'яча на відстань 30 м;

- жонгливання м'ячем.

На другий день проводили такі тестові вправи:

- обведення стійок на відстані 15 м;
- удари по м'ячу на дальність;
- ведення м'яча з ударом по воротах.

Експериментальний фактор полягав у застосуванні тренувальних засобів за ігровим методом, які всебічно сприяють розвитку технічної підготовки футболістів-початківців.

Педагогічний експеримент

Експеримент проводився з метою апробації та оцінки ефективності авторської програми розвитку технічних якостей юних футболістів із застосуванням комплексного підходу. За призначенням педагогічний експеримент був формуючим, оскільки передбачав розробку та впровадження нових теоретико-методичних положень підготовки спортсменів; за умовами – природним, оскільки не вимагав суттєвих змін у звичайному тренувальному процесі; за характером – закритим; за спрямованістю – порівняльним, адже передбачав зіставлення показників технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп.

Рівень підготовленості учасників визначався на основі виконання обраних контрольних вправ, що відповідали віковим та підготовчим особливостям футболістів-початківців. Результати педагогічного експерименту розширюють теоретичні та практичні знання щодо організації технічної підготовки юних футболістів із застосуванням комплексного підходу. Крім того, вони можуть стати підґрунтям для подальших порівняльних досліджень у цій сфері.

Для експериментальної групи була створена спеціальна програма технічної підготовки з комплексним підходом, що поєднувала різноманітні засоби та методичні прийоми для всебічного розвитку технічних навичок юних футболістів з урахуванням їх вікових та функціональних особливостей.

У програмі були визначені параметри тренувального навантаження: інтенсивність виконання вправ, їх тривалість, а також тривалість та характер відпочинку між підходами. Крім того, було встановлено оптимальне співвідношення і дозування вправ, що дозволило забезпечити поступовість та ефективність розвитку технічних навичок.

Експериментальний вплив полягав у цілеспрямованому застосуванні комплексного підходу в тренувальному процесі футболістів-початківців з метою підвищення рівня їх технічної підготовленості. Очікувалося, що така організація занять сприятиме більш швидкому та якісному засвоєнню технічних прийомів гри.

Експеримент проводився впродовж п'яти місяців – з початку вересня 2025 року до січня 2026 року. Футболістам експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано комплекс спеціальних вправ і надано методичні рекомендації щодо їх застосування у тренувальному процесі. Тренувальний вплив мав помірний характер і реалізовувався при триразових заняттях на тиждень. Загалом під час педагогічного експерименту було заплановано 60 тренувальних занять, які були об'єднані у 20 тижневих мікроциклів відповідно до річного плану підготовки.

Методи математичної статистики

Для забезпечення об'єктивності оцінювання надійності та достовірності отриманих у дослідженні даних, а також для виявлення закономірностей і змін показників, при обробці результатів педагогічного експерименту було застосовано методи математичної статистики, зокрема метод середніх величин. Він передбачав обчислення середнього арифметичного значення (\bar{x}) та середнього квадратичного відхилення (δ). Для порівняння результатів до і після проведення експерименту зміни показників визначалися у відсотковому відношенні. У тестах, де показники характеризували швидкість виконання дій і, відповідно, зменшення часу свідчило про покращення результату, обчислення проводилися за відповідними формулами. Визначалися: середнє арифметичне (\bar{X}), стандартне відхилення (δ).

$$\bar{x} = \frac{n_1 + n_2 + n_3 + n_n}{n}$$

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\sum |x_1 - \bar{x}| + |x_2 - \bar{x}| + \dots + |x_n - \bar{x}|}{n-1}}$$

Вірогідність розбіжностей результатів визначалася за критерієм Стьюдента. Для визначення достовірності результатів застосовувалися наступні обчислення:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{|x_{\text{експ}} - x_{\text{контр}}|}{\sqrt{m_{\text{експ}} - m_{\text{контр}}}}$$

Методи математичної статистики застосовувалися відповідно до поставлених завдань дослідження та були спрямовані на отримання максимально повної інформації про досліджувані явища. Обробка отриманих даних здійснювалася на персональному комп'ютері з використанням програмного пакету Microsoft Excel.

2.2. Організація наукового дослідження

Дослідження здійснювалося у кілька етапів. Перший етап (серпень – вересень 2025 року) був присвячений вивченню та теоретичному узагальненню інформації з обраної тематики, а також аналізу наукової літератури й інформаційних джерел, що стосуються проблеми кваліфікаційної роботи. Це дало можливість обґрунтувати мету, визначити основні завдання та розробити методологічно обґрунтовану структуру дослідження.

Другий етап (вересень 2025 року) був присвячений проведенню педагогічного спостереження. Головним завданням цього етапу було дослідження рівня технічної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки. Серед проміжних завдань – відбір та адаптація контрольних вправ для оцінювання технічних навичок спортсменів. На основі отриманих результатів та їх математико-статистичної обробки була створена експериментальна програма вдосконалення технічної підготовки футболістів-початківців, яка за своєю структурою та змістом відповідала віковим і функціональним особливостям учасників.

Серед проміжних завдань цього етапу було підбір тестових вправ для оцінки рівня технічної підготовки футболістів-початківців.

Третій етап (вересень – грудень 2025 року) був присвячений проведенню формуючого педагогічного експерименту із залученням дітей з КЗ «Полтавська дитячо-юнацька спортивна школа «Молодь-2016». У дослідженні взяли участь 40 юних футболістів віком 7–8 років, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 20 осіб у кожній. На цьому етапі проводилось впровадження розробленої комплексної програми технічної підготовки з метою визначення її ефективності у підвищенні рівня володіння технічними елементами гри у футбол. По завершенню експерименту проведено математично-статистичну обробку результатів, що дозволило об'єктивно оцінити зміни в підготовленості учасників та зробити відповідні висновки.

Четвертий етап (листопад 2025 року – січень 2026 року) був спрямований на узагальнення та систематизацію результатів дослідження, формулювання основних висновків на підставі аналізу педагогічного експерименту та визначення їх практичного значення. На цьому етапі також розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення системи технічної підготовки футболістів на початковому етапі. Завершальним кроком стало оформлення та підготовка повного тексту кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ І РЕЗУЛЬТАТИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 7–8 РОКІВ

3.1. Характеристика загальної фізичної підготовленості футболістів 7–8 років на етапі початкової спортивної спеціалізації

Довготривалий процес підготовки у футболі включає кілька етапів, кожен із яких має власні завдання, зміст, акценти та навантаження. Якщо на початковому етапі тренування головним принципом є універсальність у розвитку юних спортсменів, то період початкової спеціалізації означає певний перехід. У цей час обсяг тренувань збільшується, а основна увага зміщується на технічну та тактичну підготовку.

На цьому етапі велике значення мають загальні та спеціальні фізичні якості юних футболістів, оскільки вони визначають рівень спортивної майстерності. Саме тому для практичної роботи тренера особливо важливими є педагогічні показники фізичної підготовленості.

У зв'язку з цим актуальним є дослідження динаміки фізичних показників у юних футболістів протягом річного циклу підготовки після переходу до етапу початкової спеціалізації [12, 35].

Для цього використовували педагогічні тести, рекомендовані футбольною програмою, доповнені вправами, адаптованими до вікової групи досліджуваних дітей. Результати тестувань та їх зміни протягом річного циклу тренувань (РЦТ) наведені в таблиці 3.1.

Урахування вікових особливостей розвитку рухових якостей є необхідним для визначення оптимальної методики їх удосконалення та встановлення допустимих тренувальних навантажень. Однією з ключових рухових якостей, що визначає ефективність футболіста, є швидкість – здатність виконувати рухові дії з м'ячем та без нього за мінімальний проміжок часу. Приблизно у віці 11 років завершується сприятливий період розвитку цієї якості.

Для оцінки рівня розвитку швидкості використовувався тест на 30-метровий спринт. Початковий результат юних футболістів становив 5,12

секунди, що відповідає віковим нормативам фізичної підготовки. Після року тренувань час покращився до 4,95 секунди, що становить приріст 3,4%.

Таблиця 3.1

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості футболістів у річному тренувальному циклі на етапі початкової спеціалізації

Показники	На початку РТЦ	В кінці РТЦ	Приріст M_2-M_1	t	P
Біг 30 м, с	5,12±0,1	4,95±0,1	-0,17	-1,202	>0,05
Човниковий біг 3x10 м, с	8,86±0,1	8,72±0,1	-0,14	-0,990	<0,05
Човниковий біг 10x4 м, с	28,4±0,3	27,5±0,5	-0,9	-1,543	<0,05
Біг 300 м, с	54,2±0,7	52,9±0,8	-1,3	-1,223	<0,05
Біг 6 хв., с	1124±15	1168±12	44	2,291	<0,05
Стрибок в довжину з місця, см	168±3,6	181±4,1	13	2,383	<0,05
Стрибок у висоту з місця, см	43,2±0,8	45,8±0,6	2,6	2,600	<0,05
Підйом тулуба з положення лежачи, к-ть раз	24,5±0,9	27,2±0,8	2,7	2,242	<0,05
«Фламінго»	12,4±0,8	13,9±0,9	1,5	1,246	>0,05
Нахил вперед, см	7,6±0,7	10,2±0,9	2,6	2,130	<0,05

Човниковий біг 3 × 10 м застосовувався як комплексний тест для оцінки швидкісно-координаційних здібностей. Початковий результат спортсменів складав 8,86 секунди, а наприкінці навчального року він зменшився до 8,72 секунди, що відповідає приросту 1,6%. Загалом середні показники перевищували контрольні нормативи, що свідчить про обґрунтоване планування тренувального

процесу на початковому етапі та формування базових рухово-координаційних навичок.

Човниковий біг на 10x4 метри також використовувався для комплексної оцінки координації та швидкісної витривалості. Початковий та кінцевий результати за рік становили 28,4 та 27,5 секунди відповідно, що відповідає приросту 3,2%.

Рівень розвитку витривалості визначався за результатами бігу на 300 метрів та 6-хвилинного бігу. Заняття футболом забезпечили юним спортсменам високий рівень витривалості, при цьому темпи приросту загальної витривалості були вищими за темпи приросту швидкісної витривалості.

У бігу на 300 метрів результати на початку та наприкінці циклу становили 54,2 та 52,9 секунди відповідно, що відповідає приросту 2,4% – тобто покращення було незначним. У 6-хвилинному бігу дистанція, пройдена спортсменами, зросла з 1124 м на початку циклу до 1168 м наприкінці, що становить достовірний приріст 3,8% ($p < 0,05$).

Рівень розвитку гнучкості оцінювався за нахилом тулуба вперед із положення сидячи. Протягом року глибина нахилу збільшилася з 7,6 до 10,2 см, що відповідає приросту 29,2% і є статистично достовірним ($p < 0,05$).

Формуванню раціональної техніки у юних спортсменів сприяло акцентування уваги на швидкісно-силовій підготовці. Стрибки в довжину та висоту з місця є інформативними тестами для оцінки динаміки розвитку швидкісно-силових здібностей.

Урахування вікових особливостей розвитку рухових якостей є необхідним для визначення оптимальної методики їх удосконалення та встановлення допустимих тренувальних навантажень. Однією з ключових рухових якостей, що визначає ефективність футболіста, є швидкість – здатність виконувати рухові дії з м'ячем і без нього за мінімальний проміжок часу. Приблизно у віці 8 років завершується сприятливий період розвитку цієї якості [62].

Для оцінки рівня розвитку швидкості використовувався тест на 30-метровий спринт. Початковий результат юних футболістів становив 5,12

секунди, що відповідає нормативам фізичної підготовленості для їхнього віку. Після року тренувань цей час покращився до 4,95 секунди, що відповідає приросту 3,4%.

Човниковий біг 3×10 м застосовувався як комплексний тест для оцінки швидкісно-координаційних здібностей. Початковий результат спортсменів складав 8,86 секунди, а наприкінці навчального року він зменшився до 8,72 секунди, що відповідає приросту 1,6%. Середні показники перевищували контрольні нормативи, що свідчить про обґрунтоване планування тренувального процесу на початковому етапі та формування базових рухово-координаційних навичок.

Човниковий біг на 10×4 метри також застосовувався для комплексної оцінки координації та швидкісної витривалості. Початковий і кінцевий результати протягом року становили 28,4 та 27,5 секунди, відповідно, що відповідає приросту 3,2%.

Рівень розвитку витривалості оцінювався за результатами бігу на 300 метрів та 6-хвилинного бігу. Заняття футболом забезпечили юним спортсменам високий рівень витривалості, причому темпи приросту загальної витривалості були вищими за темпи приросту швидкісної витривалості.

У бігу на 300 метрів результати на початку та наприкінці циклу становили 54,2 і 52,9 секунди відповідно, що відповідає приросту 2,4%, тобто покращення було незначним. У 6-хвилинному бігу дистанція, пройдена спортсменами, збільшилася з 1124 м на початку циклу до 1168 м наприкінці, що є достовірним приростом 3,8% ($p < 0,05$).

Рівень розвитку гнучкості визначався за нахилом тулуба вперед із положення сидячи. Протягом року глибина нахилу збільшилася з 7,6 до 10,2 см, що відповідає приросту 29,2% і є статистично достовірним ($p < 0,05$).

Формуванню раціональної техніки у юних спортсменів сприяло акцентування уваги на швидкісно-силовій підготовці. Стрибки в довжину та висоту з розбігу є інформативними тестами для оцінки динаміки розвитку швидкісно-силових здібностей.

3.2. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості футболістів 7–8 на етапі початкової спортивної спеціалізації

Техніка є фундаментом гри футболіста. Вона має бути послідовною, гнучкою, різноманітною та невіддільною від тактики. Технічна оснащеність допомагає гравцю ефективно вирішувати будь-які ігрові ситуації. Тому під час тренувань надзвичайно важливо постійно розширювати арсенал технік, які необхідно опанувати та закріпити, особливо на етапі початкової спеціалізації [6, 55].

На стадії початкової спортивної спеціалізації зміст тренувань стає більш чітким та цілеспрямованим. Специфічна фізична підготовка, інтегрована у футбольні заняття, формує основу тренувального процесу. Завдяки цій підготовці діти оволодівають технічними та тактичними навичками, вчать виконувати та вдосконалювати ігрові комбінації, поглиблюють знання та розвивають свої здібності. До специфічної фізичної підготовки належить опанування техніки контролю м'яча, навчання та вдосконалення взаємодії під час вправ і матчів, а також розвиток креативності гравців.

Вивчення специфічної фізичної підготовки юних футболістів проводилося шляхом аналізу результатів тестів на дриблінг, точність ударів та жонглювання (Таблиця 3.2). Статистичний аналіз даних показав, що на початку дослідження показники технічної підготовленості юних спортсменів були відносно низькими. Хоча більшість відповідає нормативним вимогам, початкові середні значення за багатьма тестами не відповідали віковим нормам [7, 25].

Ймовірно, це пов'язано з низьким рівнем специфічної фізичної підготовки молодих спортсменів під час переходу від початкового етапу тренувань до етапу спеціальної підготовки, де основну увагу приділяли загальному фізичному розвитку.

Слід зазначити, що протягом річного циклу тренувань темпи покращення показників специфічної фізичної підготовки юних футболістів були високими; іншими словами, результати всіх контрольних вправ значно змінювалися протягом цього періоду.

Таблиця 3.2

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 7-8 років, які займаються футболом, у річному тренувальному циклі

Показники	На початку РТЦ	В кінці РТЦ	Приріст $M_2 - M_1$	t	P
Ведення м'яча на 30, с	6,8±0,1	6,2±0,1	-0,6	-4,243	<0,001
Ведення м'яча «змійкою», с	28,4±0,7	26,2±0,6	-2,2	-2,386	<0,05
Ведення м'яча на 30 м з обвідкою 3-х стійок, с	9,4±0,2	8,8±0,1	-0,6	-2,683	<0,05
Комплексне жонглювання, к-ть раз	12,8±0,5	15,9±0,7	3,1	3,604	<0,01
Удар на точність, к-ть раз	2,8±0,1	3,3±0,1	0,5	3,536	<0,01

На початку дослідження час проходження дриблінгу на 30 метрів у юних футболістів складав 6,8 секунд, тоді як норматив становив 5,4 секунди. Тобто більшість спортсменів демонструвала недостатнє володіння технікою дриблінгу. До кінця року цей показник покращився до 6,2 секунд ($p < 0,001$). Показник дриблінгу «змійкою» також значно підвищився ($p < 0,05$), з відносним приростом 8,1%.

З огляду на те, що протягом того ж періоду результати бігу на 30 метрів в атлетиці показали дуже незначне покращення, можна припустити, що спостережуване значне зростання пов'язане з покращенням технічної підготовки, зокрема опануванням навичок володіння м'ячем юними спортсменами. Покращення результатів володіння м'ячем становило 9,2%.

Значне зростання на 6,6% спостерігалось у результатах жонглювання з відбиванням м'яча.

Покращення показників володіння м'ячем підкреслюється значним зростанням результатів у комплексному жонглюванні: на початку дослідження вони були у 12,8 разів вищими, а до кінця річного циклу тренувань збільшилися на 21,6%. Це збільшення є статистично значущим на рівні 0,01.

Високу ефективність технічного тренувального процесу, спостережену під час початкової спортивної спеціалізації, підтверджує значне покращення точності ударів по воротах. Так, кількість вдалих ударів на початку річного циклу становила 2,8, тоді як до кінця циклу цей показник зріс на 16,4%, досягнувши 3,3 вдалих ударів. Це збільшення є статистично значущим на рівні 0,01.

Мета етапу початкової спеціалізації полягає у формуванні міцних технічних футбольних навичок. У цей період надзвичайно важливо закласти міцну основу технічної майстерності. Методично цей етап базується на послідовності занять і забезпеченні безперервності між кожним періодом. Загальна та специфічна фізична підготовка формують основу для оволодіння технічними навичками футболіста [53].

Специфічна фізична підготовка спрямована на покращення загальної фізичної форми юних спортсменів. Вона передбачає розвиток футбольно-специфічних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Головна її мета – підвищення активності всіх систем організму, що залучені у грі. Необхідно вдосконалювати рухові навички та ігрові здібності, які є ключовими елементами основних технічних прийомів в атаці та захисті. Загальна і специфічна фізична підготовка тісно взаємопов'язані та доповнюють одна одну: з одного боку, ці види підготовки визначаються специфічними вимогами футболу, а з іншого – вони впливають на реальні результати виступів гравців у змаганнях.

3.3. Рівень розвитку уваги у футболістів 7-8 на етапі початкової спортивної спеціалізації

Успіх дій футболіста значною мірою залежить від високого рівня розвитку таких властивостей, як увага, її обсяг, інтенсивність, стабільність, розподіл та когнітивна гнучкість. Під час гри футболіст повинен одночасно сприймати велику кількість елементів, що визначає обсяг його уваги. Він помічає навіть найдрібніші деталі цих елементів, наприклад індивідуальні рухи суперника, що дозволяє швидко та правильно реагувати.

Увага під час матчу має довільний характер: гравець свідомо зосереджується, ігноруючи будь-які відволікання. Найважливішою характеристикою уваги футболіста є її висока інтенсивність, яка досягає максимальної напруги у критичні моменти гри. Оскільки сучасний футбол відзначається швидкими й раптовими діями, гравець повинен мати можливість миттєво підвищувати інтенсивність своєї уваги за необхідності.

Тривалість матчу та різноманітність тактичних ситуацій також вимагають високого рівня стабільності уваги, що дозволяє підтримувати її ефективність протягом усього поєдинку і, в кінцевому підсумку, впливає на результативність гри. Дослідження показують, що стабільність уваги футболістів у другому таймі, під впливом втоми та інших факторів, часто знижується, що призводить до збільшення кількості різних помилок.

Сучасний футбол характеризується високою швидкістю руху м'яча. Гравець повинен одночасно аналізувати ситуацію, вирішувати тактичні завдання та виконувати складні дії. Отримавши м'яч, футболіст розподіляє увагу між численними елементами: оцінює відстань між собою, м'ячем і іншими гравцями, контролює рухи партнерів та суперників, обирає спосіб контролю м'яча тощо. Кількість таких подій, одночасних або послідовних, може змінюватися, як і ступінь їх сприйняття – це і характеризує розподіл уваги.

У змагальному футболі особливе значення має швидкість, з якою гравець переходить від однієї моторної дії до іншої, часто кардинально відмінної за структурою та характером, що безпосередньо залежить від динаміки гри.

Всі ці властивості уваги значною мірою варіюються залежно від рівня підготовки спортсмена. Таким чином, гра у футбол вимагає високого рівня розвитку уваги, а тренування позитивно впливають на показники її функціонування.

Дослідницький освітній експеримент дозволив спостерігати розвиток увагових навичок у юних футболістів на початку їхньої спеціалізації. Протягом річного циклу тренувань було зафіксовано позитивну динаміку розвитку цих навичок у молодих спортсменів.

Проте такі характеристики, як продуктивність, точність, стабільність, когнітивна гнучкість та обсяг динамічної уваги, не зазнали суттєвого покращення (Таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка рівня розвитку уваги у спортсменів 7-8 років, які займаються футболістом, у річному тренувальному циклі

Показники	На початку РТЦ	В кінці РТЦ	Приріст $M_2 - M_1$	t	P
Продуктивність уваги	14,3±0,3	15,3±0,5	1	1,715	>0,05
Точність уваги	17,8±0,7	18,8±0,6	1	1,085	>0,05
Стійкість уваги	33,6±0,9	35,2±0,8	1,6	1,329	>0,05
Об'єм динамічної уваги	13,1±0,5	13,9±0,3	0,8	1,372	>0,05
Переключення уваги (час)	28,1±1,0	29,2±0,7	1,1	0,901	>0,05
Переключення уваги (помилки)	4,1±0,2	4,3±0,1	0,2	0,894	>0,05
Загальний показник	23,7±0,8	25,6±0,3	1,9	1,900	>0,05

Найвищі темпи зростання спостерігалися у продуктивності уваги, яка збільшилася на 6,8%. Обсяг динамічної уваги зріс на 5,9%, а точність уваги – на 5,5%.

Перемикання уваги характеризується свідомим переключенням фокусування спортсмена з одного об'єкта на інший або з однієї дії на іншу. Таке переключення може відбуватися відповідно до свідомо сформованої поведінкової програми, вимог діяльності, необхідності виконання нового завдання або навіть для відпочинку.

Це стосується здатності людини працювати з концентрацією, незважаючи на відволікаючі стимули.

Варто відзначити обмежене зростання показників перемикання уваги, які значною мірою визначають успіх у футболі. Приріст цих показників становив 3,8% за часовими характеристиками та 4,8% за кількістю помилок. Загальний показник уваги підвищився на 7,7%.

Основна характеристика моторної активності футболістів полягає у специфічних сприйняттях: дотик до м'яча, простір, час, швидкість руху та прийняття рішень, які поєднуються з м'язовими, візуальними та вестибулярними відчуттями. Тому необхідно одночасно вдосконалювати ці відчуття разом із моторними навичками та технічною підготовкою.

Дані, отримані під час дослідницького експерименту, свідчать, що тренування юних футболістів повинні включати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток уваги.

При розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей через футбол критично важливим є питання переносу набутих моторних навичок; вправи повинні бути строго спеціалізованими як з точки зору гри, так і з точки зору змагань.

Взаємозв'язок між якістю гри юних футболістів та їх рівнем фізичної та технічної підготовленості досліджувався за допомогою кореляційного аналізу. Аналіз кореляційної матриці показав, що якість гри має неоднозначний зв'язок із рівнем фізичної підготовки. Водночас виконання технічних навичок значною

мірою визначається розвитком загальних та спеціальних фізичних здібностей. Виконання технічних дій у ігрових ситуаціях, проте, надійно корелює з результатами тестів на спеціальну фізичну підготовленість, швидкість, швидкісно-силові якості та координаційні здібності (табл. 3.4). Здатність виконувати рухові дії, ймовірно, у великій мірі визначається ігровим досвідом гравців та їх психологічними особливостями. Було зафіксовано сім значущих кореляцій із п'ятнадцяти можливих між рівнем розвитку базових фізичних якостей і спеціальною фізичною підготовленістю.

Таблиця 3.4

Залежність якості ігрової діяльності від фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової спеціалізації

Показники	Активність	Якість	Доцільність	Увага
Біг 30 м	-0,568	-0,669	-0,302	0,158
Човниковий біг 3x10 м	-0,422	-0,766	-0,508	-0,385
Човниковий біг 10x4 м	-0,512	-0,806	-0,401	-0,431
Біг 300 м	-0,498	-0,325	-0,198	0,258
Біг 6 хв.	0,509	0,284	0,257	0,198
Стрибок в довжину з місця	0,618	0,659	0,322	0,089
Стрибок у висоту з місця	0,433	0,558	0,385	0,149
Піднімання тулуба з положення лежачи	0,195	0,284	0,085	0,273
«Фламінго»	0,268	0,625	0,296	0,305
Нахил вперед	0,329	0,185	0,345	0,315
Ведення м'яча на 30 м	-0,398	-0,529	-0,338	0,318
Ведення м'яча «змійкою»	-0,442	-0,785	-0,548	0,469
Ведення м'яча на 30 м з обвідкою 3 стійок	-0,519	-0,841	-0,648	0,449
Жонглювання	0,481	0,729	0,583	0,338
Удар на точність	0,527	0,702	0,517	0,315
Продуктивність уваги	0,285	0,568	0,758	0,859

Точність уваги	0,419	0,428	0,958	0,758
Стійкість уваги	0,588	0,398	0,455	0,902
Обсяг уваги	0,496	0,375	0,736	0,772
Переключання уваги (час)	0,485	0,498	0,698	0,825
Переключання уваги (помилки)	0,185	0,525	0,755	0,751

Доцільність виконання технічних дій тісно пов'язана з результатами спеціальної фізичної підготовки та розвитком рухових навичок і координації.

Ігрова активність юних спортсменів, які займаються футболом, значною мірою визначається рівнем їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Це пояснюється тим, що молоді спортсмени з достатнім рівнем базового фізичного розвитку та освоєними специфічними техніками почувають себе більш впевнено на полі, менше стомлюються і демонструють менше зниження ігрової активності під час матчу порівняно з менш підготовленими однолітками.

Ігрова активність пов'язана з демонстрацією швидкісних, координаційних, витривалих і специфічних фізичних якостей.

У той же час ігрова увага юних футболістів у футболі менш тісно пов'язана з рівнем фізичної підготовленості. Водночас було зафіксовано значущий зв'язок між якістю ігрової уваги та розвитком координації, а також здатністю виконувати складні технічні прийоми. Найміцніші кореляції спостерігаються між якістю ігрової активності та характеристиками уваги спортсменів. Так, рівень розвитку концентрації уваги під час гри тісно пов'язаний з продуктивністю, точністю, стійкістю уваги, а також з гнучкістю та обсягом динамічної уваги. Подібно сильний зв'язок спостерігається між технічною майстерністю та характеристиками уваги юних спортсменів. Хоча зв'язок між якістю виконання технічних прийомів та показниками уваги існує менш виражено, він залишається статистично значущим ($p < 0,05$). Ігрова активність футболістів у значній мірі визначається стійкістю, обсягом та гнучкістю уваги.

Аналіз результатів навчально-тренувальних тестів та експертних оцінок юних гравців футболу свідчить, що при виконанні навчально-тренувальних завдань, специфічних для початкових етапів спортивної спеціалізації, ці спортсмени демонструють оптимальний рівень фізичного розвитку, який сприяє освоєнню технічних навичок і накопиченню ігрового досвіду. Водночас якість їхньої гри на початковому етапі спеціалізації розвивається повільніше, що підкреслює важливість застосування інноваційних та інтегрованих методів тренування для юних гравців футболу.

3.4. Зміст експериментальної програми технічної підготовки футболістів 7-8 років на етапі початкової підготовки

Посилення конкуренції у футболі як на національному, так і на міжнародному рівнях зумовлює потребу ширшого впровадження передових тренувальних методик і наукового обґрунтування системи підготовки футболістів на етапі початкового навчання.

Високий рівень технічної підготовленості є ключовим чинником становлення спортивної майстерності футболістів протягом їхнього навчально-тренувального шляху та подальшого зростання результативності. Ефективне формування технічних умінь можливе лише за умов систематичного тренування відповідно до продуманої програми, що враховує особливості кожного етапу багаторічної підготовки футболістів [14].

Варто зазначити, що авторська програма була укладена після детального аналізу програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу, яка відповідає рівню початкової підготовки. Її зміст узгоджується з чинними програмами для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву та спортивних ліцеїв. Головними завданнями початкового етапу є зміцнення здоров'я дітей, забезпечення гармонійного розвитку їхніх фізичних якостей, усунення недоліків фізичного розвитку, оволодіння базовими технічними прийомами, а також формування індивідуальних і командних тактичних умінь. Зазначені положення підтверджуються даними наукових джерел [3, 62].

Підготовка юних футболістів на цьому етапі ґрунтується на активному використанні різноманітних засобів і методів тренування, у тому числі вправ із суміжних видів спорту – легкої атлетики, плавання, рухливих та різних спортивних ігор – з широким застосуванням ігрових форм. У цей період небажано проводити тренування з надмірним фізичним або психологічним навантаженням, а також заняття з надто однотипним і повторюваним змістом.

У процесі технічної підготовки, згідно з програмами дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, доцільно зосередити увагу на різноманітних підвідних вправах. Важливо стабілізувати рухову техніку та сформувати надійні рухові навички. На цьому етапі спортсмени засвоюють базовий комплекс технічних умінь, який є необхідним фундаментом для подальшого розвитку. Такий підхід зберігає актуальність і на наступних двох етапах багаторічної підготовки.

У період початкового залучення діти можуть брати участь у змаганнях з загальної фізичної підготовки, виконувати допоміжні вправи зі спрощеними правилами (зокрема на зменшених футбольних полях), а також проходити контрольні вправи, адаптовані до вікових можливостей.

Метою змагальної діяльності й підготовки до неї на стартовому етапі є визначення початкового рівня підготовленості. Такі змагання допомагають спортсменам виконати встановлені нормативи та отримати перший досвід участі у змагальних ситуаціях. Основними завданнями цього періоду багаторічного вдосконалення є зміцнення здоров'я дітей, оволодіння елементарними технічними діями й розвиток їхніх фізичних здібностей.

Для більшості дітей заняття футболом припадають на період інтенсивного вікового розвитку, що обов'язково слід враховувати під час планування тренувального процесу.

У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у сфері мислення та пам'яті, активно формується здатність до логічних і абстрактних операцій. Саме тому навчання технічним елементам футболу в цьому віці доцільно здійснювати з використанням цілісного, комплексного підходу.

Головним завданням підготовки юних футболістів на стартовому етапі є пробудження інтересу до футболу, розвиток їхніх фізичних якостей і зміцнення здоров'я.

Відповідно до програми розглядаються всі ключові складові тренувального процесу:

1. Технічна підготовка – опанування базових елементів техніки футболу.
2. Фізична підготовка – гармонійний розвиток фізичних якостей за допомогою занять спортом, рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ і формування базових рухових навичок.
3. Психологічна підготовка – формування стійкої мотивації, розвиток працелюбності, уваги, пам'яті та творчого мислення.
4. Тактична підготовка – засвоєння основ індивідуальних та групових тактичних дій.
5. Теоретична підготовка – ознайомлення з принципами організації діяльності футболістів.

Основні параметри тренувального навантаження передбачають:

1. Кількість тренувальних днів на рік: 165–200;
2. Кількість тренувальних занять на рік: 165–200;
3. Кількість змагань на рік: 15–20;
4. Тренувальні дні на тиждень: 3–4;
5. Кількість занять на день: 1.

У групах початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер і складається переважно з безперервного підготовчого періоду. Змагання проводяться без спеціальної цілеспрямованої підготовки, проте участь у них є обов'язковою.

Основою організації тренувального процесу на цьому етапі є універсальність поставлених завдань, добір засобів і методів з урахуванням індивідуальних особливостей кожного вихованця, а також детальне вивчення особистісних характеристик дітей, які займаються футболу.

Метою планування й розроблення змісту річного тренувального циклу є створення найоптимальніших умов для засвоєння юними спортсменами базових основ футбольної гри.

Основні завдання цього етапу включають: формування тренувальних груп, опанування основних технічних прийомів футболу, розвиток загальної фізичної підготовленості дітей, покращення їхнього функціонального стану та формування стійкої мотивації до занять у спортивній школі.

Навчальні матеріали щодо фізичної підготовки спрямовані на гармонійний фізичний розвиток вихованців та засвоєння необхідних рухових умінь і навичок.

До засобів тренування належать групові вправи, заняття з гімнастики та акробатики, рухливі й різні спортивні ігри (зокрема елементи баскетболу й гандболу) зі спрощеними правилами, естафети з футбольними та набивними м'ячами (1 кг), легкоатлетичні вправи, а також комплекси загальнорозвивальних і координаційних вправ.

Завдання технічної підготовки на цьому етапі полягає в опануванні базових технічних елементів гри, ознайомленні з футбольною термінологією та правилами поведінки під час тренувань і змагань. Програма включає вправи на ведення м'яча різними частинами стопи, у різних напрямках та темпах, удари та зупинки м'яча, гри головою, фінти, жонглювання, кидки. Тактична підготовка (для вікових груп 1–3) охоплює рухливі ігри, наближені до футбольних ситуацій; вправи на ведення й зупинку м'яча за зоровими сигналами; передачі у двійках і трійках; вправи в умовах чисельної переваги та рівності команд; ознайомлення з основними фазами гри (атака й оборона); самостійне відпрацювання елементарних тактичних дій; участь у навчальних іграх на малих майданчиках.

Психологічна підготовка спрямована на формування позитивного ставлення до тренувальної та змагальної діяльності. У її основу закладено методи психолого–педагогічного впливу, переконання, педагогічного навіювання та моделювання ігрових ситуацій. Теоретична підготовка передбачає вивчення спрощених правил гри, ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними діями під час матчів на зменшених полях. Вона також сприяє

розвитку здатності самостійно приймати рішення у нескладних ігрових епізодах. Основними методами є бесіди, демонстрації з використанням наочності, стендів, плакатів та навчальних відеоматеріалів.

Педагогічний експеримент у нашому дослідженні мав на меті підтвердити ефективність програми технічної підготовки юних футболістів–початківців, створеної на засадах інтегрованого підходу до виконання тренувальних вправ. На цьому етапі авторська програма базувалася саме на інтегрованому методі навчання.

Під час розроблення програми технічної підготовки ми спиралися на базові принципи побудови тренувального процесу, притаманні початковому етапу багаторічної підготовки [35, 66]. Зокрема, річний макроцикл має включати тривалий підготовчий період. Структурування занять у форматі мезоциклів дало змогу адаптувати тренувальний процес до специфічних завдань цього етапу, забезпечити поступовість навантажень та ефективно комбінувати різні засоби й методи тренування [35]. Підготовчий період складався з чотирьох мезоциклів, кожен із яких містив п'ять мікроциклів. Перший мікроцикл, спрямований на активізацію, не перевищував 60 % максимальної інтенсивності й повторювався на початку кожного мезоциклу. Засоби та методи тренувань відповідали загальній спрямованості підготовки, характерній для початкового етапу [80].

У другому, третьому та четвертому мікроциклах, що мали формувальний характер, використовувалися різноманітні засоби тренування, зокрема: удари по нерухомому м'ячу з місця у напрямку до партнера з подальшим прискоренням, ведення м'яча по прямій лінії почергово правою та лівою ногою, ведення м'яча на дистанцію 3×10 м, передачі м'яча в зустрічних колонах, передачі в русі у трійках та інші аналогічні вправи.

У межах цих мікроциклів широко застосовувалися рухливі ігри та естафети, оскільки на початковому етапі підготовки футболістів ігровий метод відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні технічних навичок і підвищенні мотивації до тренувань.

Рухливі ігри для дітей 6–8 років:

1. «Пінгвіни з м'ячем»

Дві команди вибудовуються в колони за стартовою лінією. На відстані близько 10 метрів від неї встановлюють прапорці. Після сигналу перші учасники затискають один волейбольний м'яч між колінами, другий тримають у руках і, пересуваючись дрібними кроками, як «пінгвіни», рухаються до прапорця. Досягнувши його, гравець передає обидва м'ячі наступному учаснику своєї команди: один – ударом ноги, інший – кидком руками, після чого стає в кінець колони. Гра продовжується доти, поки всі учасники не виконають завдання і м'ячі не повернуться до першого гравця. Порушенням правил вважається, якщо м'яч випадає під час руху або якщо гравець ловить м'яч, переступивши стартову лінію.

2. «Повітряний міст»

Команди стають у колони за зростом (спереду – найнижчі гравці), розташовані паралельно одна одній. На відстані 4–5 метрів від них проводять лінію, біля якої стоять капітани з волейбольними м'ячами. Після сигналу капітан кидає м'яч першому гравцю своєї команди. Той ловить м'яч, повертається назад і присідає. Потім м'яч передається наступному учаснику, який повторює ті самі дії. Гра закінчується, коли останній гравець передає м'яч капітану, а той піднімає його вгору. Гру проводять 2–3 рази. Якщо м'яч падає, його просто піднімають і гра продовжується. Перемагає команда, яка швидше побудує свій «повітряний міст».

3. «Снайпери»

У кожній команді 5–8 гравців. Учасники стають у шеренгу на відстані 1,5–2 метри перед лінією кидання. Кожен має по два тенісні м'ячі. Мішень розташовується на відстані 6–8 метрів. Після сигналу гравці по черзі виходять уперед і виконують по два кидки в ціль. Перемагає команда, яка набрала більше влучань, витративши при цьому меншу кількість м'ячів.

Рухливі ігрові тести:

1. «Мисливці та качки»

Учасники поділяються на дві команди: «мисливців» і «качок». «Мисливці» розташовуються по колу перед лінією, а «качки» – усередині цього кола. У «мисливців» є волейбольний м'яч. Після сигналу вони намагаються вибити «качок», кидаючи м'яч напругу або передаючи його один одному. «Качки» ухиляються від м'яча – бігають, пригинаються, підстрибують. Якщо в гравця влучили м'ячем, він залишає коло. Гра триває, доки всі «качки» не будуть вибиті. Потім команди міняються ролями. Переможцем стає команда, яка швидше виб'є всіх суперників або за визначений час виб'є більше «качок».

Правила гри

1. Під час виконання кидка гравцям заборонено виходити або переступати за лінію.
2. Учасники, які перебувають усередині кола, не мають права ловити м'яч руками.
3. Гравець не вважається вибитим, якщо м'яч потрапив у нього після відскоку від підлоги.

2. «Часові та розвідники»

Для гри використовується великий м'яч. Учасники поділяються на дві команди – «часові» та «розвідники», які розташовуються обличчям одна до одної. Посередині майданчика малюють коло, у центрі якого кладуть м'яч. Завдання розвідників – заволодіти м'ячем, а часових – охороняти його.

У другому, третьому та четвертому мікроциклах, які мали формувальний характер, застосовували широкий спектр тренувальних вправ. Серед них – удари по нерухомому м'ячеві з передачею партнерові під час прискорення, ведення м'яча по прямій із чергуванням правої та лівої ноги, ведення на відрізуку 3×10 м, передачі в колонках назустріч одна одній, передачі в русі в трійках та інші подібні вправи.

У цих мікроциклах активно використовувалися рухливі ігри й естафети, оскільки на початковому етапі футбольної підготовки ігровий підхід є надзвичайно важливим для розвитку технічних навичок і формування мотивації до занять.

Тестові рухливі ігри

1. «Мисливці та качки»

Учасники поділяються на «мисливців» і «качок». «Мисливці» формують коло перед лінією кидка, всередині якого перебувають «качки». «Мисливці» мають волейбольний м'яч. За сигналом вони намагаються вибити «качок» прямим кидком або передаючи м'яч один одному. «Качки» ухиляються, пригинаються, стрибають, щоби уникнути влучань. Гравець, у якого влучили, залишає коло. Гра триває, доки всіх «качок» не виб'ють. Потім ролі міняють. Перемагає команда, яка швидше «виб'є» суперників або виб'є їх найбільшу кількість за визначений час.

Правила гри:

1. Під час кидка забороняється виходити за межі лінії.
2. «Качкам» не дозволяється ловити м'яч руками.
3. Гравець не вважається вибитим, якщо м'яч торкнувся його після відскоку від землі.

2. «Хронометристи та спостерігачі»

Для гри використовується великий м'яч. Учасників ділять на дві групи – «хронометристи» та «спостерігачі», які розташовуються обличчям один до одного. У центрі майданчика креслять коло, куди кладуть м'яч. Завдання «спостерігачів» – дістатися м'яча та заволодіти ним, тоді як «хронометристи» мають цьому перешкодити.

Після сигналу судді по одному представнику від кожної команди виходять у центр майданчика: «розвідник» та «вартовий». Завдання розвідника – за допомогою обманних рухів відволікти суперника й заволодіти м'ячем. Вартовий повинен точно повторювати всі рухи розвідника, не відводячи погляду від м'яча.

Якщо розвіднику вдається перетнути свою умовну лінію разом із м'ячем, вартового вважають спійманим. Якщо ж вартовий зуміє затримати розвідника раніше, останній стає «бранцем». Усі спіймані гравці розташовуються праворуч від тієї команди, що здобула перемогу в цьому раунді.

Гра триває доти, доки всі учасники не візьмуть участі в індивідуальних дуелях. Команда, яка збере найбільшу кількість «бранців», визнається переможцем.

Вартовий повинен повторювати рухи розвідника. Якщо розвіднику не вдається заволодіти м'ячем, його місце займає наступний гравець. Спіймати розвідника дозволено лише біля межі його власної зони. Якщо він випускає м'яч на цій лінії, його також вважають «бранцем».

3. «Боротьба за м'яч»

Учасників ділять на дві рівночисельні команди; одну з них позначають пов'язками, футболками або іншим способом. У центрі майданчика розташовуються капітани, а решта гравців формує пари – по одному від кожної команди.

Після сигналу арбітра м'яч підкидається між капітанами. Вони намагаються схопити його або передати партнеру. Гравці, які отримали м'яч, передають його своїм товаришам по команді, а суперники намагаються перехопити або відбити передачу, щоб заволодіти м'ячем.

Перемагає команда, яка найдовше контролює м'яч. Забороняється виривати м'яч із рук суперника; дозволені лише перехоплення та вибивання. Біг із м'ячем також заборонений – його можна лише відбивати в підлогу або контролювати короткими дотиками. У разі порушення правил (ривки, поштовхи, різкі дії) суддя зупиняє гру і передає м'яч іншій команді.

4. «Бігуни–стрибунці»

У грі беруть участь дві команди: «бігуни» та «стрибунці». На полі позначають стартову лінію, за якою розташовуються стрибунці. На відстані 15–20 метрів креслять смугу шириною 1,5–2 м – «рів». Після першого сигналу учасники готуються, а після другого – стартують: стрибунці біжать до «рову», щоб якомога швидше його перестрибнути, а бігуни стартують одночасно з ними та намагаються піймати суперників у момент стрибка.

Естафети з командними діями

1. «Хто найшвидший?»

Команди шикуються в колони. Перед кожною командою встановлюють дві стійки висотою 55–60 см, що утворюють «ворота». За командою перші учасники кожної колони біжать крізь «ворота» на протилежний бік майданчика. Змагання триває, доки дистанцію не подолають усі гравці.

2. «Парні перегони»

Команда шикуються в ряд. Перші два гравці формують пару та стають на стартову лінію.

За сигналом пара долає дистанцію, виконуючи визначене завдання. Після перетину фінішу перший гравець залишається за лінією, а другий повертається, щоб пройти дистанцію разом із наступним (третім) гравцем. Далі третій гравець також залишається на фініші, а новий партнер повертається до старту за наступним учасником. Естафета триває, доки не пробіжать усі.

Можливі варіанти пересування:

- біг удвох, тримаючись за руки;
- рух боком обличчям одне до одного;
- рух «потягом» – один за одним, тримаючись за талію;
- стрибки на двох ногах, обійнявшись.

Основна мета цих мікроциклів – активізувати адаптаційні процеси в організмах юних футболістів. П'ятий мікроцикл мав відновлювально-підтримувальний характер, з інтенсивністю до 45%. Такі мікроцикли передбачалися після кожного мезоциклу для оптимального відновлення функціонального стану спортсменів [35].

Футболісти контрольної та експериментальної груп працювали за 7-денним мікроциклом, який включав три тренувальні заняття. Кожне тренування тривало 60 хвилин і проводилося на спортивній базі футбольного клубу «Аврора» (м. Полтава). Перші два тренувальні дні мали розвивальний характер і передбачали виконання різноманітних змагальних вправ та рухливих ігор. Інтенсивність навантаження у ці дні становила 75–85 %.

Третє тренування мікроциклу було спрямоване на відновлення й мало на меті активізувати регенераційні процеси після навантажень попередніх днів, а

також забезпечити оптимальні умови для подальшого формування адаптаційних реакцій організму спортсменів.

У межах авторської програми було визначено структуру розподілу основних компонентів тренувального процесу в системі підготовки юних футболістів. За кількісними показниками цей розподіл повністю відповідав вимогам навчальної програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл для цього етапу спортивної підготовки.

У ході педагогічного експерименту, проведеного відповідно до авторської програми, було визначено розподіл видів підготовки в першому мікроциклі:

1. Фізична підготовка – 30 %. Її зміст був спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей органів і систем організму та забезпечення їх злагодженої роботи під час м'язової діяльності [35].

2. Технічна підготовка – 45 %. Саме рівень технічної майстерності значною мірою визначає успішність реалізації стратегічних задумів команди [7].

3. Тактична підготовка – 5 %, що зумовлено пріоритетністю формування фізичних якостей і технічних умінь на початковому етапі, тоді як засоби та форми тактики опановуються поступово.

4. Психологічна підготовка, спрямована на підтримку спортсмена та розвиток необхідних для тренувальної діяльності психічних якостей.

5. Теоретична підготовка – 5 %, метою якої було пояснення технічних понять і фізичних якостей.

6. Інтегральна підготовка – 5 %.

У другому мікроциклі обсяг фізичної підготовки було збільшено на 5 % порівняно з першим. Це обумовлено тим, що фізична складова є ключовою для подальшого спортивного розвитку юного футболіста. Технічна підготовка приносить результат лише за умови сформованості основних рухових навичок, специфічних для гри.

Тактична підготовка, у поєднанні з необхідними технічними вміннями, становить основу спортивного потенціалу футболіста та створює широкі

можливості для ефективного використання індивідуальних і командних ігрових ситуацій [19].

На цьому етапі теоретична підготовка була спрямована переважно на ознайомлення дітей зі спрощеними правилами гри. Частка інтегральної підготовки становила лише 3 %, оскільки головний акцент початкового періоду зосереджувався на розвитку фізичних і технічних якостей.

Згідно з рекомендаціями деяких авторів, у початковий період не доцільно застосовувати заняття з високим психологічним навантаженням. Саме тому психологічна підготовка в авторській програмі становила лише 4% загального обсягу [8, 33, 68].

У третьому мікроциклі частка фізичної підготовки досягала 40%. Це пояснюється постійною зміною рухового режиму, значною варіативністю нейром'язових навантажень у різних ігрових ситуаціях і необхідністю прояву різних фізичних якостей, що суттєво підвищує вимоги до спортсмена.

Технічна підготовка, що передбачає вміння ефективно застосовувати прийоми володіння м'ячем у різних комбінаціях для досягнення поставленої ігрової мети, у цьому мікроциклі також становила 40%.

На сучасному етапі спортивної майстерності тактична підготовка футболістів та команд набуває особливої ваги, зокрема завдяки моделюванню тактичних дій у тренувальному процесі.

Важливим компонентом психологічної підготовки є здатність спортсмена контролювати рівень емоційного напруження до та під час змагань, оскільки передзмагальне збудження є корисним лише в межах індивідуально оптимального діапазону [32].

Теоретична підготовка була спрямована на вивчення індивідуальних, групових та командних дій під час матчів із невеликою кількістю учасників, тоді як частка інтегральної підготовки становила 3%.

У четвертому мікроциклі основним завданням фізичної підготовки було забезпечення оптимальної ефективності та узгодженості роботи органів і систем організму спортсмена високої кваліфікації. Оскільки під час повноцінного 90–

хвилинного матчу футболіст володіє м'ячем у середньому лише 2–3 хвилини, кожен епізод володіння і кожен технічний прийом є унікальним шансом, який необхідно максимально ефективно реалізувати. Саме тому технічна підготовка у цьому мікроциклі становила 42%.

Особлива увага приділялася розвитку індивідуального та групового тактичного мислення, адже поєднання тактики, високої техніки і належної фізичної підготовленості є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів.

Психологічна підготовка була спрямована на формування здатності спортсмена демонструвати максимальні можливості у змагальних умовах незалежно від зовнішніх чинників. Теоретичні заняття включали вправи з автономного прийняття рішень у простих ігрових ситуаціях під час одностороннього тренувального матчу, а частка інтегральної підготовки знову становила 3%.

У п'ятому мікроциклі обсяг технічної підготовки досяг 43%, оскільки здатність спортсмена чітко уявляти техніко–рухові дії визначає ефективність засвоєння та застосування сформованих умінь і навичок. Частка фізичної підготовки становила 42% і була спрямована на забезпечення відповідності вимогам, що виникають у реальних ігрових ситуаціях.

Тактична підготовка (5%) відіграла важливу роль: за рівних показників фізичної, технічної та психологічної готовності команд саме тактична перевага може стати ключовим чинником успіху.

Психологічна підготовка (3%) була спрямована на оптимізацію функціональних можливостей організму для кращого засвоєння спортивних установок, а також на забезпечення максимальної реалізації підготовленості, рішучості та прагнення до перемоги.

Теоретична підготовка становила 2%, тоді як інтегральна – 5%.

Основним чинником впливу експериментальної програми стало застосування засобів тренування, які поєднували комплексний розвиток фізичних якостей із удосконаленням технічної майстерності юних футболістів.

Саме тому доцільним є докладніше аналізування засобів, використаних у педагогічному експерименті. У цьому мезоциклі особливе значення мали змагальні форми роботи, оскільки саме змагання є найбільш ефективною моделлю для виявлення та розвитку фізичних резервів спортсмена.

Загальнопідготовчі засоби мезоциклу включали вправи, спрямовані на всебічний функціональний розвиток організму юного спортсмена. Допоміжні вправи охоплювали рухові дії, що створюють базу для подальшого спортивного прогресу.

Спеціальні підготовчі вправи виконували роль допоміжних інструментів у засвоєнні спортивної техніки; також застосовувалися імітаційні вправи. До методів, використаних у межах авторської програми, належали: удари по нерухомому м'ячу з передачі партнеру, прискорення, прямолінійне ведення м'яча правою та лівою ногами, ведення на дистанції 3×10 м, передачі в зустрічних колонках, рухливі передачі в трійках та інші подібні вправи.

Для розвитку спритності застосовувалися такі вправи:

- стрибки вперед на одній або двох ногах;
- біг по прямій;
- акробатичні вправи (кувірки, перекати, перекиди) у різних напрямках;
- жонглювання м'ячем однією та двома ногами;
- ходьба по колу з різким нахилом голови вправо та вліво на кожен крок,

а також з повторенням через два, три або чотири кроки.

Вправи з м'ячем (Рис. 3.1, 3.2):



Рис. 3.1 Спеціальні вправи для контролю м'яча

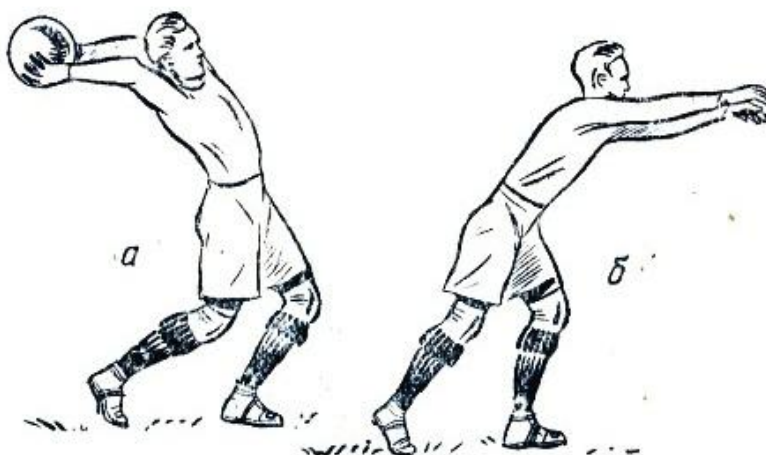


Рис. 3.2 Вкидання м'яча із-за бокової лінії на дальність: вкидання м'яча з місця, вкидання м'яча з 3 – 4 кроків

Крім того, у процес підготовки були інтегровані спортивні заняття та рухливі ігри на свіжому повітрі, серед яких: «Мисливець і звір», вправа «6 × 6», естафета «Від кола до кола», рухлива гра на свіжому повітрі «Слалом із пенальті», вправа «Вітряк», а також двостороння навчальна гра на полі розміром 20 × 40 м тощо.

Послідовності вправ у підготовчій частині заняття для футболістів експериментальної та контрольної груп відповідали загальноприйнятим програмам.

Щодо заключної частини заняття, послідовність вправ була однаковою для всіх учасників і включала різні відновлювальні вправи після інтенсивного тренування, зокрема ходьбу, легкий біг, розтяжку та дихальні вправи.

Для підтвердження ефективності впровадженої програми технічної підготовки було проведено аналіз темпів прогресу показників технічної готовності футболістів експериментальної та контрольної груп після завершення педагогічного експерименту. Було представлено типовий тренувальний мікроцикл для юних футболістів контрольної групи та план тренувального мікроцикла для юних футболістів експериментальної групи.

Таким чином, основні характеристики авторської програми, що ґрунтується на інтегрованому підході, можна визначити наступним чином:

1. Використання інтегрованого методу в експериментальній програмі дозволило ефективніше використовувати час занять, який у традиційній програмі відводився окремо на фізичну, технічну та тактичну підготовку. Це час було перенаправлено на всебічний розвиток юних футболістів.

2. Підбір різноманітних ігор для розвитку технічних елементів (ведення м'яча, удари, зупинки) дозволив визначити найбільш ефективні динамічні ігри, одночасно розвивати фізичні якості та технічні навички, цілеспрямовано застосовувати вправи та збільшити час використання ігрового методу порівняно з традиційною програмою.

3. Врахування тривалості та характеру пауз під час виконання вправ дозволяло оптимально підбирати активний або пасивний відпочинок для кожної вправи залежно від її специфіки та тривалості. Використання 30 % обсягу основного тренувального навантаження, що відрізнялося від загальноприйнятої програми (ігри та змагальні вправи, спрямовані на одночасний розвиток різних аспектів фізичної підготовки), дозволило поєднати розвиток фізичних якостей із вдосконаленням технічних елементів у межах однієї вправи.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Результати поглиблених тестувань свідчать про позитивний вплив занять футболом на загальний рівень фізичної підготовленості дітей, що дозволяє рекомендувати цей вид спорту як ефективний засіб сприяння їх фізичному розвитку. Підвищення показників загальної фізичної підготовленості відображає традиційну структуру тренувального процесу, спрямовану у досліджуваній віковій групі на розвиток базових фізичних якостей юних спортсменів.

Аналіз експериментальних даних дає підстави припустити, що тренувальний процес юних спортсменів, які займаються футболом, має включати спеціально підібрані вправи, спрямовані на розвиток концентрації уваги та інших компонентів увагової діяльності.

Під час формування функціональних можливостей і фізичних якостей у процесі занять футболом особливо важливим є питання перенесення набутих рухових навичок у реальні ігрові умови. Тому тренувальні вправи повинні мати чітко виражений спеціалізований характер, відповідати структурі ігрової діяльності та вимогам змагальної практики.

Проведене дослідження розвитку якісних показників ігрової діяльності юних спортсменів, що займаються футболом, засвідчило недостатній рівень інтегрованості підготовки. Попри те, що загальна та спеціальна фізична підготовленість, а також володіння технічними прийомами в умовах стандартизованих навчальних перевірок демонструють швидке зростання, ці вміння недостатньо реалізуються в реальних ігрових ситуаціях. Це підкреслює необхідність розроблення інноваційних технологій, спрямованих на оптимізацію ігрового потенціалу юних спортсменів.

Аналіз результатів навчальних тестувань і експертних оцінок ігрової діяльності юних спортсменів, що займаються футболом, свідчить, що завдяки реалізації навчально-тренувальних завдань із ранніх етапів спортивної підготовки вони досягають оптимального рівня фізичної зрілості, що сприяє ефективному засвоєнню технічних навичок та накопиченню ігрового досвіду.

Водночас якість їх ігрової діяльності на етапі початкової спеціалізації зростає повільно, що додатково підтверджує важливість створення інноваційних інтегрованих методик підготовки юних спортсменів, які займаються футболем.

Основні особливості авторської програми, побудованої на інтегрованому підході, можна описати так:

1. Використання інтегрованого методу допомогло значно ефективніше використовувати тренувальний час. Замість того щоб розділяти час на окремі частини для фізичної, технічної та тактичної підготовки, у програмі ці елементи поєднувалися, що дало змогу краще розвивати молодих футболістів.

2. Підбір різних ігор для тренування технічних навичок (ведення, удари, перехоплення) дозволив визначити найбільш ефективні динамічні вправи. Такі вправи одночасно покращували фізичні якості та технічні дії й збільшили загальний час застосування ігрового методу порівняно з традиційною програмою.

3. Правильний вибір тривалості та виду відпочинку між вправами допоміг ефективніше організувати тренування. Використання близько 30 % тренувального часу на змагальні ігри та вправи, що розвивають одразу кілька фізичних і технічних умінь, дозволило поєднати фізичний розвиток і вдосконалення техніки в межах одного завдання.

РОЗДІЛ IV. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз тенденцій розвитку сучасного футболу свідчить про безперервне зростання інтенсивності ігрових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, значення ефективності та точності виконання футболістами ігрових прийомів та рухових дій. Успішність становлення спортивної майстерності визначається численними чинниками: рівнем фізичного розвитку спортсмена-початківця, його природними задатками, бажанням тренуватися. Визначальна роль належить організації тренувального процесу. Необхідно розробляти нові засоби та методи фізичної та технічної підготовки юних футболістів, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу на різних етапах початкової спортивної підготовки [2, 14].

Структура факторів, що впливають на спортивний результат у футболі, аналізувалась багатьма вченими, проте, як свідчать аналіз науково-методичної літератури та результати власних спостережень, вона змінюється залежно від виду спорту, віку юного спортсмена, його індивідуальних характеристик. Тому аналіз домінантних чинників, які забезпечують успішність змагальної діяльності, необхідний кожного вікового етапу юних спортсменів [19, 38].

Спортивні досягнення в футболі характеризуються багатьма факторами, як основні, що зумовлюють спортивний результат, слід назвати техніко-тактичну, функціональну, фізичну підготовленість спортсмена. Складна багатофакторність спортивних ігор та футболу, зокрема, ускладнює вибір об'єктивних критеріїв тренувальної та змагальної діяльності футболістів. У зв'язку з цим процес підготовки в футболі пов'язаний з використанням великого обсягу засобів і методів тренування, що не відповідають вимогам змагальної діяльності в футболі. Часто застосовуються засоби тренування, які використовуються шляхом запозичення з великого футболу. Через війну застосування неадекватних тренувальних засобів формують адаптаційні процеси, створені у той чи іншою мірою невпопад поставленої мети.

Динаміка показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються футболом, а також якість їхньої ігрової діяльності оцінювалися нами у процесі констатуючого педагогічного експерименту. Отримані результати показали, що у процесі навчально-тренувальних занять, що здійснюються у рамках розробленої програми з футболу, у юних спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації спостерігається позитивна динаміка показників рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Причому найвищі темпи приросту зазначені у показниках спеціальної фізичної підготовленості. Протягом річного тренувального циклу відбувається суттєве підвищення результатів у веденні м'яча на 30 м, веденні м'яча «змійкою», веденні м'яча з обведенням стійок, жонгливанні та точності ударів по воротах.

Спрямованість тренувального процесу на оволодіння технічними прийомами закономірна та виправдана, оскільки саме цей розділ підготовки забезпечує ефективність ігрової та змагальної діяльності у футболі.

Спостерігається і підвищення рівня загальної фізичної підготовленості юних футболістів, що виявляється у достовірному покращенні результатів стрибка у довжину з місця, стрибка у висоту, кількості підйомів тулуба із лежачого положення.

Темпи приросту рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості відповідають розробленим програмно-нормативним значенням та збігаються з результатами, отриманими іншими авторами [6].

У той же час дослідження показали, що якість ігрової діяльності юних футболістів покращується значно меншими темпами. На думку експертів, протягом річного тренувального циклу відбувається достовірне підвищення якості виконання техніко-тактичних дій у грі, а такі показники, як активність, ігрова увага та доцільність виконання техніко-тактичних дій, покращуються незначно. Не відбувається істотного поліпшення показників функції уваги. Загалом це може негативно позначатися на якості ігрової діяльності.

Аналіз матеріалів нашого дослідження узгоджується з думкою В. М. Василюк [5], який наголошує на невідповідності умов використання засобів тренувального процесу та змагальної діяльності. Якщо в ході змагань виявляються в основному ймовірні ситуації при виконанні ударів по воротах, то в умовах тренування дії спортсмена набувають заздалегідь обумовленого, детермінованого характеру. Така розбіжність кількісних та якісних характеристик техніко-тактичних рухових дій суттєво знижує ефективність змагальної діяльності у юних футболістів.

Результати анкетування тренерів та фахівців з питань організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, які займаються футболістом, на етапі початкової спортивної спеціалізації показали наявність протиріч у поглядах тренерів на проблему, що досліджується.

Так, під час опитування тренерів виявлено, що 55,6% респондентів до найбільш важливих факторів, що впливають на успішність діяльності змагань у футболі, відносять рівень розвитку ігрової уваги, водночас пріоритетність психологічної підготовки визнають лише 27,5%. Більшість тренерів вважають найважливішими розділами технічну, ігрову, загальну фізичну підготовку.

Спеціальні вправи для розвитку уваги застосовують у тренувальному процесі юних футболістів лише 33% учасників опитування, інші вважають, що увага розвивається у процесі всієї тренувальної діяльності.

У той самий час, на думку, відведений для теоретичної підготовки навчально-тренувальний час можна використовуватиме цілеспрямованого розвитку функції уваги когнітивними методами.

Доцільність акцентованого розвитку функції уваги у юних футболістів підтверджується результатами кореляційного аналізу, який показав, що якість ігрової діяльності перебуває у тісному взаємозв'язку із рівнем розвитку характеристик уваги.

Слід зазначити, що у науково-методичній літературі, присвяченій футболу, робіт, спрямованих на вивчення та розвиток функції уваги у юних гравців, ми не виявили.

Проте, у роботах А. І. Пилипенко, Т. О. Синиця [40], Ю. Д. Свистун, В. М. Трач, І. М. Чорнобай, Х. Є. Шавель [46] та інших авторів, які досліджували ці питання в рамках інших видів спорту, також відзначається позитивний взаємний вплив рівня розвитку уваги та результатів діяльності змагань.

Загалом результати констатуючого педагогічного експерименту показали, що одним із перспективних напрямів у підвищенні якості ігрової діяльності футболістів є вдосконалення психологічної підготовки спортсменів, зокрема розвиток психічних функцій та процесів, що забезпечує ефективність змагальної діяльності.

У зв'язку з цим актуальною проблемою багаторічної спортивної тренування в футболі є оптимізація навчально-тренувального процесу: пошук найбільш ефективних засобів та методів розвитку рухової функції, формування технічних умінь, виховання ігрового мислення. При цьому необхідно враховувати науково обґрунтовані дані про періоди вікового розвитку дітей та підлітків, найбільш сприятливих для організації цілеспрямованих педагогічних впливів.

Основою навчально-тренувального процесу у юних спортсменів, які займаються футболістом, експериментальної групи стала розроблена методика інтегральної підготовки на основі розвитку функції уваги.

Реалізація розробленої методики проводилася методом поєднаної дії, і тому не вносила значних змін до програми ДЮСШ.

У навчально-тренувальному процесі з юними футболістами експериментальної групи вирішувалися наступні завдання:

- розвиток довільної та специфічної ігрової уваги;
- формування у юних спортсменів позитивного ставлення до занять футболістом;
- всебічна загальна та спеціальна фізична підготовка;
- пов'язаний розвиток пріоритетних для футболісту фізичних якостей, а саме, швидкості та координації;
- набуття навичок колективної гри та ігрового досвіду;

- навчання техніці та тактиці футболу.

Реалізація методики інтегральної підготовки здійснювалася за допомогою блоків засобів когнітивного та кінезіологічного розвитку уваги.

Блок засобів когнітивного розвитку був спрямований на розвиток і вдосконалення довільної уваги, специфічної ігрової уваги, теоретичне вивчення тактики футболу.

Блок засобів кінезіологічного розвитку уваги складався з тренувальних завдань, ігор, естафет, що виконуються в розминці та основній частині заняття. Ці кошти надавали пов'язаний вплив на фізичну та технічну підготовку молодих спортсменів.

При виконанні кожної вправи мали місце фактори, що підсилюють або зменшують вплив на фізичну підготовленість футболіста. Наші спостереження показали, що спеціальні вправи, спрямовані на розвиток функції уваги, сприяли підвищенню координаційних здібностей юних спортсменів, кращому засвоєнню техніки гри та значному підвищенню якості ігрової діяльності. Це узгоджується з результатами спортивно-психологічних досліджень, у яких наголошується, що розвиток функції уваги, зорового сприйняття сприяють підвищенню завадостійкості спортсменів та ефективності змагальної діяльності.

Позитивний вплив розробленої методики на фізичну підготовленість юних футболістів та її інтегральний характер були перевірені у процесі формуючого педагогічного експерименту.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості, функції розвитку уваги та якості ігрової діяльності показав, що розроблена методика інтегральної підготовки юних футболістів забезпечує підвищення пріоритетних для футболу фізичних якостей, зокрема координації та швидкості. Вправи, створені задля розвитку функції уваги, також позитивно впливають на освоєння техніко-тактичних процесів. Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним можливостям експериментальні групи, що займаються, швидше і успішніше освоїли життєво важливі рухові вміння і навички. Це положення узгоджується з результатами проведених раніше досліджень, у яких вказувалося

вплив психологічної підготовки молодих спортсменів освоєння технічних процесів.

Розвиток та підвищення якості компонентів функції розвитку уваги у юних спортсменів експериментальної групи також були значно вищими, ніж у піддослідних контрольної групи. Причому отримані нами результати значно вищі, ніж аналогічні дані, що наводяться В. Счасливцевом [51], які показали, що заняття спортивними іграми не форсують розвиток функції уваги, його розподілу та перемикання, але при низькому рівні розвитку уваги та регулярних заняттях спортом у сенситивному період розвитку функції сприяють значному зростанню значень до показників нормального вікового розвитку.

Аналіз динаміки показників якості ігрової діяльності, що визначається на підставі думки експертів, показав, що після закінчення річного тренувального циклу юні футболісти експериментальної групи достовірно випереджали своїх однолітків з контрольної групи з експертної оцінки ігрової уваги, якості виконання та доцільності технічних дій.

Експерти відзначали найкраще володіння м'ячем та вищий ігровий потенціал юних спортсменів експериментальної групи.

Таким чином, дослідження динаміки показників якості виконання технічних дій у процесі ігрової діяльності у юних спортсменів, які займаються футболістом, показало, що підвищення ефективності тренувального процесу можливе шляхом впровадження у тренувальний процес інтегральної методики підготовки, заснованої на розвитку функції уваги, яка забезпечує підвищення якості ігрової діяльності, рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвитку пріоритетних фізичних якостей.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнений теоретико-методичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та результати власних досліджень показали, що спортивні досягнення у футболі характеризуються багатьма факторами, і як основні можна назвати техніко-тактичну, функціональну та фізичну підготовленість спортсмена, а також психологічний фактор, певною мірою грає вирішальну роль під час змагань за рівного рівня розвитку названих видів підготовленості. Складна багатофакторність футболу ускладнює вибір об'єктивних критеріїв тренувальної та змагальної діяльності футболістів. На наш погляд, однією з найважливіших сторін підготовленості, що забезпечує ефективну діяльність змагань, є рівень розвитку функції уваги. При цій проблемі реалізації фізичного та технічного потенціалу гравців у футболі на основі формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема властивостей уваги, на сьогоднішній день залишається не розробленою. Необхідність вирішення зазначеної проблемної ситуації в системі підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються на футболі, зумовлює актуальність цього дослідження.

Результати констатуючого педагогічного експерименту дозволили встановити:

- у процесі навчально-тренувальної діяльності у юних спортсменів, які займаються футболі, на етапі початкової спортивної спеціалізації спостерігається позитивна динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості, що підтверджується суттєвим приростом результатів у веденні м'яча на 30 м, веденні м'яча «змійкою», з обведенням стійок, жонглювання та точності ударів по воротах. Підвищення загальної фізичної підготовленості виявляється у достовірному підвищенні результатів стрибка у довжину з місця, стрибка у висоту, кількості підйомів тулуба з лежачи;

- рівень розвитку функції уваги у юних футболістів протягом річного тренувального циклу змінюється недостовірно.

Темпи приросту продуктивності, точності, стійкості, обсягу динамічної уваги становили 6,8; 5,5; 4,7; 5,9%. Приріст показника перемикання уваги становив 3,8% за тимчасовою характеристикою та 4,8%) – за кількістю помилок, загальний показник уваги збільшився на 7,7%;

- якість ігрової діяльності юних спортсменів, які займаються футболістом, на етапі початкової спортивної спеціалізації характеризується активністю ігрової діяльності, якістю та доцільністю виконання техніко-тактичних дій, ігровою увагою. Активність та якість виконання технічних дій пов'язані з проявом швидкості, координації, витривалості, спеціальних фізичних якостей. Ігрова увага та доцільність виконання технічних прийомів достовірно пов'язані з продуктивністю, точністю, стійкістю уваги, перемиканням та обсягом динамічної уваги.

2. Системоутворюючими факторами тренувальної роботи на етапі початкової спортивної спеціалізації на думку тренерів з футболу, є технічна (77,8%), ігрова (66,7%), загальна фізична (50%) та спеціальна фізична (38,9%) підготовка. Важливість психологічної підготовки юних спортсменів відзначили 27,8% респондентів. Більшість фахівців (77,8%) основним фактором, що визначає успішність змагальної діяльності, вважають оснащеність гравців технічними діями, значимість ігрової уваги відзначили 55,6% опитуваних, 44,4% учасників анкетування відзначають пріоритетність розвитку основних фізичних якостей, 33,3% – спеціальної фізичної підготовленості, 22,2% – ігровий досвід, 16,7% – психологічну готовність, 33,3% учасників опитування застосовують спеціальні засоби для розвитку ігрової уваги у футболістів.

Розроблено методику інтегральної підготовки футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації на основі розвитку функції уваги, що складається з блоків вправ, що включаються до кожного тренувального заняття: блок засобів когнітивного розвитку уваги; блок засобів кінезіологічного розвитку уваги, що надають пов'язаний розвиток: уваги та тактичної підготовки; уваги та загальної фізичної підготовки; уваги та технічної підготовки.

3. Результати формуючого експерименту показали високу ефективність розробленої та реалізованої методики інтегральної підготовки юних футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації:

- у юних футболістів експериментальної групи відзначені суттєво вищі показники продуктивності ($p < 0,05$), стійкості ($p < 0,05$), перемикання ($p < 0,01$), обсягу динамічної ($p < 0,05$) та ігрової ($p < 0,01$) уваги, порівняно з юними спортсменами контрольної групи ($p < 0,05$). Відносний приріст стійкості, обсягу та перемикання уваги у футболістів експериментальної групи становив 19,4; 19,3 та 17,1%>. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів контрольної групи було суттєво нижчим і становило 6,1; 7,2; та 7,8%>. Приріст показників ігрової уваги у випробуваних експериментальної групи становив 14,6%, контрольної – 7,8%.

- впровадження методики інтегральної підготовки футболістів та застосування сполученого методу тренування сприяло суттєвому підвищенню рівня розвитку швидкості ($p < 0,05$), координації ($p < 0,05$), значному підвищенню спеціальної фізичної підготовленості, що виражається у достовірному підвищенні результатів ведення м'яча на 30 метрів ($p < 0,05$), ведення з обведенням стійок ($p < 0,05$), жонглювання ($p < 0,01$) та точності ударів по воротах ($p < 0,05$)

- виявлено суттєве підвищення якості ігрової діяльності юних спортсменів, які займаються футболістом. У юних спортсменів експериментальної групи після закінчення річного тренувального циклу відзначені достовірно більш високі показники якості ($p < 0,05$), доцільності виконання техніко-тактичних дій ($p < 0,01$) та ігрової уваги. Приріст активності, якості, доцільності виконання техніко-тактичних дій та ігрової уваги у випробуваних експериментальної групи становив 7,6; 7,1; 18,5 та 27,8%, контрольної – 6,3; 3,0; 8,4 та 10,9%, відповідно.

Практичне застосування розробленої методики інтегральної підготовки юних спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації об'єктивно доводить обґрунтованість формування у юних футболістів спеціальних когнітивних якостей, зокрема, властивостей уваги, для ефективної реалізації

фізичного, технічного потенціалу гравців та успішності становлення їхньої спортивної майстерності, методика може бути екстрапольована в інші види ігрової діяльності.

Основні характеристики авторської програми, розробленої на засадах інтегрованого підходу, можна представити в такому вигляді:

- Запровадження інтегрованого методу у тренувальний процес забезпечило значно раціональніше й продуктивніше використання тренувального часу. На відміну від традиційних методик, де фізична, технічна та тактична підготовка реалізуються як окремі компоненти, у межах запропонованої програми ці складові органічно поєднуються. Така інтеграція створює умови для одночасного розвитку різних сторін підготовки, підвищує щільність і змістовність занять та сприяє всебічному удосконаленню юних футболістів без збільшення загального обсягу тренування.

- Ретельний добір варіативних ігрових вправ, спрямованих на формування технічних умінь (ведення м'яча, удари, перехоплення, контроль м'яча в русі), дав змогу визначити найбільш результативні динамічні ігри та завдання. Їх застосування дозволило не лише активно вдосконалювати технічні прийоми, але й сприяти одночасному розвитку швидкісних, силових та координаційних якостей. Важливо, що ігровий формат таких вправ значно підвищив мотивацію дітей, а також збільшив відсоток часу, упродовж якого вони працювали в умовах, максимально наближених до реальної змагальної ситуації. Це істотно вирізняє програму порівняно з традиційними підходами, де ігровий компонент часто має другорядне значення.

- Оптимальне визначення тривалості, інтенсивності та характеру пауз між вправами забезпечило більш ефективну організацію тренувального процесу. Раціональне чергування активного і пасивного відпочинку залежно від складності завдання, рівня навантаження та вікових особливостей дітей сприяло підтриманню оптимальної працездатності протягом заняття. Додатково близько 30 % тренувального часу було відведено для виконання змагальних ігор та комплексних вправ, спрямованих на одночасний розвиток кількох фізичних

якостей і вдосконалення технічних дій. Це дало змогу поєднати фізичний розвиток і технічне навчання в межах одного завдання, що є характерною ознакою інтегрованої моделі підготовки й забезпечує швидше та більш стійке засвоєння рухових навичок.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Психологічна підготовка юних спортсменів, які займаються футболом, на етапі початкової спортивної спеціалізації має бути комплексною, системною та послідовною. Вона повинна охоплювати як навчально-тренувальну діяльність, так і розвиток психологічних якостей, що визначають ефективність ігрової та змагальної діяльності. Підготовка спортсмена має враховувати не лише фізичний і технічний потенціал, а й психічні функції, зокрема розвиток уваги, що включає обсяг уваги, здатність до концентрації, швидке перемикавання між різними об'єктами та ситуаціями на полі.

Значення уваги у футболі

У футболі увага є однією з ключових психологічних функцій, від якої залежить результативність гравця. Основними властивостями уваги є:

Точність – здатність правильно сприймати та обробляти інформацію під час гри.

Продуктивність – ефективне виконання завдань під час тренування та матчів.

Стійкість – здатність утримувати увагу протягом тривалого часу, не піддаючись відволікаючим чинникам.

Розподіл уваги – здатність одночасно спостерігати за кількома об'єктами (м'яч, суперник, партнер).

Перемикавання уваги – швидка адаптація до змін ситуації на полі та оперативне реагування на дії суперника.

Формування цих властивостей слід розпочинати з перших занять, адже вони закладають фундамент подальшого розвитку спортсмена та забезпечують основу для успішної ігрової діяльності на всіх етапах тренування.

Напрямки роботи над розвитком уваги

Робота над увагою у юних футболістів проводиться у двох основних напрямках:

Управління увагою спортсмена під час навчально-тренувального процесу, що передбачає використання спеціально організованих вправ та завдань.

Створення умов, що сприяють формуванню та вдосконаленню уваги, включаючи психологічну підтримку, мотивацію та відповідну організацію тренувального процесу.

Практичні рекомендації для розвитку уваги

Для ефективного розвитку уваги юних футболістів рекомендується:

Привчати спортсмена працювати в різноманітних умовах, зокрема під час шуму, зміни світлових умов або наявності відволікаючих факторів, навчати ігнорувати зайву інформацію.

Залучати до занять цікавими, складними, але посильними вправами, що підтримують інтерес та стимулюють психічний розвиток.

Формувати внутрішню мотивацію через позитивне підкріплення, встановлення досяжних коротко- та довгострокових цілей, а також акцент на особистих досягненнях гравця.

Пов'язувати розвиток уваги з дотриманням дисципліни та спортивної етики, підкреслюючи значення командної роботи, правил гри та чесної конкуренції.

Підвищувати стійкість уваги, розвиваючи волю, самоконтроль та здатність долати втому і психологічні труднощі.

Розвивати здатність до розподілу уваги, озброюючи юного спортсмена спеціальними знаннями щодо гри, тактики та ролі кожного гравця на полі.

Навчати швидкому перемиканню уваги за допомогою спеціальних вправ, що передбачають спостереження за рухами суперника (руки, ноги, тулуб) та швидку реакцію на зміни ситуації.

Тренувати швидкість перемикання уваги з одного об'єкта на інший, виділяючи ключові рухи та помилки у дії гравця, що дозволяє формувати аналітичні здібності та ігрову передбачуваність.

Методика проведення занять

Методика психологічної підготовки юних футболістів спрямована на розвиток усіх необхідних властивостей уваги та передбачає застосування різних методів навчання:

Повторний метод – систематичне повторення вправ для закріплення навичок.

Варіативний метод – зміна умов виконання вправ для розвитку адаптивності.

Ігровий метод – використання ігрових ситуацій для формування рефлексів та швидких реакцій.

Комбінований метод – поєднання різних видів вправ для комплексного розвитку уваги та технічних навичок.

Рекомендовані групи вправ

З урахуванням специфіки футболу доцільно застосовувати такі блоки вправ:

Вправи когнітивного розвитку – виконуються у теоретичній підготовці, сприяють розвитку пам'яті, сприйняття та аналітичного мислення.

Індивідуальні вправи для концентрації уваги – тренують здатність зосереджуватись на конкретних завданнях, підвищують точність виконання технічних елементів.

Групові вправи для розвитку перемикання та розподілу уваги – включають швидку зміну ігрових ситуацій, сприяють своєчасній реакції на дії партнерів та суперників, формують командну взаємодію.

Вправи змішаного типу – комплексно розвивають обсяг, концентрацію, розподіл та перемикання уваги; здебільшого виконуються в групі для створення реалістичних ігрових умов.

Особливості організації тренування

Для юних спортсменів необхідно поєднувати вправи на увагу з рухливими іграми, оскільки діти цього віку швидко втрачають інтерес до монотонної діяльності та потребують постійної стимуляції. Комбінування різних видів активності дозволяє:

- підтримувати мотивацію до тренування;
- ефективно розвивати психічні функції та ігрові навички;
- створювати умови для всебічного навчання та психофізіологічного розвитку.

Таким чином, системна психологічна підготовка юних футболістів повинна поєднувати розвиток уваги, волі, мотивації та технічних навичок, що забезпечує гармонійний розвиток особистості спортсмена та його успішну діяльність у футболі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура та спорт / Абдула А. Б., Журід С.М., Коваль С.С., Перцухов А.А., Лебедєв С.І. – Харків: ХДАФК, 2024. – 174 с.
2. Без'язичний Б. І. Теорія та методика футболу : навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. / Б. І. Без'язичний, С. М. Журід – ХДАФК, 2020 р. – 185 с.
3. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / А. В. Бойченко. – Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. – 163 с.
4. Василюк В. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації / В. Василюк, О. Ярмощук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2020. 18. – С. 11-16.
5. Василюк В. М. Основи футболу : Навчально-методичний посібник. Рівне : О. Зень, 2020. 268 с.
6. Вікова фізіологія : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук – Умань : Візаві, 2021. – 245 с.
7. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять / Л. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 208 с.
8. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 240 с.
9. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / В. І. Воронова /Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна

монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 86-100.

10. Гавриков Р. Особливості фізичної підготовки юних футболістів в підготовчому періоді. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали 47 міжнародної науково-практичної конференції / Р. Гавриков // відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 70–71.

11. Галета А. Методичні підходи вдосконалення тренувального процесу футболістів-початківців / А. Галета. // Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 61-62.

12. Горбуля В. Б. Футбол з методикою викладання : практикум до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». / В. Б. Горбуля, В. О. Горбуля, І. Є. Дядечко, О. В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. – 60 с.

13. Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів / Г. П. Грибан, В. І. Мухін // Спортивна наука : зб. наук. пр. VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21-24.

14. Дулібський А. Ефективність виконання стандартних положень у футболі / А. Дулібський, Б. Виноградський, Б. Хоркавий, О. Колобич // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73).– С. 9-14.

15. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів / А. Дулібський, Б. Хоркавий, О. Колобич / Спортивна наука України. – 2016.– № 2 (72). – С. 15–23.

16. Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів / А. Дулібський // Спортивна наука України. – 2015. №4 (68). С. 28-35.

17. Журід С. М. Технічна та тактична підготовка футболістів : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. С. М. Журід, С. С. Коваль, С. І. Лебедєв – ХДАФК. – 2020 р. – 207 с.

18. Заболотній Д. А. Футбол. Основи методики навчання гри : навчально-метод. посібник / О.А. Заболотній, М.П. Костенко, В. П. Краснов, – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 58 с.

19. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / І. Я. Карпа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9.– С. 53–56.

20. Киричок Ю. Спрямованість тренувального процесу в футбол на різних етапах багаторічної підготовки / Ю. Киричок // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 206-209.

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

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

23. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Твори, 2021. – 148 с.

24. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : «Планер», 2014. – 616 с.

25. Коц В. П. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : навч. посіб. / В. П. Коц, С. М. Коц ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2017. – 288 с.

26. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. / А. В. Кошура. – Чернівці : Чернівець. Нац. ун-т ім. Ю Федьковича, 2021. – 112 с.

27. Красюк, Я. А. Особливості техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років у річному макроциклі [Текст] : магістер. робота / Я. А. Красюк ; науковий керівник Л. М. Максименко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. – 56 с.

28. Лебедев С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 11–12 років / С. І. Лебедев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 56–61.

29. Лісенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів / Г. Лісенчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 21–23.

30. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності / Р. В. Луценко // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 3К. – С. 265-268.

31. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – №1. – С. 78–80.

32. Марченко В. А. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол) : навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури / В. А. Марченко, С. М. Журід, С. С. Коваль. – ХДАФК, 2019. – 237 с.

33. Мирончук Г. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих футболісток / Г. Мирончук О. Полянничко, М. Романюк // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи. – 2021. С. 231-234.

34. Мозолев О.М. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів / О. М. Мозолев, А. В. Кошура, А. Д. Молдован, А. О. Бражанюк // Теорія та методика навчання (з галузей знань). – 2022. Вип. 44. Том. 3. С. 41-44.

35. Неведомська Є. О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2019. – 77 с.

36. Овчаренко С. В. Загальні основи техніки футболу : метод. рекомендації. / С. В. Овчаренко, Д. О. Соловей, А. В. Яковенко. – Дніпро : ПДАФКіС, 2018. – 46 с.

37. Овчаренко С. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки : методичні рекомендації. / С. В. Овчаренко, В. В. Матяш, А. В. Яковенко – Дніпро : ПДАФКіС, 2019. – 37 с.

38. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М. М., Байдюк М. Ю. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 104 с.

39. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.

40. Пилипенко А. І. Оптимізація тренувального процесу юних футболістів на основі показників змагальної діяльності / А. І. Пилипенко, Т. О. Синиця // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2023 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 160-162.

41. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол) : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2019. – 163 с.

42. Пітин М. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / М. Пітин, Н. Артими́юк // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. №1 (3). С. 33-40.

43. Радченко Є. О. Особливості спортивного відбору футболістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням фізичної підготовленості / Є. О. Радченко // Педагогічні науки. 2016. № 12.1 (40). – С. 521-524.

44. Радченко О. В. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / О. В. Радченко, А. Г. Чиж, В. П. Констанкевич // Спортивні ігри. № 1 (23). 2022. – С. 43-55.

45. Сапрун С. Т., Корнієнко С. М., Кузь Ю. С. Загальна фізична підготовка футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 9 (117). С. 71–75.

46. Свистун Ю. Д. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді / Ю. Д. Свистун, В. М. Трач, І. М. Чернобай, Х. Є. Шавель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. – № 11. – С. 54–60.

47. Сидоренко П. І., Бондаренко Г.О., Куц С.О. Анатомія та фізіологія людини : підручник / П. І.Сидоренко , Г.О. Бондаренко, С.О. Куц – Київ ВСВ «Медицина», 2015 – 199 с.

48. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Стасюк Іван Іванович. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

49. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т. / за ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток : мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, Точка, 2010 р. – 200 с.

50. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч. посібник / В. М. Степаненко. – Переяслав Хмельницький : СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010 р. – 223 с.

51. Счасливцев В. Використання сучасних інновацій в системі підготовки футболістів / В. Счасливцев // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. К.: НУФВСУ, 2019. – С. 52-53.

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

53. Хоркавий Б. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. / Б. Хоркавий, О. Огерчук, О. Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – №2 (78). – С. 35–46.

54. Фалес Й. Г. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й. Г. Фалес, В.Є. Левчук. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2005. – 112 с.

55. Фізична культура : Основи техніки і тактики гри у футбол : метод. настанови / уклад. Суровов О. А., Сичов Д. В., Аксьонов Д. В. – Харків, 2018. – 88 с.

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

57. Чурілов Г. В. Удосконалення показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Г. В. Чурілов // Спортивна наука : зб. наук. пр. VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 54-57.

58. Хоменко В. В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році / В. В. Хоменко // Спортивні ігри – 2019. – 2(12). – С. 59-70.

59. Шалар О. Г. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів / О. Г. Шалар, В. М. Гузар, В. В. Хоменко // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.- практ. конф, Херсон. 2019. – С. 200-205.

60. Шаленко В. В. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років. / В. В. Шаленко, А. А. Перцухов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 12. – С. 160-162.

61. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / В. М. Шамардін // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. – 2007. № 1. – С. 87-89.

62. Шатравка Р., Синиця Т. Особливості спеціальної фізичної підготовки футболістів. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю, 27 листопада 2025 р. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 438-440.

63. Шатравка Р. Структура багаторічної спортивної підготовки футболістів. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного

виховання: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С. 140-143.

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

65. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. 1. – 272 с.

66. Bärtsch P. Football at high altitude [електронний ресурс] / P Bärtsch, J. Dvorak, B. Saltin // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – Vol. 18. – 2008. – Режим доступу: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.2008.18.issue-s1/issuetoc>

67. Gamble D. Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study / D. Gamble, M. Spencer, A. McCarren, N. Moyna // Journal of Human Sport and Exercise. 2019. – 14(4). – P. 711-724.

68. Gomez-Piqueras P. Relation between the physical demands and success in professional soccer players / P. Gomez-Piqueras, S. Gonzalez-Villora, J. Castellano, I. Teoldo // Journal of Human Sport and Exercise. 2019. – 14(1). – P. 1-11.

69. Kassiano W.A. Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players / W. A. Kassiano, D. Andrade, K. Jesus // Journal of Human Sport and Exercise. 2019. – 14(1). – P. 207-214.

70. Smpokos E. Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches / E. Smpokos, C. Mourikis, M. Linardakis // Journal of Human Sport and Exercise. 2018. 13(4). – P. 720-730.