

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

КОС РУСЛАН СЕРГІЙОВИЧ

УДК: 796.332.093.43-053.5(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ВІДБІР ДІТЕЙ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ФУТБОЛУ З
УРАХУВАННЯМ РАННЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ**

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Р. С. Кос

Науковий керівник: Улан Аліна Миколаївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Кос Р. С. Відбір дітей до груп початкової підготовки з футболу з урахуванням раннього початку занять спортом. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2025.

Дисертацію присвячено дослідженню проблеми раннього початку занять спортом у футболі та, враховуючи виявлені знання, вивченню питання набору та спортивного відбору футболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Актуальним сьогодні є практика занять футболом на базі приватних клубів, що організовують підготовку дітей, починаючи з дошкільного віку. Проте, потребує вирішення протиріччя, що склалось між існуючою практикою занять футболом з раннього віку та відсутністю досвіду набору та відбору даної вікової групи та їх організованого переходу до груп ДЮСШ для продовження спортивної кар'єри. Проблема полягає у відсутності диференційованого підходу до здійснення процесу відбору дітей на етап початкової підготовки, враховуючи їх попередній досвід занять футболом, критеріїв відбору та загального алгоритму здійснення даного процесу.

Мета дослідження – обґрунтування тенденції до раннього початку занять спортом у футболі та, на основі виявлених знань, розробка алгоритму та критеріїв відбору початківців.

Завдання дослідження:

1. Дослідити та визначити тенденцію до раннього початку занять спортом у футболі та омолодження світового футболу за даними літературних джерел і мережі Інтернет, а також за результатами визначення й аналізу вікових

особливостей спортивної кар'єри кваліфікованих футболістів, складу провідних футбольних команд світу та України.

2. Вивчити міжнародну та вітчизняну практику діяльності дошкільних клубів у футболі та визначити особливості їх роботи з футболістами початківцями.

3. Здійснити порівняльний аналіз шляхом виявлення рівня підготовленості футболістів-початківців та спортсменів з досвідом занять футболом у ранньому віці, та довести характерні відмінності в рівні підготовленості між групами.

4. Розробити та обґрунтувати диференційований підхід та критерії відбору початківців до занять футболом з урахуванням їх рівня підготовленості та попередньо здобутого досвіду занять футболом.

5. Розробити алгоритм відбору дітей до груп початкової підготовки шляхом комплексної оцінки рівня підготовленості та диференціації на групи і сформулювати рекомендації до його застосування в процесі підготовки початківців.

Об'єкт дослідження – спортивний відбір у футболі.

Предмет дослідження – відбір футболістів до груп початкової підготовки з урахуванням ранньої спеціалізації.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; соціологічні методи дослідження (бесіда, анкетування, метод експертних оцінок); педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування); аналіз протоколів змагань, відеоаналіз; методи математичної статистики.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягає в тому, що:

— уперше, на основі аналізу світового досвіду провідних спортсменів і міжнародних та вітчизняних футбольних команд, визначено тенденцію до

раннього початку занять футболом, виявлено зміщення вікових меж формування професійної кар'єри футболістів залежно від їхньої ігрової позиції;

—уперше виявлено й науково обґрунтовано особливості та рівень підготовленості спортсменів-початківців і футболістів із досвідом занять у молодшому шкільному віці на етапі початкової підготовки;

—уперше запропоновано та обґрунтовано диференційований підхід відбору початківців з урахуванням їхнього вихідного рівня підготовленості та попереднього досвіду занять футболом;

—уперше обґрунтовано критерії відбору дітей для занять футболом на етап початкової підготовки, які дають змогу підвищити точність та ефективність процесу спортивного вдосконалення;

—уперше розроблено та впроваджено алгоритм відбору дітей до груп початкової підготовки на основі комплексної оцінки рівня їхньої підготовленості й подальшої диференціації за групами;

—уперше комплексно досліджено міжнародний і вітчизняний досвід підготовки спортсменів у дошкільних футбольних закладах, виокремлено основні напрями їхньої діяльності та визначено спільні й відмінні риси методичної роботи таких закладів;

—доповнено та розширено дані про тенденцію ранньої спеціалізації в різних видах спорту (складно-координаційних, ігрових, тенісі, плаванні ін.) та її врахування в процесі побудови підготовки спортсменів. Зокрема, визначена думка фахівців стосовно ранньої спеціалізації у різних видах спорту, підтверджено, що ранній початок занять спортом не є причиною зменшення тривалості спортивної кар'єри у різних видах спорту, визначені особливості організації спортивної підготовки з дітьми молодшого шкільного віку у різних видах спорту.

Для сучасного футболу характерні тенденції до його омолодження та зниження віку початку занять даним видом спорту. Поширеною сьогодні є практика занять футболом на базі дошкільних спортивних закладів, що дозволяє займатись футболом вже з двохрічного віку. При цьому, відсутній організований спортивний відбір на етап початкової підготовки у футболів, що ускладнює перехід дітей з дошкільних футбольних клубів до ДЮСШ та виключає можливість диференціації початківців з урахуванням набутого досвіду занять футболом у ранньому віці та рівня підготовленості відповідно. Це призводить до відсіву значної кількості футболістів-початківців.

В роботі окреслена та підтверджена тенденція до омолодження професійних футбольних команд, представлених у чемпіонатах Іспанії, Англії, Німеччини та України, де прослідковується тенденція щодо зменшення середнього віку гравців та початку занять футболом з раннього віку, на прикладі часового проміжку з 2000 по 2021 рр.. Найменший приріст кількості молодих гравців (віком до 25 років) у чемпіонаті Іспанії (1,4%). Найбільший приріст кількості молодих гравців спостерігається у чемпіонатах Німеччини (від 8,5% до 16,6%) та України (від 10,04% до 20,7%).

У ході дослідження було сформовано вибірку спортсменів високого класу ($n=80$), які продовжують займатись спортом або закінчили кар'єру футболістів: голкіпери ($n=17$), гравці лінії захисту ($n=32$) та гравці лінії нападу ($n=31$). Встановлено, що гравці лінії воріт (голкипери) починають свою кар'єру в середньому в 7 років, тривалість ігрової кар'єри близько 25 років, вік закінчення кар'єри складає близько 42 років. Гравці захисту починають свою кар'єру у 6 років, тривалість кар'єри становить більше 19 років (в статистиці є 8 гравців, що продовжують ігрову кар'єру), вік завершення спортивної кар'єри близько 36 років. Гравці лінії атаки починають займатись у 5 років, тривалість кар'єри (на даний час) складає близько 18 років, проте значення збільшиться, оскільки більше 50% випробуваних футболістів продовжують свою ігрову кар'єру.

Аналіз спортивної кар'єри професійних футболістів підтвердив гіпотезу, що ранній початок занять не є причиною до емоційного вигорання та фізичного виснаження організму.

74% респондентів відзначають, що програма для ДЮСШ з футболу не враховує сучасні тенденції розвитку виду спорту, зокрема його омолодження та ранню спеціалізацію у футболі, та відмічають необхідність її оновлення відповідно до сучасних змін у підготовці спортсменів.

В ході дослідження питання про ранню спеціалізацію у футболі були розглянуті думки та судження фахівців, які наголошують на негативному впливі раннього початку занять спортом, що може призвести до форсування спортивної підготовки, надмірного навантаження, раннього емоційного та функціонального виснаження спортсмена, підвищити ризик виникнення травм. Проте, існують і позитивні сторони раннього початку занять спортом, що визначено у позитивному впливі на самовираження дітей, самоствердженні, задоволенні потреб у фізичній активності, можливості спортивній переорієнтації, ефективного освоєння технічних дій, розвитку когнітивної складової та створенні рухового фундаменту для продовження занять спортом. Визначено, що 62% тренерів вважають доцільним заняття футболом з раннього віку за умови виключення форсування спортивної підготовки та планування тренувань відповідно до вікових особливостей розвитку дітей, їх схильностей та здібностей, не порушуючи процес гармонійного розвитку особистості.

В рамках дослідження встановлено особливості роботи дошкільних футбольних клубів України та проаналізовано міжнародний досвід залучення дітей дошкільного віку до занять з футболу. Встановлено, що кожен клуб використовує авторські методики, першочергово вирішуючи завдання гармонійного розвитку особистості. Організація тренувального процесу у вітчизняних дошкільних футбольних клубах передбачає поділ на вікові групи. Тренувальний процес у молодшій групі (2,5-3,5 роки) спрямований на розвиток

елементарних рухових вмінь (ловля та кидок м'яча, утримання рівноваги та переміщення), формування інтересу та мотивації до занять; у середній групі (3,5-4,5 роки) – на розвиток фізичних здібностей, зокрема координаційних, навчання елементарним технічним діям (ведення м'яча, передача та зупинка м'яча). В старшій групі (5-7 років) вирішуються завдання розвитку фізичних якостей, навчання елементарним груповим тактико-технічним діям із взаємодією з партнерами, розвитку індивідуальних здібностей.

В ході дослідження встановлено вплив раннього початку занять спортом на рівень підготовленості футболістів. ОГ спортсменів, що мають досвід занять з раннього віку, продемонстрували кращі результати у тестуванні швидкісних здібностей на 7,3% відносно КГ1 (група спортсменів, які розпочали тренування у віці 6-7 років з досвідом 2-3 місяці) та на 21,1% відносно КГ2 (група спортсменів, які тільки почали займатись футболом). У тестуванні рівня силових здібностей встановлено, спортсмени ОГ показали вищі результати від КГ1 на 10,2 % та на 59% відносно КГ2. В ході тестування спритності результати ОГ є кращими відносно КГ1 на 5,7% та на 18,8% відносно КГ2. У тестуванні гнучкості результати ОГ є кращими на 66,7% від результатів КГ1 та на 24% від КГ2. Встановлено також різницю в технічній підготовленості між спортсменами. До прикладу, у тесті «Біг 15 м з веденням м'яча зі зміною напрямку» спортсмени ОГ показали на 42% вище результат ніж спортсмени КГ1.

При цьому 86% експертів відзначають істотну різницю між спортсменами, які мають досвід занять спортом у ранньому віці, та спортсменами, які лише приступили до занять футболом. На основі вищевикладеного, розроблено диференційований підхід до набору та відбору футболістів на етап початкової підготовки, враховуючи їх попередній досвід занять футболом та рівень підготовленості відповідно. 76% тренерів відзначили доцільність такого диференціювання дітей за рівнем підготовленості в процесі спортивного відбору на початковому етапі підготовки.

72% тренерів відзначають необхідним проведення відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням попереднього досвіду занять спортом у ранньому віці. Зважаючи на це, був розроблений та впроваджений алгоритм відбору дітей на етап початкової підготовки для занять футболом із застосуванням диференційованого підходу. Алгоритм передбачає організацію заходів, спрямованих на набір бажаючих займатись футболом, визначення їх досвіду занять футболом, тестування для оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості. Визначені критерії відбору дітей до груп початкової підготовки з футболу, серед яких медичний (стан здоров'я), психологічний (психологічні особливості), спортивно-педагогічний (рівень підготовленості). Наступним кроком є диференціація дітей та комплектування груп – основної та підготовчої, за результатами, отриманими в ході опитування та тестування. Основну групу складають ті початківці, які мають попередній досвід занять футболом у ранньому віці, вищий рівень фізичної підготовленості, та володіють спеціальними технічними прийомами футболу. До підготовчої групи відібрано тих, хто лише починає займатись футболом та по фізичним та технічним показникам поступаються спортсменам основної групи. Даний підхід дозволить набрати до групи початкової підготовки всіх бажаючих займатись футболом дітей та забезпечити спортивний розвиток та зростання у кожній групі, сформованій по принципу орієнтації на індивідуальні можливості спортсменів. Крім того, диференціація дітей на основну та підготовчу групи дозволяє здійснювати процес набору та відбору початківців безперервно, відбираючи новачків без досвіду занять футболом до підготовчої групи, не втручаючись при цьому в тренувальний процес основної групи. Поточний та етапний контроль, передбачений розробленим алгоритмом, дозволяє моніторити рівень підготовленості футболістів підготовчої групи та, за умови їх прогресу, здійснювати їх перехід (відбір) до основної групи.

Ключові слова: набір, відбір, орієнтація, критерії, рання спеціалізація, початківці, кваліфіковані спортсмени, підготовленість, ігрові амплуа, оцінка, дошкільний вік.

SUMMARY

Kos R. S. Selection of children to groups of initial training in football taking into account the early start of sports. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 017 Physical Culture and Sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2025.

The dissertation is devoted to the study of the problem of early start of sports in football and, taking into account the revealed knowledge, to the study of the issue of recruitment and sports selection of football players at the initial stage of sports training.

The practice of football training on the basis of private clubs that organize the training of children from preschool age is relevant today. However, the contradiction that has developed between the existing practice of football training from an early age and the lack of experience in recruiting and selecting this age group and their organized transition to CYSS groups to continue their sports career needs to be resolved. The problem lies in the lack of a differentiated approach to the process of selecting children for the initial training stage, taking into account their previous experience in football, selection criteria and the general algorithm for implementing this process.

The **purpose of the study** is to substantiate the trend towards early to start playing sports in football and, based on the knowledge gained, to develop algorithm and criteria for selecting beginners.

Objectives of the research:

1. To substantiate the tendency towards early start of sports in football and the rejuvenation of world football based on the data from the literature and the Internet, as well as on the results of determining and analyzing the age characteristics of the sports career of qualified football players, the composition of the leading football teams in the world and Ukraine.

2. To investigate international and domestic practice of activity of preschool clubs in football and to define features of their work with beginner football players.

3. To carry out the comparative analysis by the identification of the level of fitness of beginner football players and sportsmen with experience of football at an early age, and to prove characteristic differences in the level of fitness between groups.

4. To develop and to justify a differentiated approach and criteria of selection of beginners to football taking into account their level of preparation and previous experience of football.

5. To develop an algorithm of selection of children to groups of initial preparation by means of the complex assessment of a level of preparedness and differentiation on groups and to formulate recommendations for its application in the process of preparation of beginners

The object of research is sports selection in football.

The subject of the research is the selection of football players to the groups of initial training taking into account early specialization.

The following **research methods** were used to solve the set tasks: analysis of scientific and methodical literature and materials of the Internet; sociological methods of research (conversation, questioning, method of expert estimations); pedagogical methods of research (pedagogical observation, pedagogical testing); analysis of competition protocols, video analysis; methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the dissertation is that:

- for the first time, based on the analysis of the world experience of leading athletes and international and domestic football teams, the tendency to early start of football training was determined, the shift of age limits for the formation of the professional career of football players depending on their playing position was revealed;

- for the first time, the features and level of preparedness of novice athletes and football players with experience of training at primary school age at the stage of initial training were first identified and scientifically substantiated;

- for the first time, proposed and substantiated a differentiated approach to the selection of beginners, taking into account their initial level of fitness and previous experience in football;

- for the first time, the criteria for selecting children for football at the stage of initial training, which make it possible to increase the accuracy and efficiency of the process of sports improvement, are substantiated;

- for the first time, an algorithm selection of children to initial training groups based on a comprehensive assessment of their level of fitness and further differentiation by groups was developed and implemented;

- for the first time, the international and domestic experience of training athletes in preschool football institutions was comprehensively studied, the main directions of their activities were highlighted and the common and distinctive features of the methodological work of such institutions were identified;

- supplemented and expanded data on the trend of early specialization in various sports (complex-coordination, game, tennis, swimming, etc.) and its consideration in the process of building athletes' training. In particular, the opinion of experts on early specialization in various sports is determined, it is confirmed that the early start of sports is not a reason for reducing the duration of a sports career in various sports, the peculiarities of organizing sports training with primary school children in various sports are determined.

Modern football is characterized by the tendency to rejuvenate it and reduce the age of the beginning of training in this sport. The practice of football training in preschool sports facilities is widespread today, which allows children to play football from the age of two. At the same time, there is no organized sports selection for the initial training stage for football players, which complicates the transition of children from preschool football clubs to children's and youth sports schools and excludes the possibility of differentiating beginners based on the experience of playing football at an early age and the level of fitness, respectively. This leads to the dropout of a significant number of beginner football players

The paper outlines and confirms the tendency towards rejuvenation of professional football teams represented in the championships of Spain, England, Germany and Ukraine, where there is a tendency to reduce the average age of players and start playing football at an early age, using the example of the time period from 2000 to 2021. The smallest increase in the number of young players (under 25) is in the Spanish championship (1.4%). The largest increase in the number of young players is observed in the championships of Germany (from 8.5% to 16.6%) and Ukraine (from 10.04% to 20.7%).

The study formed a sample of high-class athletes ($n=80$) who continue to play sports or have completed their careers as football players: goalkeepers ($n=17$), defensive line players ($n=32$) and attacking line players ($n=31$). It has been established that goal line players (goalkeepers) start their careers at the age of 7 on average, the duration of their playing career is about 25 years, and the age of retirement is about 42 years. Defensive players start their careers at the age of 6, the length of their careers is more than 19 years (there are 8 players in the statistics who continue their playing career), and the age of retirement is about 36 years. Offensive line players start training at the age of 5, the career duration (currently) is about 18 years, but the value will increase as more than 50% of the tested players continue their

playing career. The analysis of professional football players' sports careers confirmed the hypothesis that early start of training does not cause emotional burnout and physical exhaustion.

74% of respondents note that the football program for children and youth sports schools does not take into account current trends in the development of the sport, including its rejuvenation and early specialization in football, and note the need to update it in line with modern changes in the training of athletes.

In the course of the study of early specialization in football, the opinions and judgments of experts were considered, who emphasize the negative impact of early sports participation, which can lead to the acceleration of sports training, excessive load, early emotional and functional exhaustion of the athlete, and increase the risk of injury. However, there are also positive aspects of early sports participation, which is defined as a positive impact on children's self-expression, self-affirmation, satisfaction of physical activity needs, the possibility of sports reorientation, effective mastery of technical actions, development of the cognitive component and creation of a motor foundation for continuing sports. It has been determined that 62% of coaches consider it expedient to play football from an early age, provided that they exclude the forcing of sports training and plan training in accordance with the age-related characteristics of children's development, their inclinations and abilities, without disrupting the process of harmonious personality development.

The study identifies the peculiarities of the work of preschool football clubs in Ukraine and analyzes the international experience of involving preschool children in football. It is established that each club uses the author's methods, primarily solving the problem of harmonious personality development. The organization of the training process in domestic preschool football clubs involves the division into age groups. The training process in the junior group (2.5-3.5 years old) is aimed at developing elementary motor skills (catching and throwing the ball, maintaining balance and movement), forming interest and motivation for training; in the middle group (3.5-4.5

years old) - at developing physical abilities, in particular coordination, teaching elementary technical actions (dribbling, passing and stopping the ball). In the older group (5-7 years old), the tasks of developing physical qualities, teaching elementary group tactical and technical actions with interaction with partners, and developing individual abilities are solved.

The study revealed the influence of early start of sports on the level of football players' fitness. The OG of sportsmen who have experience of trainings from an early age demonstrated better results in testing of speed abilities by 7,3% in relation to CG1 (group of sportsmen who started trainings at the age of 6-7 years with experience of 2-3 months) and by 21,1% in relation to CG2 (group of sportsmen who have just started to play football). In testing the level of strength abilities it was found that sportsmen of OG showed higher results from CG1 by 10,2% and by 59% concerning CG2. In the course of testing of agility the results of OG are better in relation to CG1 by 5,7% and by 18,8% in relation to CG2. In the flexibility test, the results of the OG are 66.7% better than the results of CG1 and 24% better than CG2. There was also a difference in technical fitness between athletes at the stage of initial training. For example, in the test "Running 15 m with a ball with a change of direction" OG sportsmen showed 42% better result than sportsmen of CG1.

At the same time, 86% of experts note a significant difference between athletes who have experience in sports at an early age and athletes who have just started playing football. Based on the above, a differentiated approach to the recruitment and selection of football players for the initial training stage has been developed, taking into account their previous experience in football and their level of fitness, respectively. 76% of coaches noted the expediency of such differentiation of children by the level of preparedness in the process of sports selection at the initial stage of preparation.

72% of coaches noted the necessity of selecting children for the initial training stage taking into account previous experience of sports at an early age. With this in

mind, an algorithm for recruiting and selecting children for the initial training stage for football was developed and implemented using a differentiated approach. The algorithm involves the organization of activities aimed at recruiting those wishing to play football, determining their experience in football, testing to assess the level of physical and technical fitness. The criteria for selecting children for initial football training groups are defined, including medical (health), psychological (psychological characteristics), sports and pedagogical (level of fitness). The next step is to differentiate children and form groups - main and preparatory - based on the results of the survey and testing. The main group consists of those beginners who have previous experience of playing football at an early age, a higher level of physical fitness, and have special football techniques. The preparatory group includes those who are just starting to play football and are inferior in physical and technical indicators to the athletes of the main group. This approach will allow us to recruit all children who want to play football to the initial training group and ensure sports development and growth in each group, formed on the principle of focusing on the individual capabilities of athletes. In addition, the differentiation of children into the main and preparatory groups allows for a continuous recruitment and selection process, selecting beginners without football experience to the preparatory group without interfering with the training process of the main group. The current and stage control provided by the developed algorithm allows monitoring the level of preparedness of the players of the preparatory group and, subject to their progress, to carry out their transition (selection) to the main group.

Keywords: recruitment, selection, orientation, criteria, early specialization, beginners, qualified athletes, preparedness, game roles, assessment, preschool age.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 5 (125). С. 151–155. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).30) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача* полягає у проведенні дослідження, систематизації та узагальненні результатів, формулюванні висновків. *Внесок Улан А. М.* полягає у постановці мети та завдань дослідження. *Внесок Іваненко О. М.* полягає в обговоренні отриманих результатів та формулюванні висновків.
2. Кос Р. С., Улан А. М. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 3. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.27-31> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача* полягає у постановці завдань дослідження, виборі методів та проведенні статистичного аналізу. *Внесок Улан А. М.* – участь в обговоренні результатів дослідження, формулюванні висновків.
3. Улан А. М., Бугера Д. О., Кос Р. С. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичних схильностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 8 (168). С. 153–157. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).31) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача* – участь у обговоренні результатів дослідження, узагальнення результатів дослідження, проведенні частини дослідження, формулювання висновків. *Внесок Улан А. М.* – у постановці мети та завдань дослідження. *Бугери Д. О.* – у проведенні частини дослідження.
4. Кос Р., Улан А. Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі швидкісних якостей). *Olympicus*. 2024. № 3. С. 73–79.

DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.10> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації окремих напрямків дослідження, проведенні педагогічного тестування, аналізу отриманих даних. Внесок Улан А. М. – в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні його результатів.*

5. Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 91–96. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-11> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, проведенні педагогічного тестування, аналізу отриманих даних. Внесок Улан А. М. – в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні отриманих даних.*

6. Кос Р. Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі силових здібностей) *Олімпійський, Паралімпійський спорт*. 2024. № 3. С. 33–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.3.7> Фахове видання України.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Улан А. М., Кос Р. С., Чорний А. А. Вікові закономірності спортивної кар'єри гравців лінії атаки у футболі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 141–143. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3116/%D0%A2%D0%95%D0%97%D0%98%20%D0%9C%D0%9E%D0%A0%20%20%D0%A7%D0%98%D0%96%D0%95%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90_%D0%A8%D0%98%D0%9D%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%A3%D0%9A2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні та описі основного дослідження.*

2. Кос Р. С., Улан А. М. Дослідження явища раннього початку занять спортом у футболі. *Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти та суспільства* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава, 22 черв. 2022 р. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 44–46. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27807/1/Olijnuk_STRATEGIC.pdf *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведення дослідження, аналізі отриманих даних.*

3. Кос Р. С., Улан А. М. Ранній початок занять спортом як фактор омолодження футболу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 56–57. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3913/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%D0%9E..pdf?sequence=1&isAllowed=y> *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведення дослідження, аналізі отриманих даних.*

4. Кос Р., Улан А. Вікові особливості спортивної кар'єри футбольних голкіперів. *Sport. Olimpism. Sănătate* : Culegere de articole Ediția a VII-a Congresul Științific Internațional, Chișinău, 15-17 Septembrie 2022, Chișinău : USEFS, Republica Moldova, 2022. P. 426–430. URL: https://www.usefs.md/PDF_NEW/Culegerea%20congres%2015-17%20septembrie%202022.pdf *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, систематизації та узагальненні результатів, формулюванні висновків.*

5. Кос Р., Улан А. Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи* : матеріали Міжнар. онлайн-конф. студентів, аспірантів і молодих вчених, Миколаїв, 28 жовт. 2022 р. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2022. С. 85–87. URL: <https://nuos.edu.ua/wp->

content/uploads/2022/12/Rozvitok-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-novitni-vikliki-problemi-ta-perspektivi-materiali-2.pdf

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі наукової літератури, синтезі та узагальненні даних.

6. Кос Р., Улан А. Особливості функціонування дитячих спортивних клубів з футболу. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : зб. тез I Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 7 квіт. 2023 р. Харків : ХДАФК, 2023. С. 120–122. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5929> *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети дослідження, його проведенні та узагальненні результатів.*

7. Кос Р.С., Улан А.М. Спортивна підготовка у дошкільних футбольних клубах в Україні та світі. *Public health – a basis of physical culture and sports*, Częstochowa, the Republic of Poland, 1–2 November 2023, Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. С. 23–26. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6> *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, систематизації та узагальненні результатів, формулюванні висновків.*

8. Кос Р. С., Улан А. М. Відбір футболістів на початковому етапі підготовки як складова багаторічної системи удосконалення спортсменів. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 7 трав. 2024 р. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 97–98. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_dopovidey_xvii_molod_ta_olimpiysky_ruh_13_05_24.pdf *Особистий внесок здобувача полягає систематизації та узагальненні результатів дослідження, аналізі наукової літератури за темою дослідження.*

9. Кос Р. С., Улан А. М. Особливості тренувального процесу в дошкільних футбольних клубах з урахуванням тенденції до раннього початку занять спортом. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : збірник тез II Всеукр. наук. конф. присвяченої Дню науки в Україні,

Харків, 17 трав. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 59–60.

URL: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/384/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%95%D0%972024docx%20%281%29%20%283%29-59-60%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y> *Особистий внесок здобувача*

полягає у проведенні основного дослідження, формулювання завдань та висновків.

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	25
	ВСТУП	26
РОЗДІЛ 1	АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЧАТКІВЦІВ ТА РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ФУТБОЛІ	34
1.1	Анатомо-фізіологічні особливості розвитку та специфічні ознаки побудови тренувального процесу з дітьми молодшого шкільного віку	34
1.2	Перша стадія багаторічного удосконалення спортсменів та її характерні особливості	46
1.2.1	Вікові особливості побудови спортивної підготовки у першій стадії багаторічного удосконалення	47
1.2.2	Особливості ранньої спеціалізації та спортивної підготовки на початковому етапі багаторічного удосконалення у футболі	49
1.3	Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів як складова системи багаторічного удосконалення	51
	Висновки до розділу 1	57
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	59
2.1	Методи дослідження	59
2.1.1	Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет	59

2.1.2	Соціологічні методи дослідження	60
2.1.2.1	Бесіда	60
2.1.2.2	Анкетування	61
2.1.2.3	Метод експертних оцінок	61
2.1.3	Педагогічні методи дослідження	64
2.1.3.1	Педагогічне спостереження	64
2.1.3.2	Педагогічне тестування	65
2.1.4	Аналіз протоколів змагань, відеоаналіз	69
2.1.5	Методи математичної статистики	70
2.2	Організація дослідження	72
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ ТЕНДЕНЦІЇ ДО ЗМЕНШЕННЯ ВІКУ ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ		74
3.1	Аналіз тенденції раннього початку занять спортом та ранньої спеціалізації у спорті та футболі	74
3.2	Аналіз залучення дітей до занять спортом у ранньому віці (на прикладі різних видів спорту) та організації навчально-тренувального процесу за даними експертного опитування	85
3.3	Визначення вікових особливостей становлення спортивної кар'єри професійних футболістів	91
3.4	Дослідження тенденції до омолодження світового футболу на прикладі Іспанії, Німеччини, Англії та України	100

3.5	Міжнародний і вітчизняний досвід підготовки футболістів віком до 6 років у дошкільних футбольних клубах та спортивних школах	110
	Висновки до розділу 3	118
РОЗДІЛ 4	ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ВІДБОРУ ПОЧАТКІВЦІВ З УРАХУВАННЯМ РАННЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	120
4.1	Дослідження рівня підготовленості футболістів-початківців з урахуванням їх попереднього досвіду занять футболом у дошкільному віці	120
4.1.1	Визначення та аналіз рівня розвитку швидкісних здібностей футболістів-початківців з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом	122
4.1.2	Оцінка рівня розвитку силових здібностей футболістів-початківців з урахуванням досвіду занять футболом у ранньому віці	129
4.1.3	Визначення та аналіз рівня розвитку спритності та гнучкості футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять футболом	134
4.1.4	Особливості засвоєння технічних дій футболістами-початківцями, з урахуванням раннього початку занять видом спорту	139
4.2	Обґрунтування підходу до відбору початківців для занять футболом з урахуванням їх раннього початку занять	

	спортом	143
4.3	Визначення критеріїв відбору дітей до груп початкової підготовки з футболу з урахуванням раннього початку занять спортом	148
4.4	Алгоритм відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять футболом та обґрунтування його ефективності	154
	Висновки до розділу 4	161
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	166
	ВИСНОВКИ	173
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	179
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	182
	ДОДАТКИ	200

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

CV - коефіцієнт варіації

ДпВ – допоміжні вправи

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЗРВ – загально-розвиваючі вправи

ЗФП – загальна фізична підготовка

КГ – контрольна група

КМС – кандидат у майстри спорту

МСУ – майстер спорту України

ОГ – основна група

РА – рухова активність

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

УЄФА – Європейська асоціація футболу

ФІФА – Міжнародна федерація футболу

ФК – футбольний клуб

ФЯ – фізичні якості

ЦНС – центральна нервова система

ВСТУП

Актуальність. Сучасний футбол є одним із найпопулярніших та найвидовищніших видів спорту у світі, що в свою чергу вимагає від спортсменів демонстрації в тренувальному процесі та під час змагань результатів на рівні надможливостей. Серед сучасних тенденцій розвитку футболу науковці та тренери відзначають його «омолодження»: початок занять даним видом спорту у ранньому віці, зміщення вікових зон демонстрації перших високих результатів та початку професійної кар'єри у бік їх зменшення. До проблеми ранньої спеціалізації у спорті та раннього початку занять звертались велика кількість фахівців у спортивних іграх [67], тенісі [40, 101], єдиноборствах [124], складнокоординаційних видах спорту [34, 44, 121] та футболі зокрема [9, 77, 110, 111]. Тенденція омолодження професійних футбольних команд продовжується з року в рік, і за даними CIES Football Observatory в період з 2009 по 2023 рік, гравців у топ 5 лігах віком до 18 років продовжує збільшуватись, серед яких 41,5% нападники, 34,3% півзахисники, 21,6% захисники та 2,5% воротарі.

Спортивна практика показує, що ряд видів спорту (художня і спортивна гімнастика, плавання, акробатика та ін.), здійснюють спортивний відбір вже починаючи з дошкільного віку. У футболі актуальним сьогодні є практика занять на базі приватних клубів, що організовують підготовку дітей, починаючи з двох років. Однак, зважаючи на те, що спортивна діяльність пов'язана з фізичними навантаженнями, а дошкільний вік, як зазначають фахівці (Єжова О.О. 2013, Гриньків М. Я та ін., 2015) [26, 29, 31, 34, 37] є найбільш уразливим і небезпечним періодом в онтогенезі, заняття спортом у даному віці мають відповідати чітким критеріям, дотриманням правил та рекомендацій, а заняття мають відбуватись з урахуванням вікових особливостей юних спортсменів. Від

так, потребує вирішення протиріччя, що склалось між існуючою практикою занять футболом з раннього віку та відсутністю методології побудови програм підготовки дітей для даної вікової групи та їх організованого переходу до груп ДЮСШ для продовження спортивної кар'єри, а також комплектування груп початківців, базуючись на результатах спортивного відбору. Методики, що використовуються для підготовки дітей дошкільного віку, переважно мають вигляд спрощеної програми підготовки спортсменів більш старшого віку, доповненої ігровим методом, що мало враховує особливості контингенту даної вікової групи з урахуванням специфіки їх росту та розвитку. Проблема полягає ще й у тому, що значний відсоток дітей, які займаються футболом у приватних клубах, відсіюються, досягаючи 7-річного віку. Причиною є, як правило, відсутність організованого спортивного відбору при переході до ДЮСШ на етап початкової підготовки, що виключає можливість урахування раннього початку занять футболом та вже здобутого певного рівня підготовленості. Малодослідженим досі залишається питання раннього початку занять спортом у футболі. Його ототожнюють [74, 87] з інтенсифікацією спортивної підготовки, проте досвід таких країн як Німеччина, Аргентина, Бразилія, Англія, Румунія, Китай, США, Узбекистан, Словенія, Фінляндія та ін. вказує на можливість тривалої спортивної кар'єри футболістів попри ранній початок занять спортом при умові правильного планування процесу багаторічної підготовки. Аналіз міжнародного досвіду висвітлений у наукових публікаціях авторів (імена зазначені з оригінальних джерел) Han Dongsheng, Lv Hui (Китай), Abdullaeva (Узбекистан), Cătălin SAVU, Gabriel MANOLACHE, Мумінов Феруз (Румунія), Giuliana JELOVČAN (Словенія) [125, 132, 133, 143, 147, 158], та інших авторів з Ірану, Фінляндії, Китаю, Кувейту, вказує на спільні та відмінні риси розвитку дошкільної освіти та впровадження спортивної підготовки в її діяльність. Практика занять спортивною діяльністю в дошкільному віці створює сприятливі умови розвитку дитини та визначає різницю в рівні підготовленості з дітьми, які

не мають подібного досвіду. З цього приводу у своїх дослідженнях вчені [126, 127, 132, 133, 139, 140, 144, 147, 159, 164] дійшли висновку, що діти з досвідом занять спортом з раннього віку мають вищий рівень інтелекту, краще фізичне здоров'я та ліпше налагоджують соціальні відносини, ніж інші діти 7-9 років без такого досвіду. Ridgway C. L. та ін. вчені (2009) [128] встановили, що між руховим і когнітивним розвитком дітей і рівнем їх спортивних успіхів у майбутньому існує позитивний і значущий зв'язок.

Дослідження останніх років [8, 12, 22, 34, 40, 45] вказують на певну особливість і перевагу початку занять в більш ранньому віці, зокрема те, що таким чином розширюється перша стадія в багаторічній системі підготовки, що в свою чергу збільшує тривалість підготовки і зумовлює розвиток необхідних якостей без форсування процесу спортивного вдосконалення. У юних спортсменів є більше часу для освоєння елементарних рухових дій і з'являється можливість до більш якісного переходу на новий етап підготовки. Підґрунтям для цього може слугувати раціональна побудова підготовки дітей у дошкільних футбольних клубах, врахування їх індивідуальних можливостей розвитку та організований перехід найбільш здібних до груп початкової підготовки на базі ДЮСШ. Вищевизначене обумовило інтерес до даної теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021 – 2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108197).

Роль автора, як співвиконавця теми, полягав у розробці та обґрунтуванні диференційованого підходу та алгоритму набору та відбору дітей на початковий етап підготовки для занять футболом з урахуванням їх попередньо здобутого досвіду занять спортом у ранньому віці.

Мета дослідження – обґрунтування тенденції до раннього початку занять спортом у футболі та, на основі виявлених знань, розробка алгоритму та критеріїв відбору початківців.

Завдання дослідження:

1. Дослідити та визначити тенденцію до раннього початку занять спортом у футболі та омолодження світового футболу за даними літературних джерел і мережі Інтернет, а також за результатами визначення й аналізу вікових особливостей спортивної кар'єри кваліфікованих футболістів, складу провідних футбольних команд світу та України.
2. Вивчити міжнародну та вітчизняну практику діяльності дошкільних клубів у футболі та визначити особливості їх роботи з футболістами початківцями.
3. Здійснити порівняльний аналіз шляхом виявлення рівня підготовленості футболістів-початківців та спортсменів з досвідом занять футболом у ранньому віці, та довести характерні відмінності в рівні підготовленості між групами.
4. Розробити та обґрунтувати диференційований підхід та критерії набору та відбору початківців до занять футболом з урахуванням їх рівня підготовленості та попередньо здобутого досвіду занять футболом.
5. Розробити алгоритм набору та відбору дітей до груп початкової підготовки шляхом комплексної оцінки рівня підготовленості та диференціації на групи і сформулювати рекомендації до його застосування в процесі підготовки початківців.

Об'єкт дослідження – спортивний відбір у футболі.

Предмет дослідження – відбір футболістів до груп початкової підготовки з урахуванням ранньої спеціалізації.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:**

- аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет;
- соціологічні методи дослідження:
 - бесіда,
 - анкетування,
 - метод експертних оцінок;
- педагогічні методи дослідження:
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування;
- аналіз протоколів змагань, відеоаналіз;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягає в тому, що:

— уперше, на основі аналізу світового досвіду провідних спортсменів і міжнародних та вітчизняних футбольних команд, визначено тенденцію до раннього початку занять футболом, виявлено зміщення вікових меж формування професійної кар'єри футболістів залежно від їхньої ігрової позиції;

— уперше виявлено й науково обґрунтовано особливості та рівень підготовленості спортсменів-початківців і футболістів із досвідом занять у молодшому шкільному віці на етапі початкової підготовки;

— уперше запропоновано та обґрунтовано диференційований підхід відбору початківців з урахуванням їхнього вихідного рівня підготовленості та попереднього досвіду занять футболом;

— уперше обґрунтовано критерії відбору дітей для занять футболом на етап початкової підготовки, які дають змогу підвищити точність та ефективність процесу спортивного вдосконалення;

—уперше розроблено та впроваджено алгоритм відбору дітей до груп початкової підготовки на основі комплексної оцінки рівня їхньої підготовленості й подальшої диференціації за групами;

—уперше комплексно досліджено міжнародний і вітчизняний досвід підготовки спортсменів у дошкільних футбольних закладах, виокремлено основні напрями їхньої діяльності та визначено спільні й відмінні риси методичної роботи таких закладів;

—доповнено та розширено дані про тенденцію ранньої спеціалізації в різних видах спорту (складно-координаційних, ігрових, тенісі, плаванні ін.) та її врахування в процесі побудови підготовки спортсменів. Зокрема, визначена думка фахівців стосовно ранньої спеціалізації у різних видах спорту, підтверджено, що ранній початок занять спортом не є причиною зменшення тривалості спортивної кар'єри у різних видах спорту, визначені особливості організації спортивної підготовки з дітьми молодшого шкільного віку у різних видах спорту.

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 15 наукових праць, з них 6 статей у фахових виданнях України, 9 публікацій апробаційного характеру (2 з яких у міжнародних виданнях) (додаток А).

Особистий внесок здобувача в спільних опублікованих наукових працях полягав в аналізі спеціальної літератури, організації та педагогічного спостереження та педагогічного тестування, статистичному аналізі отриманих у ході дослідження даних та інтерпретації отриманих результатів, підготовці матеріалів до друку. Внесок співавторів – в організації напрямків дослідження, обговоренні результатів та формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертаційної роботи були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції “Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти та суспільства” (червень 2022 р.,

м. Полтава); Міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (жовтень 2022 р., м. Миколаїв); VI Міжнародної Міжнародній Конференції «Сталий розвиток та спадщина в спорті: проблеми та перспективи (Листопад 2022 р., м. Київ); XV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (листопад 2022 р., м. Київ); Міжнародній науковій конференції «Public health – a basis of physical culture and sports» (листопад 2023 р., Riga, Latvia); VII Міжнародній конференції «Сталий розвиток та спадщина в спорті: проблеми та перспективи (листопад 2023 р., м. Київ); XVII Міжнародній конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (листопад 2023 р., м. Київ); XVIII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (травень 2024 р., м. Київ); VIII Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (листопад 2024 р., м. Київ); I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики (квітень 2023 р., м. Харків); Всеукраїнському круглому столі «Психоемоційна підтримка студентської молоді в умовах війни та у післявоєнний період засобами фізичного виховання» (квітень 2023 р., м. Вінниця); онлайн-вебінарі Навчально-наукового олімпійського інституту НУФВСУ «Теорія і практика підготовки спортсменів на шляху до досягнення цілей сталого розвитку» (травень 2023 р., м. Київ); Всеукраїнському круглому столі «Офлайн та онлайн навчання: студентський дискурс» (листопад 2023 р., м. Вінниця); Всеукраїнській науковій конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» (травень 2024 р., м. Харків); науково-практичних конференціях кафедри історії та теорії олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України (2022–2024 рр.) (додаток Б).

Практична значущість досліджень. Результати дослідження можуть застосовуватись тренерами для організації спортивного відбору дітей на етап

початкової підготовки у ДЮСШ, для організації процесу спортивної підготовки футболістів на початкових етапах багаторічного удосконалення; тренерами дошкільних футбольних клубів для організації процесу підготовки спортсменів дошкільного віку, які займаються футболом. Це дозволить покращити якість тренувального процесу та сприятиме підвищенню якості спортивного відбору перспективних дітей для продовження занять футболом на базах ДЮСШ, інших спортивних шкіл та клубів; сприятиме підвищенню ефективності орієнтації спортивної підготовки перспективних футболістів вже з ранніх етапів багаторічної підготовки та розкриттю і реалізації їх спортивного потенціалу та можливостей.

Результати досліджень впроваджені в освітній процес кафедри історії та теорії олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання та спорту України при викладанні дисципліни «Сучасна періодизація спортивного тренування», (30.06.2023, додаток В); кафедри футболу НУФВСУ при викладанні дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності у обраному виді спорту» (23.05.2024, додаток Г) та в практичну діяльність Академії ФК «Шахтар» Донецьк (м. Київ) (18.11.2024, додаток Д), в процес підготовки футболістів-початківців, що займаються у секції футболу Центру військово-патріотичного та фізичного виховання дітей та молоді «Єдність» (м. Київ) (26.11.2024, додаток Е), в процес підготовки футболістів-початківців ГО «ФК Пантера» (м. Київ) (27.11.2024, додаток Ж).

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційну роботу викладено на 218 сторінках друкованого тексту. Робота складається з анотацій, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, дев'яти додатків. Робота ілюстрована 23 таблицями і 31 рисунком. При написанні роботи було проаналізовано та вивчено 125 джерел вітчизняної та 40 джерел іноземної літератури.

РОЗДІЛ 1

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

ПОЧАТКІВЦІВ ТА РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

ТА ФУТБОЛІ

1.1 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку та специфічні ознаки побудови тренувального процесу з дітьми молодшого шкільного віку

Етап приходу юного спортсмена до лав спортивного клубу зумовлює проведення аналізу основних особливостей в розвитку кожного індивіда, та якісне планування тренувального процесу, що буде сприяти його гармонійному розвитку. Згідно етапів в системі багаторічної підготовки, де кожен з яких має віковий діапазон, визначаються особливості анатомо-фізіологічного розвитку, згідно яких розробляється величина навантаження, об'єм, інтенсивність, тривалість, інтервали, методи, принципи та завдання спортивного тренування на кожному з етапів.

В дослідженнях розвитку рухової активності протягом життя людини фахівці [6, 24] дійшли висновку, що руховий розвиток пов'язаний з дозріванням і спеціалізацією нейронів сенсомоторної кори великих півкуль головного мозку, провідних шляхів рухового коркового аналізатора, його аферентних і еферентних зв'язків. Процеси диференціації нейронів кори головного мозку і встановлення зв'язків у постнатальному періоді створюють умови для широкого спектру реакцій аналізаторів, які є основою для розвитку рухів [29, 60].

В ранньому віці підкіркові структури, що забезпечують рухові дії, майже «безконтрольні»; в цьому віці вищим нервовим центром, який здійснює контроль за рухами, є палідус (бліда куля) – екстрапірамідна система. Зі

збільшенням віку посилюється роль нервових центрів сенсомоторної кори великих півкуль у координації та регуляції рухами.

Термін «онтогенез», введений у природознавство німецьким вченим Е. Геккелем [61], визначається як процес індивідуального розвитку організму від його утворення до природньої смерті; В основі онтогенезу лежить складний комплекс генетично обумовлених змін (біохімічних, фізіологічних і морфофункціональних), характерних для всіх періодів і етапів розвитку індивіда і реалізуються в конкретних умовах впливу факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (ектосфери і ентосфери людини).

Згідно вікової періодизації прийнято виділяти наступні етапи дитинства: [23, 24, 29]:

Період від 0 до 3 років. На цьому етапі розвитку велику роль відіграють вегетативні відділи нервової системи. Реакція організму на зовнішні фактори виражається насамперед у змінах травлення, сну та інших фізіологічних процесів.

Період від 4 до 7 років характеризується активним розвитком психомоторних функцій і формуванням зв'язку між підкірковими і корковими структурами головного мозку. Реакції на зовнішні впливи характеризуються насамперед руховою активністю.

Період від 7 до 12 років. У цей час розвивається суб'єктивний досвід дитини, особливо в емоційній сфері. Реакції на зовнішні чинники значною мірою зумовлені емоційними сприйняттями та переживаннями.

Період від 12 до 16 років відзначається високим рівнем психосоціального розвитку та психічної зрілості. Нервово-психічні реакції переважно індивідуальні і залежать від особливостей дитини. Цей період супроводжується підвищеною чутливістю до певних зовнішніх і внутрішніх впливів, пов'язаних з різкими змінами в діяльності фізіологічних і психосоціальних систем мозку і визначається як критичний період розвитку [31, 78, 105].

Властивості нервових процесів (сила, врівноваженість і рухливість) розвиваються суміжно і паралельно з розвитком основних механізмів імунно-ендокринної регуляції в онтогенезі дитини. Діти від народження, як правило, мають слабкий тип нервової системи. Протягом свого зростання підвищується сила нервових процесів, досягаючи в підлітковому віці середніх показників дорослої особи [6, 23].

Піщвидення сили збудливого процесу випереджає зростання потужності гальмівного процесу в ранньому онтогенезі, тому до пізнього підліткового віку у дітей спостерігається дисбаланс нервових процесів з домінуванням сили процесів збудження. Лабільність нервових процесів пов'язана з мієлінізацією нервових волокон, збільшуючись по мірі дорослішання, досягаючи піку в період статевого дозрівання. З точки зору онтогенетичного розвитку функціональної міжпівкульної асиметрії виявляється, що в різному віці цей процес відбувається асиметрично і з різною швидкістю. Швидке зростання домінування лівої півкулі спостерігалось у віці від 3 до 6 років, а домінування правої півкулі – у віці від 8 до 10 років. Розподіл функцій між півкулями триває в дитинстві і завершується в підлітковому віці, то ж заняття спортом здатні активно впливати на цей процес [81, 94, 109].

Деякі характеристики функціональної асиметрії можуть бути досить стійкими, обумовлені певним генотипом, не піддаються впливу тренувального процесу і можуть стати перешкодою для досягнення високих спортивних результатів у разі їх нераціонального використання [105]. Один з прикладів використання функціональної асиметрії в спорті - це визначення домінуючої руки або ноги спортсмена. Відомо, що домінуюча сторона мозку відповідає за контроль за відповідною стороною тіла. Наприклад, в спортивних іграх та футболі знання про домінуючу руку, ногу чи сторону тіла можуть допомогти у постановці техніки удару, вибору ігрової позиції, формуванні тактики

змагальної діяльності спортсмена та, як наслідок, сприяти підвищенню її результативності [109, 112].

Відповідно до класифікації онтогенезу, в рамках дослідження обрано віковий діапазон від 2 до 7 років, що відноситься до періодів раннього та першого дитинства, а також період дошкільного або ж молодшого шкільного віку. Кожна вікова група має свої особливості в формуванні функціональних систем та загального розвитку. В процесі дозрівання та формування функціональних систем слід визначати особливості в розвитку на певному їх етапі. Враховуючи особливості отриманні в ході теоретичного дослідження, їх використання може бути частиною обґрунтування при роботі в спортивному тренуванні з дітьми певної категорії. Оскільки визначними особливостями в процесі спортивного вдосконалення лежать анатомо-фізіологічні можливості, що визначають схильність, можливості та резерви кожного спортсмена.

Перший рік життя дитини має вирішальне значення для стояння, і цей критичний період у її розвитку супроводжується когнітивним розвитком [6, 10, 23, 24]. Вік дітей до двох років вважається пізнавальним етапом, для якого характерний сенсомоторний розвиток. Дитячий вік 2,5-3 роки є критичним періодом для переходу до нового етапу онтогенезу - останнього етапу раннього дитинства, або дошкільного віку, що завершується у віці 7 років. Протягом цього періоду швидко розвиваються комунікативні навички та оперативна пам'ять дитини [28, 85]. Даний етап також сприяє розвитку мовлення через активізацію рухової діяльності, саме на цьому етапі дитина стає здатною до спілкування. При цьому спеціалісти [31, 33, 37] відзначають, що рухова активність є основним фактором формування та розвитку мовних і пізнавальних навичок дитини.

В результаті синтезу інформації, отриманої на основі аналізу літературних джерел авторів: Гриньків М.Я., Музика Ф.М., Куцериб Т.М., Дегтяренко Т.В., Ковиліна В.Г., Токарева Н.М., Аносов І.П. [23, 28, 29, 31, 60,

70, 105], було сформовано таблицю розвитку дітей в процесі онтогенезу, та виділено характерні особливості їх розвитку.

Вікові особливості серцево–судинної системи. Від народження відбуваються процеси росту серця та формотворення у ньому. До 2–3 років верхівка серця досягає 5 ребра, а в 10 років границі серця досягають показників дорослих. До 2-х років шлуночки ростуть повільніше, ніж передсердя, в період після 2 і до 10 років – темпи зростання урівноважуються. Серце за розмірами більше у дітей, ніж у дорослих, маючи масу 0,63–0,80 % від маси тіла, а у дорослих – 0,48–0,52%. До 2 років маса міокарда збільшуться, набуваючи поступового збільшення після 2-ох років. До 7 років серце набуває основних морфологічних ознак серця дорослої особи.

З віком знижується частота серцевих скорочень: від 120 – 140 уд/хв у новонароджених до– 100 уд/хв у 4 – 6 років та 90 –95 уд/хв у 6 – 10 років. Робота серця під час фізичних навантажень активізується здебільшого за рахунок збільшення ЧСС, що обов’язково слід враховувати в тренувальному процесі. Кровоносні судини розвиваються і ростуть швидше, ніж серце, що обумовлює нижчі показники артеріального тиску у дітей у порівнянні з дорослим організмом. Підвищена частота пульсу у дітей до 6-7-річного віку свідчить про переважаючий тонічний вплив симпатичних іннервацій [2, 23, 50].

Недостатня м’язова активність (гіподинамія) є одним із факторів, що сприяють розвитку гіпотонії. Регулярні заняття спортом допомагають підвищити резервні можливості організму та усунути ці тимчасові функціональні порушення [1].

Вікові особливості нервової системи. Нервова система дітей менш розвинена порівняно з іншими системами організму. Маса головного мозку у дітей молодшого шкільного віку становить приблизно 1,25 кг, а у дорослих близько 1,3 кг. Попри схожі розміри, структура дитячого мозку має свої особливості, що зумовлюють значні функціональні відмінності від мозку

дорослої людини. У молодшому шкільному віці активно розвиваються лобні долі, що сприяє покращенню координованості та точності рухів. Процес мієлінізації нервових волокон у аферентних шляхах розпочинається з другого місяця життя і завершується до 4–5 років, тоді як у еферентних триває з 4–5 місяців і досягає завершення у 7–8 років. З віком кількість мієлінізованих волокон у периферичних нервах зростає, що сприяє пришвидшенню проведення нервових імпульсів. Найінтенсивніший розвиток головного мозку відбувається у віці 3–5 та 10–14 років. Для дітей молодшого шкільного віку характерна нестабільність взаємодії симпатичного та парасимпатичного відділів. У деяких дітей домінує симпатичний відділ, у інших – парасимпатичний, що безпосередньо впливає на їх темперамент і поведінку (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Вікові особливості неврологічного розвитку в онтогенезі дитини

Віковий Період	Раннє Дитинство	Перше дитинство	Молодший шкільний вік
	2-3 роки	4-5 років	6-7 років
Характерні особливості розвитку	Низький рівень стійкості – висока пластичність у сприйнятті зоровими рецепторами	З'являється сприймання вербального спілкування, можливість для аналізу	Розвивається перцептивні можливості та м'язова пам'ять, покращується відчуття просторово- часових характеристик

Триває процес мієлінізації спин -мозкових нервів; у перші роки життя вони стовщуються удвічі за рахунок розвитку мієлінової оболонки; філогенетично старі шляхи мієлінізуються раніше, ніж нові; передні спино-мозкові корінці досягають стану властивого дорослим в 2—5 роки життя дитини, а задні спино-мозкові корінці — в 5—9 років; відповідно до цих років і

досягається максимальна швидкість розповсюдження нервового імпульсу. У період від 1 до 3 років активізується інтерес до дослідницької діяльності та пізнанні світу. У 5—7 років підвищується сила і рухливість нервових процесів і формується їх врівноваженість (особливо гальмівного процесу), тобто встановлюється баланс між збудженням і гальмуванням, що призводить до зниження генералізації збудження [24, 29, 31, 37]. **Вікові особливості дихальної системи.** У віці 2-3 років частота дихання складає 30 дихальних актів, рівень ЖЄЛ визначений в діапазоні від 600-800 мл. В 4 роки відбувається максимальний розвиток кільця мигдалин, що перш за все має захисну функцію в системі дихання. В 5 років починається розвиток голосових м'язів та зв'язок. Частота дихання – 25-30 д.а. Показники ЖЄЛ відповідають середній величині в 1000 мл. У віці до 7 років відбувається збільшення кількості альвеол, які пізніше збільшуються в об'ємі. Наряду зі збільшенням поверхні альвеол збільшується і кількість капілярів малого кола кровообігу. Частота дихання – 20-25 д.а., ЖЄЛ – 1200-1400 мл у хлопчиків, та 1100-1200 мл у дівчаток [6, 37, 41, 71].

Вікові особливості м'язової системи. З самого народження відбуваються значні зміни в морфо-функціональній організації роботи нервово-м'язового апарату [41, 50, 72, 73, 81], а саме (табл. 1.2):

1) збільшення загальної маси м'язової тканини: за період зростання тіла маса м'язів збільшується в 35 разів. При народженні м'язева маса становить 23%, від маси тіла, в 8 років — 27%, а в 15 років — 33% (у дорослих — 44%). Ріст окремих м'язевих груп відбувається гетерохронно: зростає маса м'язів тулуба при слабкому розвитку м'язів кінцівок. До 5 років розвиваються м'язи розгиначі і збільшується їх тонус (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Вікові особливості розвитку м'язової системи в онтогенезі дитини

Віковий Період	Раннє Дитинство	Перше дитинство	Молодший шкільний вік
	2-3 роки	4-5 років	6-7 років
Характерні особливості розвитку	маса м'язів складає 24%, від загальної маси тіла; поступово зменшується ядерна маса і змінюється форма ядер (з округлих у новонароджених на довгасті до 2-3 років); м'язи незалежно від характеристики подразника за частотою і інтенсивністю, відповідають тонічному типу скорочення) характерною рисою є велика еластичність м'язів	маса м'язів складає 25-26%, від загальної маси тіла. До 5 років відбувається інтенсивніший розвиток розгиначів і відповідно збільшується їх тонус; характерною рисою є велика еластичність м'язів	маса м'язів складає 26-27%, від загальної маси тіла; посилення ролі анаеробних джерел енергії при м'язовій діяльності; підвищується максимальне споживання кисню, зростають можливості аеробного механізму енергозабезпечення,

2) зміни в мікроструктурі м'язів: ядра клітин змінюють свою форму з округлих на довгасту, зменшуючись при цьому у мас. З віком посилюється забезпечення енергії при м'язовій діяльності завдяки ролі анаеробних джерел, підвищується МСК, що характеризує підвищення можливостей аеробного механізму паралельно зі збільшенням маси тіла.

Вікові особливості психологічного розвитку. Особливості розвитку з точки зору психологічних особливостей, когнітивних здібностей та фізичних

можливостей можуть бути основою для врахування специфіки розвитку дітей в цьому віці та використовуватись для побудови методології для роботи з дітьми в дошкільних закладах (табл. 1.3).

Період 1-3 роки – перше дитинство. У 2-річному віці пізнавальна діяльність реалізується за допомогою м'язевих тактильних відчуттів, що отримує дитина в результаті взаємодії з предметами. Мислення дитини на перших етапах її психофізіологічного розвитку формується як «мислення у дії, русі». У 2 роки психічна діяльність перебуває у початковій стадії свого становлення, відбувається підготовка до самостійного ходіння та мовленнєвої діяльності. Значну роль у розвитку відіграють різноманітні сприйняття подразників, взаємодії з навколишнім середовищем. Негативний вплив на психічний розвиток чинять одноманітність та обмеженість у сенсорних сприйняттях [78, 105].

У віці 4-5 років удосконалюється умовна рефлексорна діяльність, збільшується кількість динамічних стереотипів, яскраво виражена ігрова діяльність, що сприяє розвитку інтелекту дитини. Для цього віку характерні прояви емоцій, що можуть мати нестійкий характер, тому даний період називають «віком афекту» [50]. Для дітей характерні бажання самоствердження, виділення з соціуму, привернення уваги [50, 105]. У 6-7-річному віці підвищується сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, що обумовлює підвищену працездатність кори головного мозку, більшу стабільність всіх видів внутрішнього гальмування, зниження генерації збудження. Від так, збільшується тривалість зосередження уваги до 15-20 хв. і більш [3, 31, 105].

Таблиця 1.3 – Вікові особливості психологічного розвитку в онтогенезі дитини

Віковий період	Раннє дитинство	Перше дитинство	Молодший шкільний вік
	<i>2-3 роки</i>	<i>4-5 років</i>	<i>6-7 років</i>
Характерні особливості розвитку	закладаються основи психічної діяльності; підготовка до самостійного ходіння та мовленнєвої діяльності; наполеглива дослідницька діяльність; провідна роль в психофізіологічному розвитку дитини належить мануальним діям; у 3 роки спостерігається сформоване відчуття самостійності	удосконалюється умовно-рефлекторна діяльність; збільшується кількість динамічних стереотипів; яскраво виражена ігрова діяльність; бурхливі прояви емоцій, які мають нестійкий характер; бажання затвердити себе, виділитися серед інших, привернути до себе увагу	істотно зростають сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів; підвищується працездатність кори головного мозку; більш стабільні всі види внутрішнього гальмування; знижується і генерація збудження; збільшується тривалість зосередження уваги

Вікові особливості когнітивних здібностей. Однорічні діти зазвичай знають не більше 10–12 слів. До двох років їх словниковий запас зростає до 250–300 слів, а у трирічному віці він вже становить 500–1500 слів (у середньому близько 1000). У дітей 4–5 років мовлення практично досягає рівня дорослих (табл. 1.4). У віці від 2 до 7 років розвивається операційне мислення. В цей віковий період активізується процес інтеріоризації зовнішніх дій з предметами і формуються наочні уявлення через інтенсивний розвиток мовлення [12, 21, 33].

Таблиця 1.4 – Вікові особливості когнітивного розвитку в онтогенезі дитини

Віковий Період	Раннє Дитинство	Перше дитинство	Молодший шкільний вік
	2-3 роки	4-5 років	6-7 років
Характерні особливості розвитку	прагнення до дослідницької діяльності; висока активність у пізнанні предметів та явищ навколишнього світу; формування умовних зв'язків навіть на окремі властивості предмету: об'єм, колір, форму; дворічні діти вже розуміють 250 - 300 слів, а трирічні - 500-1500 слів (в середньому — 1000 слів)	мова у абсолютної більшості практично не відрізняється від мови дорослих; початок виконання різних розумових операцій; усвідомлення предметів і явищ	з'являється здатність до читання, писання, малювання; активне пізнання зовнішнього світу; вивчення предметів із середини; складнощі в управлінні поведінкою на основі попередньої словесної інструкції; здатність утримувати програму дій, що складається з ряду рухових операцій; слово набуває узагальнюючого значення; підвищується роль абстрактного мислення

В цей час для дитини хаарктерне егоцентрчне мислення, що зумовлює труднощі в прийнятті позиції іншої дитини чи дорослої особи. В цей же час спостерігається помилкова класифікація предметів внаслідок можливого використання випадкових або другорядних ознак предметів та явищ навколишнього світу. Починаючи з 4 –х років, різні розумові операції здійснюються за рахунок усвідомлених раніше уявлень про предмети та явища, а не виключно за рахунок сприйняття. [37, 50, 81].

Вікові особливості фізичного розвитку. З 2-3 років підвищується роль другої сигнальної системи в управлінні рухами. У цьому віці діти здатні в

виконувати рухи за вербальною інструкцією, проте вони є недосконалими. Вже з 5-річного віку діти здатні на основі попередньої вербальної інструкції виконувати складні рухи. З 2-х років у дітей з'являється здатність до бігу, де можна розпізнати елементи фази польоту (табл. 1.5).

Таблиця 1.5 – Вікові особливості фізичного розвитку в онтогенезі дитини

Віковий період	Раннє Дитинство	Перше Дитинство	Молодший шкільний вік
	2-3 роки	4-5 років	6-7 років
Характерні особливості розвитку	з'являється здатність до бігу; проявляються елементи фази польоту; з 3-х років з'являється здатність до підстрибування на місці з двох ніг; час тактильно-кінестетичного пізнання складає 40 с	з'являється здатність на основі попередньої мовної інструкції планувати і здійснювати складні рухи; час тактильно-кінестетичного пізнання складає 20 с; починають формуватися основні механізми координації рухів	час тактильно-кінестетичного пізнання складає 15 с; важливого значення у формуванні психомоторних якостей набувають порівняння і передбачення; поліпшення здатності до виконання рухів на основі їх імітації за дорослими; основним джерелом інформації стає кінестетичне відчуття

До 5-ти річного віку фаза польоту вже є досить тривалою. Фаза польоту зростає до 10 років і по мірі дорослішання збільшується довжина кроків протягом бігу. З 3-х років дитина оволодіває вмінням підстрибувати на місці, злегка відриваючи ноги від поверхні. Однак, в цьому віці лише в 50— 60% дітей можуть виконати стрибок з двох ніг при стрибках на місці і 30—40% - при перестрибуванні через перешкоду. Руки при стрибку спочатку рухаються в

протилежному напрямі відносно тіла, в більш старшому віці вони починають виконувати функцію стабілізаторів, переміщаючись вгору, а ще пізніше виконують функцію прискорення [50, 119].

У молодшому шкільному віці доцільно навчати дитину новим рухам. Вважається, що 90% від загальної кількості рухів дитина освоює у віці з 5 до 10 років. З точки зору спорту, зростає здатність до часової та просторової орієнтації, в залежності від ситуації, що виникає, зростає функціональна рухливість нервових і м'язових ланок, нервових процесів в корі великих півкуль [1, 60, 81].

Адаптація до циклічної роботи різної потужності в молодших школярів супроводжується зниженими показниками біоелектричної активності м'язів, підвищенням координації м'язів антагоністів, що обумовлено вдосконаленням і економізацією центральних регуляторних впливів.

1.2 Перша стадія багаторічного удосконалення спортсменів та її характерні особливості

Перша стадія багаторічного удосконалення охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Теоретики спорту відмічають, що ефективність підготовки спортсменів у цій стадії забезпечується врахуванням закономірностей становлення спортивної майстерності спортсмена, виходу на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони [10, 77, 87, 103].

Перша стадія багаторічної підготовки включає в себе чотири етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

1.2.1 Вікові особливості побудови спортивної підготовки у першій стадії багаторічного удосконалення

Серед факторів, що впливають на побудову та тривалість багаторічної підготовки, спеціалісти виділяють наступні [90, 113]:

- Фізіологічні, генетичні та гендерні особливості: рівень фізичного розвитку, статева приналежність, швидкість біологічного дозрівання, наявність випадкових ознак.
- Вік початку занять спортом та вік, в якому спортсмен перейшов від тренувань загальної спрямованості до спеціалізованих тренувань у виді спорту.
- Вимоги конкретного виду спорту, специфіка змагальної діяльності та вимоги до підготовленості спортсменів.
- Особливості побудови підготовки, засоби та методи, що застосовуються тренером в тренувальному процесі, методика побудови тренувань та стратегія підготовки та ін.

Успішним завершенням I стадії багаторічного удосконалення є вихід спортсмена на рівень вищих досягнень, та демонстрація результатів міжнародного рівня. Ніколаєнко В. В. [74] відмічає, що «перші великі успіхи» спортсмена є свідченням успішного завершення даної частини спортивної кар'єри. Таким чином, при раціональній побудові тренувального процесу, підготовка в першій стадії має забезпечити спортсмену становлення високого рівня майстерності, при цьому залишивши значні резерви для подальшого спортивного удосконалення в «дорослому спорті» і зростання результатів відповідно. Відтак, тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків [25, 77, 80]. Проте, фахівці [88, 90] не виключають випадків зменшення чи збільшення тривалості даної стадії зазвичай не більш ніж на 1-2 роки. Причинами цьому можуть стати: індивідуальні (пришвиджені чи уповільнені)

темпи вікового розвитку спортсмена, його обдарованість та генетична схильність до занять браним видом спорту, висока реактивність функціональних систем, їх підвищена здатність до адаптаційних зрушень і т.і. Збільшення тривалості підготовки у цій стадії, яке може сягати 2-3 років і більше, зазвичай пов'язане з раннім початком занять спортом, та, з метою уникнення форсування підготовки, збільшенням тривалості початкових етапів підготовки; затримкою у віковому розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних зрушень, особливостями деяких видів спорту [24, 34, 37, 91].

При цьому, Куцериб Т. вважає, що відмінності у віці початку занять спортом та тривалості процесу підготовки до досягнення результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу визначаються об'єктивними закономірностями формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень в конкретному виді спорту [1].

Ефективне планування багаторічної підготовки базується на визначенні вікових меж, в яких спортсмени демонструють найкращі результати. Виділяють три ключові етапи: вікова зона перших великих успіхів, вік оптимальних можливостей та період збереження високого рівня майстерності. Такий підхід дозволяє систематизувати тренувальний процес, правильно розподілити навантаження та визначити найсприятливіший віковий період для інтенсивної підготовки. У більшості видів спорту вік демонстрації найвищих досягнень залишається відносно незмінним [38, 88, 89]. При цьому оптимальний вік для демонстрацій найвищих результатів не однаковий у чоловіків і жінок, а також у спортсменів - представників різних видів спорту. Це необхідно і є обов'язковим до врахування тренерами при роботі з дітьми, оскільки основним завданням на початкових етапах підготовки є закладення фундаменту для подальшої цілеспрямованої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Дисбаланс у розвитку різних органів і систем, перебудова ендокринної системи, порушення протікання процесів адаптації, зниження

працездатності та уповільнені темпи відновлення після навантажень – фактори, які необхідно враховувати при побудові підготовки спортсменів, що знаходиться у пубертаному періоді (етап спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень). Обдарованість у ріховій сфері, висока лабільність основних функціональних систем, темпи індивідуального біологічного розвитку дозволяють спортсмену швидко виходити на найвищий рівень спортивних досягнень і часто досягати високих результатів на 1-3 роки раніше оптимального для цього віку, не порушуючи при цьому принципів раціональності побудови процесу багаторічного удосконалення. Специфічність реакцій адаптації в різних видах спорту обумовлюють і тривалість збереження досягнутих показників довготривалої адаптації, що забезпечує утримання на рівні вищих досягнень [53].

1.2.2 Особливості ранньої спеціалізації та спортивної підготовки на початковому етапі багаторічного удосконалення у футболі

Перша стадія багаторічного удосконалення охоплює важливі періоди росту та розвитку організму спортсмена. Тому вкрай важливо з боку тренера оцінювати та враховувати в процесі побудови спортивної підготовки та тренування анатомо-фізіологічні особливості організму спортсмена; його сильні та слабкі сторони у фізичному розвитку та підготовленості.

Для підготовки футболістів-початківців характерне застосування різних засобів і методів тренування, вправ з різних видів спорту та широке використання ігрового методу. На цьому етапі не плануються заняття зі значним фізичним та психологічним навантаженнями, що припускають застосування одноманітних, монотонних рухів. Під час навчання техніки рекомендується [10, 16, 93] використовувати велику кількість підготовчих вправ, адже завданням етапу початкової підготовки є стабілізація рухів та

формування технічних умінь і навичок, що буде визначати результат технічної підготовленості на першому етапі багаторічної підготовки. Змагальна діяльність організовується задля оцінки індивідуальних можливостей, контроль за фізичними показниками та виконання контрольних вправ технічної направленості [113, 163].

Молодший шкільний вік, що частково співпадає з етапом початкової підготовки, характеризується хорошою диференціацією м'язевих відчуттів і управлінням деякими складнокоординаційними рухами в процесі навчання техніки та під час ігрових вправах. В 14-15-річному віці здатність до освоєння рухів з високою координаційною складністю стає гіршою, ніж в 12-13 років. Тому, в період з 7 до 12 років 50% вправ повинні бути спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, координованості рухів. Серед них: естафети, рухові та спортивні ігри з елементами футболу. Показником рівня розвитку рухових здібностей слід також вважати моторну адаптацію, що проявляється в умінні адаптувати структуру технічних прийомів і дій до різних умов гри [1, 103, 119].

Віковий період з 6 до 10 років характеризується зростаючим розумовим та фізичним навантаженням, оскільки спортивні тренування поєднуються з навчанням у школі. Організм у цьому віці відрізняється низькою працездатністю, швидко стомлюється, оскільки ще не досягнутий баланс у розвитку і функціонуванні його систем. Як наслідок, нехтування віковими особливостями спортсменів під час тренувального процесу у даному віці може призвести до перевтоми та функціональних порушень [91, 103, 113].

Для молодшого шкільного віку характерно удосконалення діяльності ЦНС. Серед важливих анатомічних змін – збільшення маси головного мозку до 75-80% від маси мозку дорослого. З точки зору функціональних змін - розвиток кіркового апарату регуляції рухів, формування функцій мозочка, що обумовлює координацію рухів та служить основою ефективного освоєння нових технічних дій. Поряд з цим, підвищується сили і рухливість нервових процесів, що сприяє

швидшому і міцнішому утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, в тому числі і під час освоєння нових рухів [23].

1.3 Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів як складова системи багаторічного удосконалення

Спортивний відбір визначається як цілеспрямований процес пошуку дітей, здатних успішно займатись обраним видом спорту, формувати важливі якості та навички для реалізації високих можливостей та демонстрації результатів, що вимагає специфіка виду спорту [13, 122, 123]. Проблема пошуку обдарованих спортсменів актуальна в сучасному футболі, в умовах підвищення його видовищності і конкурентоздатності, тому має особливе значення. Її успішне вирішення має сприяти підвищенню ефективності багаторічної спортивної підготовки. Актуальність пошуку перспективних спортсменів зростає з кожним роком, сучасні рекорди в більшості видів спорту доступні лише для спортсменів з хорошим здоров'ям, особливою тілобудовою, високим рівнем розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей і психологічного ресурсу [13, 17, 58, 115, 124].

Постійно зростаючі спортивні досягнення висувають перед спортсменом високі вимоги, ускладнюючи пошук спортивних талантів. Успішне вирішення цієї проблеми затрудняється тими обставинами, що у юних спортсменів на початкових етапах підготовки спортивний результат не є важливим та не може бути критерієм перспективності, а можливості організму підлягають віковій динаміці в силу тривалості розвитку організму та є складнопрогностичними. Отже, відбір і орієнтація спортсменів мають здійснюватись в процесі багаторічної підготовки системно і поступово (табл. 1.6).

Завдання первинного відбору - залучення якомога більшої кількості здібних в спортивному відношенні дітей до спортивних занять. В процесі

відбору на етап початкової підготовки як критерії розглядаються стан здоров'я, фізичний розвиток дітей, який оцінюється по ряду зовнішніх ознак: зріст, маса тіла, пропорції тіла, форма хребта, грудної клітки, будова кінцівок; рухові здібності, які оцінюються згідно нормативів тестування: біг на 20 м, стрибок в довжину з місця, стрибок у висоту з місця, кидок набивного м'яча, згинання-розгинання тулуба в упорі лежачи, біг на 300 м, біг на 500 м та ін. [9, 13, 15, 92, 122, 123, 124].

Таблиця 1.6 – Етапи та завдання спортивного відбору у I стадії багаторічного удосконалення [124]

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
<i>Етап відбору</i>	<i>Завдання етапу відбору</i>	
Первинний	Визначення та встановлення доцільності спортивного вдосконалення в обраному виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнень високих спортивних результатів, сприйняття високих тренувальних та змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Встановлення здібностей та можливостей для досягнення результатів міжнародного класу	Підготовки до вищих досягнень Максимальної реалізації індивідуальних можливостей

На другому етапі відбору відбувається комплектування навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР,

початок визначення індивідуальної спортивної спеціалізації. Відбір проводиться через рік-півтора після навчання в групах початкової підготовки. Критерієм на цьому етапі відбору служать: стан здоров'я, результат виконання контрольно-перевідних нормативів розроблених для кожного виду спорту і викладених у програмах для спортивних шкіл (рівень фізичної і технічної підготовленості), антропометричні дані та темпи приросту фізичних якостей, що відображають наступну тенденцію приросту і кінцевий результат [13, 15, 92, 122].

Завдання третього етапу відбору (проміжний) - пошук перспективних спортсменів для подальшої їх спеціалізованої підготовки у обраному виді спорту. Відбувається відбір кандидатів в основні склади збірних команд та країн за критеріями темпів приросту спортивного результату, ступенем технічної підготовленості та резистентності спортсмена до факторів, що характерні для змагальної діяльності, рівнем спеціальної фізичної підготовленості, рівнем тактичної підготовленості, рівнем психічної підготовленості, стан здоров'я. Цей етап тісно пов'язаний з прогнозуванням майбутніх спортивних результатів, прогнозуванням перспектив розвитку спортсмена, що базується на аналізі важливих характеристик спортивної підготовленості та порівнянні з модельними показниками [15, 122].

На етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей основні завдання основного відбору передбачають встановлення здібностей та можливостей для досягнення результатів міжнародного класу. Перехід з юнацького спорту до лав професіоналів є досить складним для спортсмена, що створює додаткові вимоги до підготовки. Попри це сучасний футбол зазнає змін, в тому числі в тенденції омоложення, де юнаки мають можливість грати у вищих дивізіонах, якщо відповідають модельним характеристикам та проходять певний відбір. Надалі створюються умови для подальшого вдосконалення та максимальної реалізації можливостей [122].

Оскільки надійність прогнозів, зроблених в дитячому віці по відношенню до спортивних досягнень цими же спортсменами в старшому віці – невисока, окремі автори виділяють три-чотири ступені відбору, однак автори доходять спільної думки щодо того, що на кожному із ступенів відбору система тестування має відповідати цілям та завданням тренування на відповідному етапі багаторічної підготовки. Об'єктивність висновків про потенційні можливості спортсменів залежать від комплексного підходу і оцінки можливостей різних систем організму, що забезпечують високу працездатність спортсменів в умовах змагальної діяльності у вибраному виді спорту чи окремій змагальній дисципліні. Це положення знаходить відображення практично у всіх системах відбору, прийнятих у різних країнах [58, 113, 123, 124]. Комплексний підхід дозволяє всесторонньо оцінити потенційні можливості спортсменів з урахуванням соціальних факторів, педагогічних і медико-біологічних показників [13, 17, 35, 44].

В своїх дослідженнях Безмилов М. М., Дулібський А. В., Мітова О. О., Шинкарук О. А. та ін. [13, 35, 68, 122] виділяють три ступені відбору. На першому ступені, опираючись на анатомо-морфологічні та деякі фізіологічні, психофізіологічні показники, виявляють перспективні можливості спортсменів для цілеспрямованих занять вибраним видом спорту. Відбір на другому ступені направлений на виявлення спортсменів, які мають потенційні можливості для досягнення високих спортивних результатів. Враховуються спеціальні психологічні, педагогічні фактори, що дозволяють простежити темпи росту спортивної майстерності, ступінь освоєння техніки. На третьому ступені відбору визначаються здатність спортсменів до реалізації максимального потенціалу та досягнення і демонстрації результатів світового рівня. На цьому етапі відбір здійснюється на основі педагогічних та психологічних показників, що дозволяють виявити рівень спортивної майстерності і здатності спортсменів протистояти стресовим факторам, що супроводжують змагальну діяльність.

Відбір є складним комплексним процесом. Шинкарук О., Улан А., Сиваш І. [123] виділяють його: соціальні, педагогічні, медико-біологічні аспекти. Соціальні аспекти відбору відповідають запитам взаємодії учасників процесу: діти-діти, діти-батьки, діти-тренер, тренер-батьки, та впливають на рівень зацікавленості видом спорту та емоційну складову розвитку дитини. Педагогічні аспекти відбору передбачають зв'язок системи тренування в дитячо-юнацькому віці з темпами зростання спортивної майстерності спортсменів, станом психічних процесів та рівнем мотивації. Медико-біологічні аспекти пов'язані з питаннями моніторингу стану здоров'я спортсменів, рівнем розвитку рухових якостей, функціональних можливостей та загального розвитку організму.

Ряд досліджень [13, 17, 35, 123, 124], що стосуються відбору спортсменів, базуються на серії послідовних короткотривалих прогнозів, що пропонують пошуки систематизації вимог, яким має відповідати спортсмен високого класу. Прогнозування направлено на визначення шляхів становлення спортивної майстерності спортсмена, виявлення із контингенту спортсменів здібних, достатньо здібних, недостатньо здібних для занять обраним видом спорту. [124].

Підґрунтя високих та стабільних результатів у спорті формується в дитячому і юнацькому віці, тому на початкових етапах підготовки спортивний відбір розглядається як система виявлення із загальної кількості бажаючих тих спортсменів, що за морфо-функціональними, фізичними та психологічними особливостям можуть прогнозувати імовірність успішної централізованої підготовки резерву.

Важливою частиною процесу відбору, що здійснюється паралельно з ним є спортивна орієнтація, що визначається фахівцями [88, 89, 90, 122] як система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, на основі яких визначається вузька спеціалізація спортсмена в обраному для занять виді

спорту. Спортивний талант частіше всього обумовлюється різними факторами, серед яких виділяють спадковість, біологічний вік, особливості тілобудови, біомеханічні параметри, темпи розвитку працездатності. В цілому відмічається, що талант явище унікальне, зустрічається доволі рідко [88, 89, 90, 122]. Вагомим фактором впливу на спортивні здібності є генетично детерміновані задатки, що закладаються у спортсмена від народження. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей слід звертати увагу перш за все на ознаки, що відносно мало чи складно піддаються змінам у процесі тренування, та обумовлюють успіх майбутньої спортивної діяльності [88, 89, 90, 122].

Багаторічна підготовка є також складним характером взаємодії між спадковими ознаками, які проявляються у виді задатків та набутими під впливом спеціальної організованої роботи якостями. Досить чітко схильність до виду спорту визначають фізичні здібності та психічні якості [88, 89, 90, 122, 124]. Так, схильність до швидкого реагування – вагомий показник при відборі та визначенні спеціалізації у футболі. Сила в меншій мірі, ніж витривалість і швидкість, обумовлена спадковістю, але важливо зазначити, що відносна сила м'язів (сила на 1 кг маси тіла), як генетично обумовлений показник, може використовуватись в якості критерія при відборі для занять видами спорту, де прояв цієї якості є важливим. Гнучкість генетично обумовлена і може використовуватись як надійний показник при визначенні спортивної придатності, перш за все в складнокоординаційних видах спорту. Координаційні здібності визначають становлення спортивної техніки, також в значній мірі обумовлені спадковим впливом. Це пояснюється тим, що в більшості координаційних проявів визначальним фактором є властивості нервової системи, які формуються під впливом генетичних спадкових факторів.

Висновки до розділу 1

За даними літературних джерел встановлено, що молодший шкільний вік є оптимальним періодом для формування нових рухових навичок. Вважається, що у віці 5–10 років діти засвоюють приблизно 90% усіх рухових умінь, які використовуватимуть у подальшому житті. У цей час у них розвивається здатність змінювати рухи відповідно до ситуації, що сприяє підвищенню рухливості та лабільності нервово-м'язової системи. У дітей 5–6 років, порівняно з 3–4-річними, покращується взаємодія обох рук у процесі пізнання предметів. Час, необхідний для тактильно-кінестетичного сприйняття, зменшується: якщо у 3–4 роки він становить 40 секунд, у 4–5 років – 20 секунд, то у 5–6 років скорочується до 15 секунд. Формування стійких зв'язків між кінестетичним та іншими аналізаторами значною мірою залежить від позитивних емоцій, які дитина отримує в процесі тренування. У 6–7 років важливу роль у розвитку психомоторики відіграють здатність до порівняння та прогнозування, що сприяє вдосконаленню імітації рухів дорослих. Якщо у 3–4 роки дитина орієнтується на зорове сприйняття під час виконання рухів, то у 7 років основним джерелом інформації для неї стає кінестетичне відчуття.

Для віку 5-10 років характерне додаково виникаюче розумове навантаження, поряд із фізичним, що обумовлюватиме швидке настання процесів стомлення у спортсменів, низькі показники працездатності. Це все визначається ще й відсутністю сталого балансу між роботою та розвитком всіх функціональних систем організму. У дітей, які регулярно тренуються, порівняно з їхніми однолітками, що не займаються спортом, спостерігається швидше пристосування організму до навантажень та прискорені процеси відновлення. Під час виконання вправ у них швидше настає період стійкого стану, а частота дихання синхронізується з ритмом рухів.

Зважаючи на вищевикладене, багаторічна система підготовки визначає оптимальні вікові межі та завдання, які постають в процесі багаторічних тренувань на кожному з його етапів. Спортивний відбір, як складова процесу багаторічної підготовки, визначається як система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, включаючи педагогічні, соціальні, психологічні, медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки, здібності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді чи групі видів спорту. Дослідження останніх років вказують на певну особливість і перевагу початку занять в більш ранньому віці, зокрема те, що таким чином розширюється перший етап в багаторічній системі підготовки, що в свою чергу збільшує тривалість підготовки і зумовлює розвиток необхідних якостей без форсування та інтенсифікації підготовки. У юних спортсменів є більше часу для освоєння елементарних рухових дій і з'являється можливість до більш якісного переходу на новий етап підготовки. Таким чином, підготовка з дітьми дошкільного віку набуває масового характеру і визначає актуальність її більш детального вивчення.

Результати досліджень, викладені в даному розділі, знайшли відображення у публікаціях [46, 53, 50, 54, 51, 109].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет;
- соціологічні методи дослідження:
 - бесіда,
 - анкетування,
 - метод експертних оцінок;
- педагогічні методи дослідження
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування;
- аналіз протоколів змагань, відеоаналіз;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет

Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, в якій висвітлені питання теоретичного обґрунтування підходів до явища дошкільного футболу.

Подальша постановка вивчення мети і завдань дослідження передбачала аналіз спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду тренування дітей дошкільного віку у таких напрямках: особливості рухового режиму дітей дошкільного віку; анатомо-фізіологічні особливості розвитку в онтогенезі;

сучасний стан фізичної підготовки дітей 5-6 років у дошкільних спортивних закладах України і за кордоном; особливості фізичного розвитку, функціональних можливостей і фізичних здібностей дітей 5-6 років; психологічні особливості розвитку особистості дітей дошкільного віку; досвід спортивної підготовки дітей дошкільного віку в різних видах спорту.

Проведений теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики у галузі спорту, зокрема спортивної підготовки дітей дошкільного віку, дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, обґрунтувати актуальність проблематики дослідження та дослідити сучасний стан вивчення даного питання.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження

В яких взяли участь тренери та фахівці з футболу, дозволили оцінити актуальний стан наукової проблеми раннього початку занять спортом, визначити особливості функціонування дошкільних футбольних клубів та їх вплив на розвиток дитини.

2.1.2.1 Бесіда

Бесіда з тренерами та менеджерами дошкільних футбольних клубів проходила як частина педагогічного спостереження за організацією та проведенням тренувального процесу з футболу для дітей віком від 2х до 7 років. Формат бесіди передбачав відкриті питання та обговорення, щодо актуальних проблем в розвитку виду спорту; сучасних тенденцій, зокрема омолодження футболу та більш ранній початок занять; методологічне забезпечення та робота тренера; вертикаль для переходу від дошкільного клубу до початкового етапу підготовки; засоби та методи навчання, організація тренувального процесу, контроль за рівнем підготовленості, та особливості в підготовці. Було проведено

6 бесід з представниками дошкільних футбольних клубів «Шахтар», «Старвард», «Спортинг», «Футб'юк», «Spaceball», «Футболкідс» в офлайн та онлайн форматах.

2.1.2.2 Анкетування

Опитування тренерів з футболу різної кваліфікації проводилось з метою отримати дані щодо визначення актуальних проблем в організаційно-методичному забезпеченні, особливостей дошкільного спорту та вплив на розвиток дитини, визначення оптимального віку початку занять футболом, особливості спортивного відбору та критеріїв відбору дітей на етап початкової підготовки у ДЮСШ з футболу (секції футболу); діяльність дошкільних футбольних клубів, особливості тренувального процесу початківців 5-6 років.

Було опитано 50 тренерів різної кваліфікації (з них два - заслужених тренери України, три - кандидати наук, п'ять майстрів спорту, один майстер спорту міжнародного класу, п'ять кандидатів у майстри спорту, два тренери з ліцензією Pro UEFA, сім тренерів з ліцензією А, 11 тренерів з ліцензією В, 10 тренерів з ліцензією С та чотири тренери-початківці з досвідом роботи один рік), які є діючими тренерами в структурах футбольних клубів та академій, викладачами кафедри футболу Національного університету фізичного виховання та спорту України. Анкета, за якою проводилось анкетування, представлена у додатку И.

2.1.2.3 Метод експертних оцінок

Застосування цього методу базувалося на глибоких знаннях спеціалістів та їхній здатності узагальнювати як власний, так і світовий досвід у досліджуваній проблемі. Основою була гіпотеза про наявність у експерта так званої «практичної мудрості» та далекоглядності в певній сфері, що дозволяє йому завдяки багаторічному досвіду об'єктивно оцінювати значущість

напрямків досліджень, прогнозувати терміни розвитку подій, а також визначати важливість різних параметрів, процесів і явищ [18].

У роботі метод експертних оцінок використовувався для виявлення думки експертів відносно визначення значущості критеріїв в спортивній кар'єрі, які визначають особливості підготовки. Так, експертам було запропоновано:

- оцінити рівень значущості критеріїв, що впливають на результат футбольної команди у процесі гри;
- оцінити рівень значущості критеріїв, що впливають на результат, продемонстрований окремим гравцем у ході гри, його успішність у команді;
- визначити тенденцію до «омолодження» професійних команд (зменшення віку гравців у команді) у сучасному футболі;
- визначити доцільність функціонування дошкільних футбольних клубів;
- визначити оптимальний вік для початку занять футболом;
- оцінити рівень значущості складових спортивної підготовки дітей віком 4-5 років у футболі;
- встановити відповідність раннього початку занять футболом до рівня майстерності в майбутньому;
- оцінити за рівнем значущості виклики, з якими зіштовхується тренер при наборі дітей до груп початкової підготовки у ДЮСШ;
- оцінити за рівнем значущості проблеми, що виникають при переході юнаків до професійних клубів дорослого рівня;
- визначити необхідність розподілу дітей у групах початкової підготовки у ДЮСШ за рівнем підготовленості;
- визначити критерії відбору, при переході дітей з дошкільного футболу на етап початкової підготовки в ДЮСШ чи спортивні клуби.

У ролі експертів виступили досвідчені тренери з футболу футбольних клубів Динамо Київ, Шахтар Донецьк, ДЮСШ 7, ДЮСШ-26, ФК Пантера, ФК Маріуполь та фахівці у галузі фізичної культури та спорту та футболу зокрема – вчені та науково-педагогічні працівники Національного університету фізичного виховання і спорту України. Загалом у експертному опитуванні прийняло участь 25 чоловік, з них два тренери мають звання заслужених тренерів України, 11 тренерів з Ліцензією А від УЄФА, п'ять тренерів з ліцензією В, чотири тренера з ліцензією С, один тренер має звання кандидата наук з фізичного виховання та спорту, та два експерти – науково-педагогічні працівники кафедри футболу Національного університету фізичного виховання та спорту України, кандидати наук з фізичного виховання та спорту. Загальний досвід роботи кожного тренера від 6 до 30 років, середній показник досвіду роботи становив 15 років (28% тренерів мають досвід більше 20 років).

Анкета, за якою проводилось опитування, представлена в Додатку К.

При оцінці варіантів відповідей, представлених в питаннях анкети, використовувався метод переваги (ранжування). Відповідно до нього, перед експертами стояло завдання оцінити відповіді балами та розставити в порядку зростання їх значущості [38]. Місце, зайняте кожним з виділених варіантів, визначалося кількістю набраних ним балів: чим вищою була сума балів, тим вищою вважалася оцінка даного варіанту з боку експертів.

Методика групової експертизи включала в себе: формулювання завдань, відбір та комплектування групи експертів, складання плану експертизи, проведення опитування експертів, аналіз та обробку отриманої інформації.

Узгодженість думок експертів перевірялась за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації Кендалла за формулою:

$$W = 12s / m^2 (n^3 - n) , \quad (2.1)$$

де, m – помилка репрезентативності; n – обсяг вибірки; s – це сума квадратів відхилення від середнього місця і розраховувалась за формулою:

$$S = \sum (\sum_{xi} - \bar{x})^2 ; \quad (2.2)$$

Для підтвердження коефіцієнта конкордації, що характеризує середню ступінь узгодженості думок експертів, перевірялася його значимість за критерієм узгодження Пірсона — χ^2 -критерієм.

Необхідність такої оцінки випливає з того, що ми користуємося вибірковими даними (залучаються не всі фахівці, а група фахівців, тому отриманий результат може бути випадковим) [53].

Емпіричне значення χ^2 порівнюємо з табличним, відповідним прийнятому рівню значущості α і числа ступенів свободи $k = n - 1$. Якщо $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}(\alpha; k)$, то коефіцієнт конкордації W істотний на обраному рівні значущості.

Узгодженість думок експертів $W = 0,78$.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи дослідження спрямовані на визначення та розв'язання науково-педагогічних проблем в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки. Для вирішення поставлених завдань використовувались методи: педагогічного спостереження та педагогічного тестування (експерименту).

2.1.3.1 Педагогічне спостереження

В рамках дослідження проводилось педагогічне спостереження за тренувальним процесом дітей в дошкільних футбольних клубах та футбольних клубах і ДЮСШ за участю дітей, що займаються у групах початкової підготовки. Аналіз дослідження проводився з метою вивчення особливостей тренувального процесу, поведінки дітей, реакції на запропоновані вправи, їх взаємодії на тренуваннях з іншими спортсменами та тренером, порівняння дітей

за рівнем підготовленості, а саме технічної. В рамках педагогічного спостереження відвідано 15 тренувальних занять в дошкільних футбольних клубах серед яких 5 тренувань для дітей віком від 2.5 до 3.5 років; 5 занять для дітей віком від 4 до 5 років; та 5 занять для дітей віком від 5 до 7 років. Також 10 тренувань в футбольних клубах за участі дітей віком від 5 до 9 років, які знаходяться на початковому етапі багаторічної підготовки. Загальна кількість футболістів під час педагогічного спостереження складає 170 осіб.

2.1.3.2 Педагогічне тестування

З метою виявлення рівня фізичної та технічної підготовленості було проведено педагогічне тестування з використанням тестів для визначення рівня розвитку швидкісних, силових та координаційних здібностей, гнучкості; та спеціальні тести для визначення рівня технічної підготовленості. Тестування проводилось серед дітей, що тренуються на першому (початковому) етапі системи багаторічної підготовки. В ході дослідження взяли участь 40 дітей віком від 5 до 10 років «з» та «без» досвіду занять футболом. Відповідно поділені на 3 групи:

1. Основна група (12 випробуваних), ті, хто почали займатись футболом з дошкільного віку (від 2,5 до 6 років). Середній вік початку занять серед випробуваних – 4 роки; середній вік дітей на початок проведення тестування – 7 років. Середній показник тривалості занять футболом – майже 4 роки. Спортсмени представляють футбольні клуби міста Києва («Пантера», «Спортинг»).

2. Контрольна група №1 (12 випробуваних), ті, хто почали займатись футболом у віці 6-7 років. Середній вік початку занять серед випробуваних – 6-7 років; середній вік дітей на початок проведення тестування – 7 років. Середній показник тривалості занять футболом –

близько 2 років (гравці представляють футбольні клуби Пантера (Київ) Шахтар (Донецьк).

3. Контрольна група №2 (16 випробуваних), ті, хто тільки почали займатись футболом та не мають попереднього спортивного досвіду. Середній вік дітей на початок проведення тестування – 7 років. Лише 25% дітей мають мінімальний досвід занять близько 2 місяців. Група спортсменів представлена учасниками соціального проекту «ДАВАЙ ГРАЙ» клубу Шахтар (Донецьк) у Львові, дітьми, що займаються в секції футболу на базі загальноосвітніх навчальних закладів у м. Попільня (Житомирська область) та дітьми, що тренуються у футбольному клубі Пантера.

Педагогічне тестування проводилось в рамках тренувального процесу, та базувалось на використанні наступних тестів, що є загальноприйнятими згідно Програми для ДЮСШ з футболу [113]: біг 15 м (з місця та з ходу), біг на 30 м., біг на 50 м., біг 3х10 м., стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, стрибок у висоту з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, жонглювання м'яча (кількість за одиницю часу), дриблінг м'яча (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Тести для оцінки фізичної та технічної підготовленості футболістів-початківців

Показник, що оцінюється	Тест
Швидкісні здібності	Біг 15м з місця Біг 15м з ходу Біг 30м Біг 50м
Силові здібності	Стрибок в довжину з місця Потрійний стрибок в довжину Стрибок у висоту

Продовження таблиці 2.1

Спритність	Човниковий біг 3x10 м
Гнучкість	Нахил тулуба в положенні сидячи
Технічна підготовленість (Спеціальні тести)	Біг з веденням м'яча Жонглювання м'ячем

Тести «Біг 15 м», «Біг 15 м з ходу», «Біг 30 м», «Біг 50 м» проводилися з метою визначення рівня розвитку швидкісних здібностей. Виконання тесту відбувалося на футбольному полі. Гравець за сигналом пробігає на максимальній швидкості визначену дистанцію. Фіксується час на фініші в секундах. Для визначення результату використовувався секундомір SKMEI та відеозйомка мобільним пристроєм Huawei (з метою визначення більш точних результатів).

Тест «3x10 м». Виконання тесту 3x10 м за максимально швидке проходження дистанції ґрунтується на оцінці швидкісно-силових здібностей та прояву спритності. Виконання тесту відбувалося на футбольному полі з визначенням полів відрізка. Тест виконувався в парах. Фіксація результату відбувалась в секундах. Для визначення результату використовувався секундомір SKMEI та відеозйомка мобільним пристроєм Huawei (з метою визначення більш точних результатів).

Тест «Стрибок у довжину» - є базовим для оцінки вибухової сили. Гравець здійснює стрибок уперед на максимальну відстань з місця без перед початкового руху ногами, попередньо можливо зробити замах руками та присісти зігнувши ноги в колінному суглобі, приготувавшись до стрибка. Гравці виконували стрибок по 2 рази, фіксувався найкращий результат за останньою відміткою на приземленні. Результат фіксувався в метрах.

Тест «Потрійний стрибок у довжину» - потрійний стрибок у довжину з місця є більш складно-координаційним для виконання, оскільки передбачає

утримання рівноваги на одній нозі та демонстрацію сили відштовхування. Гравці з позначки 0 штовхаються двома ногами вперед, приземляються на одну ногу (можливо було самостійно обрати першою буде чи права, чи ліва) відразу ж відштовхуючись однією ногою приземляються на іншу, після чого знову відштовхуються та приземляються на дві ноги, й залишаються на місці для реєстрації результату. Результат фіксувався в метрах. Тест дозволяє оцінити рівень прояву силових здібностей, на результат якого впливає і стан ЦНС та рівень розвитку інших фізичних якостей.

Тест «Стрибок у висоту з місця» - гравець стоячи біля стіни підіймає руки вгору і має стрибнути та наклеїти стікер на стіну, або ж доторкнутись до мірної стрічки. Потім підіймає руки вгору і фіксується результат як різниця між тим, куди дотягнувся спортсмен і крайнім положенням його пальців. Результат фіксувався в сантиметрах. Виконання стрибка визначається силою м'язів стопи та станом центральної нервової системи, що дає імпульс до виконання потужного зусилля. Тест дозволяє оцінити рівень прояву силових здібностей та допомагає визначити комплексні прояви динамічної сили.

Тест «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» - завдання дітей, не згинаючи ноги в колінному суглобі в положенні сидячи, витягнутими руками вгору дістати якомога далі по мірній стрічці та затримати результат. Результати фіксувався в сантиметрах. Тест призначений для оцінки рівня гнучкості, яка в свою чергу свідчить про особливості розвитку м'язової системи, стан сухожилля та зв'язок, мобільність суглобу.

Тест «Біг з веденням м'яча» - ведення м'яча (дриблінг) будь-яким зручним способом зі зміною напрямку 15 м, (3 м пряма, потім 9 м зигзаг, фішки розташовані на відстані 1,5 м одна від одної + 3 м пряма - фініш). Оцінюється час подолання дистанції, фіксується в секундах. У кожного гравця було по дві спроби, зарахована була найкраща. Дослідження проводилось в спортивному

залі. Тест дозволяє оцінити рівень освоєння технічної дії – ведення м'яча в умовах обмеженого простору та ускладнення за мінімальний проміжок часу.

Тест *«Жонгливання м'ячем»* - жонгливання м'яча за 30 секунд на максимальну кількість разів без падіння м'яча (якщо м'яч падав, гравець підіймав його і рахунок продовжувався). Результат фіксувався в кількісному показнику. Тест призначений для оцінки рівня технічної підготовленості, за рахунок відчуття м'яча та сприйняття в просторі. Технічний елемент який є базовим елементом індивідуальної техніки.

Результати тесту дали комплексну оцінку фізичній та технічній підготовленості гравців на етапі початкової підготовки.

2.1.4 Аналіз протоколів змагань, відеоаналіз

В ході дослідження були проаналізовані склади команд, які приймали участь у чемпіонатах чотирьох країн - Іспанії, Німеччини, України та чемпіонаті Англії. В дослідженні представлені дані за наступні сезони: 2000-2001, 2010-2011, 2020-2021. До вибірки футболістів увійшли гравці, які були включені у заявки чемпіонатів та прийняли участь як мінімум у трьох матчах. Загалом був досліджений вік 6080 футболістів, відносно яких і формувався % молодих гравців у чемпіонаті. [108] В рамках дослідження вікових зон спортивної кар'єри було сформовано вибірку спортсменів високого класу (n=80), які продовжують займатись спортом або закінчили кар'єру футболістів. При цьому серед випробуваних футболістів були виділені та вивчені різні ігрові спеціалізації: голкіпери (n=17), гравці захисту (захисники, опорні півзахисники, центральні півзахисники, n=32) та гравці атаки (атакуючі півзахисники, «вінгери», форварди, n=31) [52, 110, 111].

2.1.5 Методи математичної статистики

Методи математичної статистики дозволяють сформувати головні порівняльні показники у вигляді діаграм, гістограм розробити порівняльну характеристику.

Отримані результати досліджень були оброблені за допомогою методів математичної статистики [102]. Підбір методів здійснювався на підставі рекомендацій, викладених в спеціальній літературі присвяченій особливостям застосування математичних і статистичних методів у спорті [18, 32, 42, 80, 102].

Для обробки результатів опитування експертів був використаний метод ранжування. Метод полягає в тому, що експерти розташовують об'єкти ранжування (наприклад, критерії) в порядку зниження їх значущості (для альтернатив це спадання переваги).

Статистична обробка даних проводилася за допомогою редактора таблиць «Excel 2016» (Microsoft, США, 2016).

Методи математичної статистики були використані для обробки даних футболістів-професіоналів. У ході дослідження було сформовано вибірку спортсменів високого класу ($n=80$), які продовжують займатись спортом або закінчили кар'єру футболістів. При цьому серед випробуваних футболістів були виділені та вивчені різні ігрові спеціалізації: голкіпери ($n=17$), гравці захисту (захисники, опорні півзахисники, центральні півзахисники, $n=32$) та гравці атаки (атакуючі півзахисники, «вінгери», форварди, $n=31$).

Для розрахунків рівнозначності груп між контрольною та основною групою №1 та основною групою №2 використовувались значення середнього квадратичного відхилення та коефіцієнту варіації.

Середнє квадратичне відхилення (standard deviation) є мірою розсіювання чи розмаїтості значень відносно середнього значення в групі даних. Ця метрика дозволяє оцінити, наскільки значення відхиляються від середнього, тобто як вони розподілені навколо середнього значення.

1. Обчислення середнього значення здійснювалось за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.3)$$

2. Обчислення відхилення від середнього значення: здійснювалось за формулою:

$$d_i = x_i - \bar{x} \quad (2.4)$$

3. Обчислення квадрату відхилень здійснювалось за формулою:

$$d_i^2 = (x_i - \bar{x})^2 \quad (2.5)$$

4. Середнє квадратичне відхилення обчислювалось за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad (2.6)$$

Отже, середнє квадратичне відхилення дозволило оцінити ступінь розсіювання даних відносно їх середнього значення. Воно широко використовується в статистиці для характеристики варіації в групі даних.

5. Коефіцієнт варіації визначався за формулою:

$$CV = \left(\frac{\sigma}{\bar{x}} \right) \times 100\% \quad (2.7)$$

Де:

- σ - середнє квадратичне відхилення.
- $\bar{x}$ - середнє значення (середнє арифметичне).

Цей показник дозволив визначити відносну міру розсіювання даних відносно їхнього середнього значення. Використання коефіцієнта варіації

особливо корисне для порівняння даних з різних вибірок або груп, де значення можуть варіюватись у різному масштабі.

Коефіцієнт варіації (CV) використовувався для вимірювання відносної величини варіації від середнього значення. Норми відхилень коефіцієнта варіації можуть залежати від конкретної області дослідження або вимог замовника, проте існують загальні настанови для його оцінки: Низький рівень варіації ($CV < 15\%$): Це вказує на те, що дані мають невеликий рівень варіації відносно середнього значення. Такі дані вважаються досить стабільними і надійними. Середній рівень варіації ($15\% \leq CV < 30\%$): Це означає помірний рівень варіації. Дані можуть мати певні коливання, але це ще прийнятне для багатьох застосувань. Високий рівень варіації ($CV \geq 30\%$): Це свідчить про значну варіабельність даних відносно їх середнього значення. Високий CV може свідчити про значні коливання даних і може вимагати додаткового аналізу для правильного розуміння результатів.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було організовано та проведено в чотири етапи, кожен з яких супроводжувався вирішенням конкретних завдань:

I етап (вересень 2021 - грудень 2022 рр.) передбачав формування програми дослідження, формулювання теми, мети та завдань роботи, підбір методів для подальшого вирішення завдань дослідження. На 1 етапі дослідження було проведено аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та практичної діяльності стосовно підготовки футболістів дошкільного віку, особливості розвитку дітей в вікових періодах онтогенезу, проаналізовані думки фахівців щодо актуальних проблем пов'язаних з раннім початком занять футболом.

На II етапі (січень 2022 – грудень 2023 рр.) було проведено аналіз вікових особливостей спортивної кар'єри кваліфікованих футболістів у різних країнах світу та міжнародної практики футбольних команд по залученню юних гравців до складу команд; підготовлено 1 та 2 розділи дисертаційної роботи; сформовано анкети для анкетного та експертного опитувань, підготовлено 3 розділ дисертаційної роботи. Було підібрано тести для проведення педагогічного тестування та сформовано вибірку дітей, які приймуть участь у випробуванні.

На III етапі (січень 2023 – грудень 2023 рр.) було проведено бесіди, анкетне та експертне опитування, оброблено та описано в роботі отримані результати; проведено педагогічне тестування та педагогічне спостереження; оброблено, систематизовано та описано результати тестування та спостереження у дисертаційній роботі.

На IV етапі (січень 2024 – грудень 2024 рр.) за результатами отриманих результатів дослідження розроблено та обґрунтовано підхід до набору та відбору дітей на етап початкової підготовки для занять в ДЮСШ та футбольних клубах, а також розроблено алгоритм набору та відбору дітей для занять футболом з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом; визначені критерії відбору початківців до груп початкової підготовки у ДЮСШ. Впроваджено алгоритм відбору у роботу дитячого футбольного клубу ГО ФК Пантера (м. Київ) та секції з футболу Центру військово-патріотичного та фізичного виховання дітей та молоді «Єдність», м Київ. Підготовлено роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕНДЕНЦІЇ ДО ЗМЕНШЕННЯ ВІКУ ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ

3.1 Аналіз тенденції раннього початку занять спортом та ранньої спеціалізації у спорті та футболі

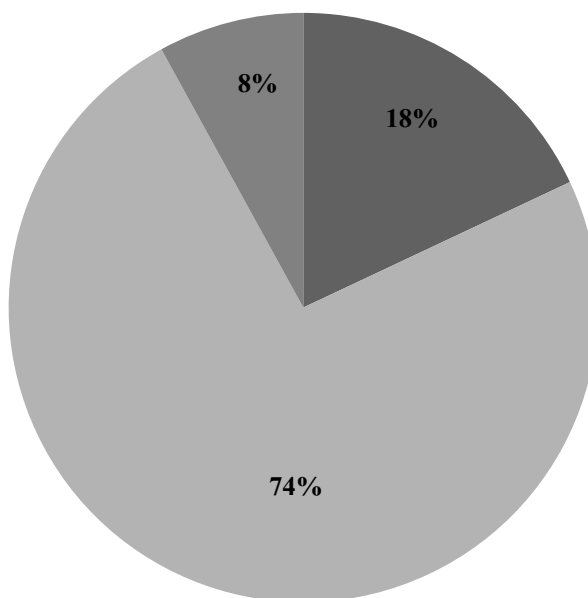
Відповідно до звіту про діяльність ДЮСШ в Україні функціонує 617 відділень футболу в дитячо-юнацьких спортивних школах, у яких займалося 48085 тис. юних футболістів на етапі початкової підготовки [39]. Стан дитячо-юнацького спорту, який забезпечує масовість занять футболом серед дітей і молоді, та підготовку кваліфікованих футболістів для професійних клубів і національних збірних команд має певну ієрархію, яка поділена на стадії, етапи, цикли, періоди і т.д. (багаторічна система підготовки, періодизація в програмі з виду спорту) [77].

Ніколаєнко В. В. [77] в структурі багаторічної підготовки футболістів у першій стадії визначає наступні вікові межі спортсменів: етап початкової підготовки (6–10 років), етап попередньої базової підготовки (10–16 років), етап спеціалізованої базової підготовки (16–19 років) і етап підготовки до вищих досягнень (19 років і більше). Сьогодні фахівці [74, 87] відзначають факт подовження всього періоду багаторічної підготовки, насамперед, за рахунок збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у другій стадії багаторічної підготовки. Разом з цим, дане положення вимагає більшої тривалості базової підготовки. У силу унікальності за своїми можливостями спортсменів світового рівня, багаторічна підготовка має здійснюватись при визначальній ролі індивідуального підходу при

плануванні багаторічного тренувального процесу. Індивідуальний підхід має реалізовуватись на основі даних про біологічний розвиток спортсменів, явище акселерації, темпи приросту можливостей спортсменів в останні роки [74]. Відтак, беручи до уваги світові та відчизняні тенденції розвитку дитячого спорту, неможливо оминати той факт, що останніми роками етап початкової підготовки у футболі та інших видах спорту розпочинається значно раніше, оминаючи рекомендації програм для ДЮСШ з видів спорту.

Планування багаторічної системи підготовки спортсменів закладено в основі програми ДЮСШ з футболу, яка востаннє була редагована 2003 роком. Таким чином, проаналізувавши програму ДЮСШ з футболу та базуючись на даних, отриманих у результаті проведених бесід з тренерами з футболу, можна стверджувати, що сьогодні основний документ, що регламентує спортивну підготовку футболістів від новачка до висококваліфікованого спортсмена, не враховує сучасні тенденції та особливості розвитку футболу у світі, еволюції можливостей та здібностей спортсменів. Актуальність даної проблеми підтвердили респонденти в ході проведення анкетування (рис. 3.1).

74% респондентів відзначили, що програма ДЮСШ не враховує сучасні тенденції розвитку виду спорту (омолодження футболу, ранній початок занять спортом, новітні тактики гри, методики тренувань) та зазначають, що програма потребує оновлень відповідно до сучасних змін у підготовці спортсмена. 18% респондентів відзначили, що програма підготовки є все ще актуальною та 8% респондентів мають сумніви щодо відповіді.



Примітка 1.  - програма для ДЮСШ не потребує змін.

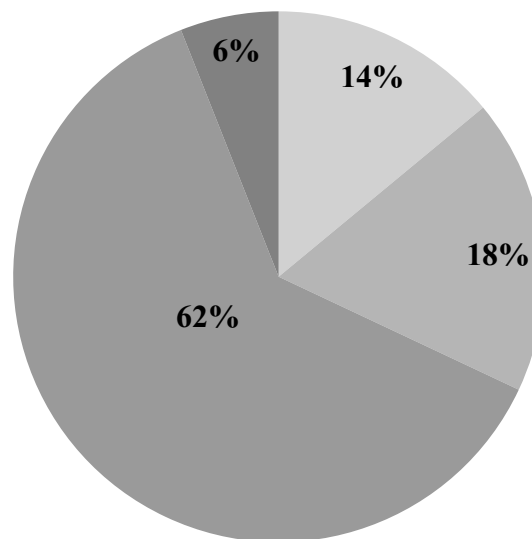
Примітка 2.  - важко визначитись.

Примітка 3.  - програма для ДЮСШ потребує оновлень відповідно до сучасних тенденцій розвитку футболу.

Рисунок 3.1 – Думка респондентів про те, чи враховує програма підготовки футболістів, передбачена Програмою для ДЮСШ з футболу, сучасні тенденції розвитку футболу (n=50)

Поряд з функціонуванням відділень ДЮСШ та СДЮШОР виникають спортивні клуби фізичних осіб, що залучають до занять футболом дітей віком від 2-3 років та передбачають спортивну підготовку на базах своїх закладів до 6-річного віку, після чого футболісти-початківці мають змогу вступити до ДЮСШ та продовжити заняття футболом там. Еволюція футболу вказує на масове явище появи дошкільних футбольних клубів, які все ще не включені до системи підготовки юних футболістів. Україна є однією з перших країн, в якій зародилось це явище, натомість зараз це стає поширеною практикою в європейських країнах: чи то в рамках соціальних проєктів, чи то як можливість підготовки футболістів-початківців з більш раннього віку.

Питання вікових зон початку занять футболом теж викликає суперечливе ставлення в тренерів та науковців. Ґрунтуючись на особливостях фізіологічного розвитку дітей в процесі онтогенезу, можна відслідковувати передумови для початку занять футболом в більш ранньому віці, аніж це зазначено в програмі з виду спорту та положенні в законі України «Про фізичну культуру та спорт». При проведенні анкетування було запропоновано питання «Чи раціонально почати займатись футболом у віці 4-6 років (на прикладі занять у дошкільних футбольних клубах) (рис. 3.2).



- Примітка 1.** ☐ - ні, не доцільно.
Примітка 2. ☐ - так, є сенс занять у цьому віці.
Примітка 3. ☐ - так, за умови виключення форсування спортивної підготовки.
Примітка 4. ☐ - важко визначитись.

Рисунок 3.2 – Думка респондентів про те, чи раціонально почати займатись футболом у віці 4-6 років (на прикладі занять у дошкільних футбольних клубах) (n=50)

Таким чином, 14% тренерів відзначили недоцільність початку занять до 6 років, висуваючи думку, що це занадто рано, та сприятиме вигоранню дитини в емоційному компоненті. На противагу їм, 80% тренерів згодні з доцільністю

початку занять у цьому віці. З них 62% тренерів відзначили доцільність за умови виключення форсування спортивної підготовки, та планування тренувань відповідно до вікових особливостей розвитку дітей, їх схильностей та здібностей, не порушуючи процес гармонійного розвитку особистості.

Представник міжнародної академії футбольного клубу «Ювентус» у Південній Америці, Пол Вальдерама, закликає батьків віддавати дітей у футбольні школи у віці від 4-ох років. Такий ранній початок футбольної кар'єри, на думку фахівця, полегшить подальшу технічну підготовку, є виправданим з боку фізіологічного, психологічного та психомоторного розвитку дитини [46, 53, 131].

З цього приводу у своїх дослідженнях вчені [83, 84, 85, 126, 127, 131, 132, 139, 140, 143, 144, 147, 155] дійшли висновку, що діти з досвідом занять спортом з раннього віку мають вищий рівень інтелекту, краще фізичне здоров'я та ліпше налагоджують соціальні відносини, ніж інші діти 7-9 років без такого досвіду.

Ridgway C. L. та ін. вчені (2009) [128] під час досліджень дійшли висновку, що між руховим і когнітивним розвитком дітей і рівнем їх спортивних успіхів у майбутньому існує позитивний і значущий зв'язок.

Таким чином дослідження раннього початку занять є актуальним питанням для вивчення, оскільки охоплює сучасні тенденції розвитку виду спорту та є складовою багаторічної системи підготовки спортсменів, що стосується першого початкового етапу, де діти роблять перші кроки на шляху до успішної кар'єри, закладається фундамент для подальших спортивних успіхів.

Ранній початок занять спортом розглядається як об'єктивна тенденція розвитку сучасного спорту та може служити стимулом до зниження віку початку занять обраним видом спорту в порівнянні із затвердженими нормативами дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Проте, ряд фахівців

[75, 90, 106] розглядають ранній початок занять спортом та футболом, зокрема, як шлях до інтенсифікації спортивної підготовки через ранню спеціалізацію, що може стати причиною раннього виходу спортсмена на пік своїх можливостей та, відповідно, причиною раннього завершення його спортивної кар'єри. За даними В. М. Платонова [90], тренувальні навантаження за останні 10 років зросли більш ніж в 30 разів. З іншого боку зростаючі темпи досягнення високих результатів ведуть до зменшення тривалості виступів спортсменів на рівні спорту вищих досягнень. Так, за даними В. М. Платонова [88, 89, 90], 10-15 років тому велика кількість плавців успішно виступали на найвищому рівні протягом 5-10 років, в даний час мало кому вдається залишатися на рівні вищих досягнень довше 4-5 років, а розвиток спортивної кар'єри деяких світових та олімпійських чемпіонів часто завершується вже протягом року.

На думку вчених [44, 106, 120, 134] через ранній початок занять спортом більшість спортсменів втрачають інтерес і припиняють заняття через пару років, навіть якщо мають певні успіхи. А у тих, хто продовжують займатися під тиском оточуючих (тренера, батьків і т.д.), спостерігається виникнення апатії, негативного ставлення до занять та спорту в цілому, зникнення мотивації. Так, рання спортивна спеціалізація може не тільки не призвести до очікуваних спортивних досягнень, а й навпаки - знизити їх результат, негативно вплинути на зацікавленість спортсмена у заняттях та спричинити виникнення травм.

Рання спортивна спеціалізація в публікаціях фахівців [121] розглядалася як можлива, але при значних її обмеженнях. Зокрема, розпочинати заняття спортом не рекомендувалося із зосередженні на виключно одному його виді. Для можливості побудови успішної спортивної кар'єри фахівці рекомендували практикуватись в декількох видах спорту для визначення схильності до зпрогресу в одному з них [120]. Однак, в останні роки помітним стало прагнення тренерів до більш ранньої спортивної спеціалізації з дитячого віку у різних видах спорту. До секцій з плавання, гімнастики, фігурного катання,

спортивних танців, єдиноборств приймають дітей з 3—6 років [8, 21, 22, 26, 43, 44, 119, 120, 134].

Так, доктор медичних наук з Чикаго Неру Джаянті з співавторами в 2013 році продемонстрував [44], що рання спеціалізація в одному виді спорту підвищує ризик виникнення травм на 70%, а надлишкове навантаження, що виникає внаслідок ранньої спеціалізації, призводить до хронічної втоми і перенавантаження дитини, що може привести до затримки розвитку. Травматизм у дитячому віці є частою причиною відмови від продовження занять спортом через небажання чи медичні заборони зі сторони лікарів.

Доктор медичних наук, відомий фахівець в галузі спортивної медицини Джон ДіФіорі з Каліфорнійського університету зі співавторами [44] визначили, що 88% спортсменів першого дивізіону в США, як і в Німеччині, які в переважаючій своїй більшості в дитинстві займалися двома-трьома видами спорту (незначна кількість з них займалась лише одним видом з раннього дитинства), вдається досягти успіху на високому міжнародному рівні.

Ряд вчених [74, 90, 104] наголошують на тому, що рання спеціалізація може призвести до надмірного травмування, зокрема, рання спеціалізація та надлишкові незбалансовані тренувальні навантаження для молодих спортсменів віком до 12 років підвищують ризик отримання травм «надмірного використання».

Професор, філософ та вчений у галузі спорту Gunter Gebauer переконаний: «дитячий спорт високих досягнень існує тільки тому, що дорослі зацікавлені у ньому, а не у перспективах подальшого розвитку дітей та їхньої підготовки до дорослого життя. Їхня зацікавленість націлена на те, щоб саме дитинство зробити кульмінаційною та кінцевою крапкою, зосередити їхню кар'єру на короткому проміжку часу дитинства» [139].

В роботах Шинкарук О.А., Колчин М.С. [44] показано, що для кожного виду спорту існує оптимальний вік початку занять ним. З точки зору

раціональності, рання і поглиблена спеціалізація в конкретному виді спорту має другорядне значення. Першочергове та важливе - створення у спортсменів-початківців основи для прояву оптимальної моторики у майбутньому. Досягти результату у поставленому завданні допоможе застосування в процесі підготовки рухів з різних видів спорту та ігор.

Ряд спеціалістів [12, 21, 30, 53, 83, 117] відзначають, що заняття кількома видами спорту і різноспрямована рухова активність в ранньому віці сприяють розвитку дитини набагато краще, ніж вузько направлена діяльність. Остання збільшує вірогідність того, що дитина зіштовхнеться із емоційним вигоранням та залишить спорт.

Отже, ранній початок занять спортом не завжди свідчить про ранню спеціалізацію у виді спорту.

В ході аналізу робіт фахівців та в процесі бесіди з футбольними тренерами визначено, що серед причин раннього початку занять спортом та ранньої спеціалізації у футболі можна виділити наступні [46, 53, 55, 108]:

- епохальна акселерація дітей у сучасному світі (їх підвищена працездатність, енергійність, рухливість, швидкі темпи біологічного розвитку);
- ріст спортивних результатів, що вимагає більш тривалої та інтенсивної підготовки;
- сучасні тенденції розвитку футболу у світі та міжнародна практика початку занять футболом у дошкільному віці.

Зниження віку початку занять спортом має і свій позитивний ефект на розвиток юних спортсменів:

1. Більш ранній початок занять спортом може полегшувати процес оволодіння технікою рухових дій. Для дітей характерні велика збудливість і реактивність нервових процесів, а також висока пластичність нервової системи, що сприяє більш швидкому освоєнню рухових умінь та навичок, оволодіння технікою обраного виду спорту.

2. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку спритності, гнучкості, швидкості. Саме до цих рухових здібностей висуваються підвищені вимоги в багатьох видах спорту. Отже, їх цілеспрямований розвиток в даному віці веде до найбільшого ефекту і створює можливість для оволодіння більш складними руховими діями.

3. Старший дошкільний та молодший шкільний вік характеризуються високою потребою в русі, яка під впливом регулярних занять спортом трансформується в потребу в фізичному навантаженні, коли підвищена рухова активність стає необхідною для людини.

4. Ранній початок занять у дошкільному та молодшому шкільному віці в цілому викликає позитивні зміни в структурі особистості, позитивно впливає на адаптацію дітей до школи. Прагнення до кращого результату сприяє прояву вольових якостей (самостійності, ініціативності, дисциплінованості та ін.), що сприятливо позначається на формуванні довірливої регуляції психічних процесів і поведінки.

Однак, зарубіжні фахівці [125, 127, 133, 134, 144, 152, 156] відзначають, що чим більше досвід змагальної діяльності у юних спортсменів, тим вони менш альтруїстичні (навіть в командних видах спорту).

При проведенні експертного опитування (рис. 3.3) було виявлено, що 88% експертів відзначають доцільним функціонування дошкільних футбольних клубів, оскільки це є позитивно-значущим фактором для розвитку дітей та закладенні основ фізичної підготовленості для подальших занять футболом.

В ході анкетування було виявлено, що фахівці вважають (88%), що в подібних спортивних закладах, діти можуть отримати базові футбольні навички, сформувати мотивацію до занять спортом, навчитись взаємодіяти з іншими. Діяльність таких клубів має базуватись на принципах загального розвитку, що може послужити фундаментом для продовження занять будь-яким іншим видом

спорту, сформувати дисциплінованість та самостійність, а також вирішити проблему низької рухової активності серед дітей.

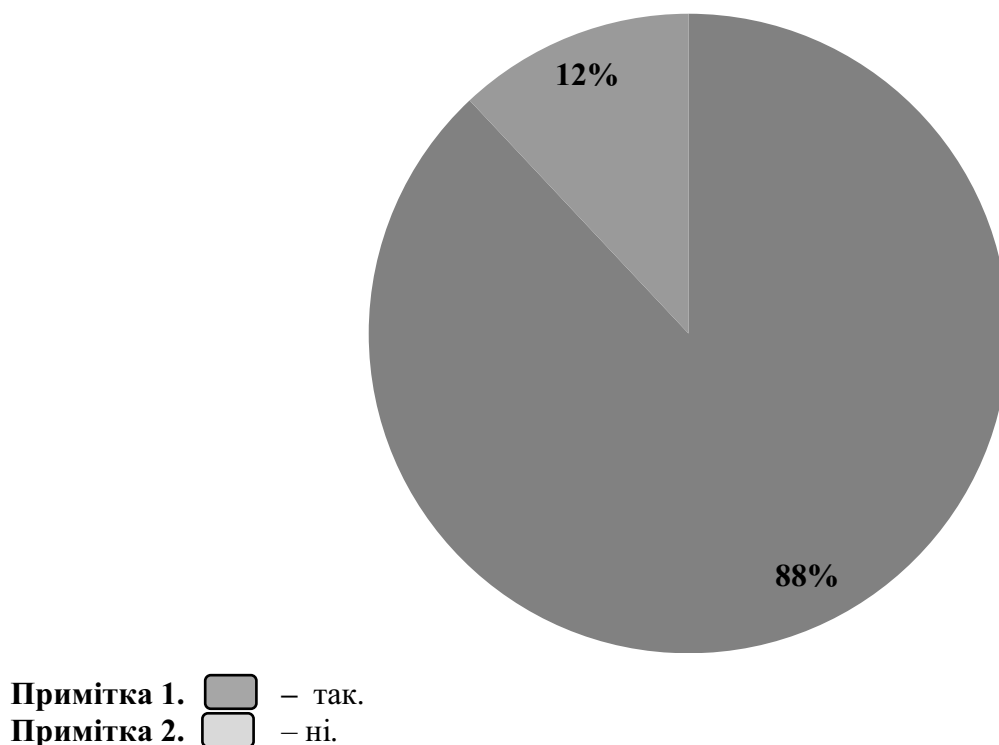


Рисунок 3.3 – Думка експертів про те, чи доцільне функціонування дошкільних футбольних клубів (n=25, W=0,79)

12% тренерів відзначають недоцільним заняття дітей в подібних закладах, зазначаючи, що ранній початок занять спортом призводить до певних обмежень у розвитку, це мало ефективно і більше пов'язано з маркетингом, аніж зі спортивною підготовкою.

Таким чином ми бачимо тотальну перевагу оцінки доцільності занять спортом серед дітей у дошкільних футбольних клубах як частини рухової активності та перед початковим етапом для навчання технічним діям у футболі.

Поряд з цим респонденти не мають однозначної відповіді, чи матиме ранній початок занять футболом вплив на юного спортсмена в майбутньому (рис. 3.4).

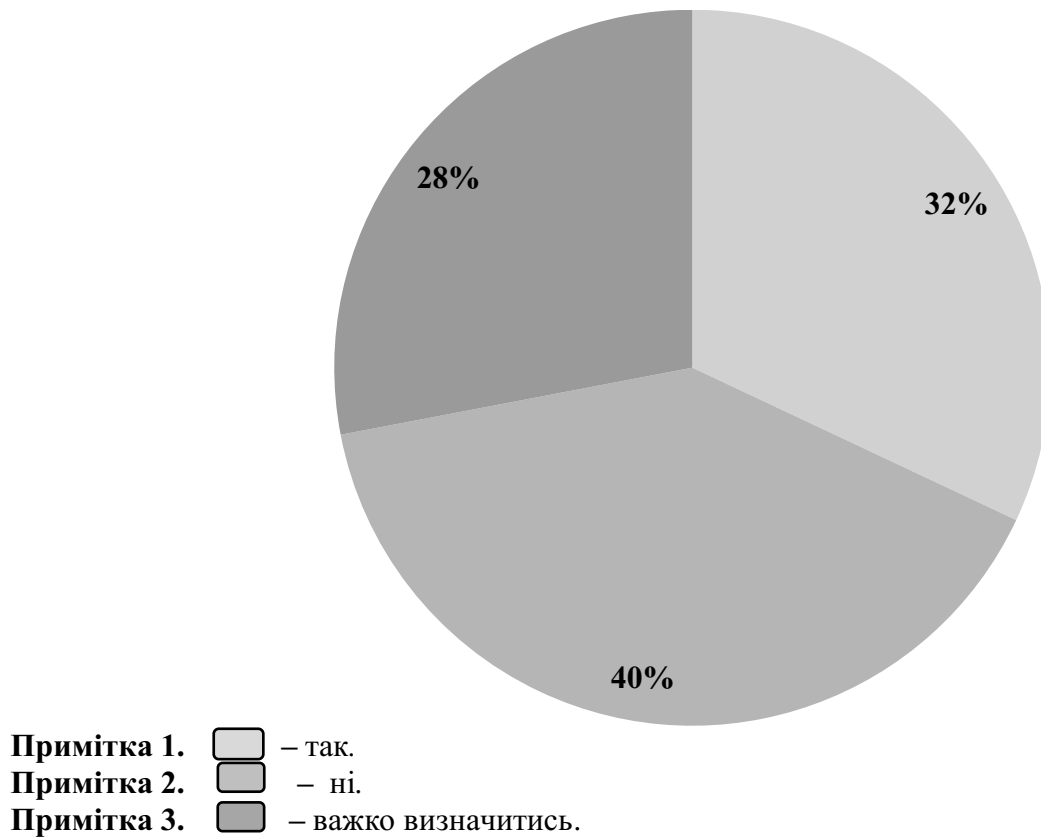


Рисунок 3.4 – Думка експертів про те, чи сприятиме ранній початок занять футболом досягненню спортсменом високого рівня майстерності у футболі (n=25, W=0,17)

32% експертів вважають що ранній початок занять футболом дозволить спортсменам досягти високого рівня майстерності порівняно з тими футболістами, що почали займатись спортом пізніше. оскільки перші мають більше часу для навчання та засвоєння технічних дій, командної взаємодій та тактики гри, саме тому при переходах на наступні етапи підготовки, футболісти будуть більш підготовлені фізично, технічно і тактично. 40% експертів

вважають що «ні», ґрунтуючись на індивідуальних можливостях кожного окремого футболіста без урахування загальних вікових параметрів. Та 28% експертів обрали варіант «важко визначитись».

3.2 Аналіз залучення дітей до занять спортом у ранньому віці (на прикладі різних видів спорту) та організації навчально-тренувального процесу за даними експертного опитування

Для дітей характерна підвищена рухова активність. Вона відіграє важливу роль у нормальному розвитку всіх органів і систем організму, сприяє підвищенню стійкості до несприятливих зовнішніх факторів, зміцнює імунітет і знижує рівень захворюваності. Кількість кроків, які дитина робить протягом доби, поступово збільшується з віком. У деяких випадках діти 6–7 років можуть проходити до 20–22 тисяч кроків на день. Однак сучасний шкільний режим не забезпечує необхідного рівня рухової активності, а в дитячих садках і початковій школі ця потреба задовольняється лише на 30–50%. Тому завдання гармонійного фізичного розвитку та підготовленості в цьому віці більшою мірою вирішується на спортивних заняттях у позанавчальних закладах (ДЮСШ, спортивних клубах, спортивних секціях та ін.).

Серед нових тенденцій, що охоплюють сучасне суспільство, варто виділити поширення дошкільних спортивних клубів на комерційній основі, відкриття додаткових груп секцій на базі поза навчальних спортивних закладів, які залучають до занять спортом дітей з раннього віку. Існуюча можливість створена для занять в більш ранньому віці переросла від комерційної системи до актуального питання підготовки спортсменів. Однак і в цьому випадку заняття спортом спрямовані на всебічний фізичний розвиток. Найважливішими засобами фізичного виховання дітей дошкільного віку є гімнастичні вправи,

рухливі ігри зі значним емоційним забарвленням. Також в практиці застосовуються допоміжні та спеціально-підготовчі вправи.

Дослідження останніх років [5, 22, 26, 34, 62, 82, 84, 85] вказують на певну особливість і перевагу початку занять в більш ранньому віці, зокрема те, що таким чином розширюється перший початковий етап в багаторічній системі підготовки, що в свою чергу збільшує тривалість підготовки і зумовлює розвиток необхідних якостей без форсування та інтенсифікації спортивного вдосконалення. У юних спортсменів є більше часу для освоєння елементарних рухових дій і з'являється можливість до більш якісного переходу на новий етап підготовки. Таким чином, підготовка з дітьми дошкільного віку набуває масового характеру і визначає необхідність її вивчення.

Сушко Р., Ібраїмова М., [40, 101] стверджують, що рівень розвитку спортивних ігор в сучасних умовах розвитку світового спорту, висувають перед фахівцями завдання кваліфікованої підготовки спортивного резерву завдяки продовженню початкового етапу підготовки та підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації, уникаючи можливостей форсування спортивної підготовки. Адже, ранній початок занять спортивними іграми сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей дітей, більшою мірою координаційних здібностей, розширюється арсенал освоєних рухових умінь і навичок, значно підвищується резерви для функціонування систем організму, пришвидшуються темпи розвитку та укріплення ОРА, поліпшується функціонування основних систем і внутрішніх органів.

У той час коли конкуренція у відборі найбільш перспективних (у координаційному та фізичному відношенні) дітей починається з їх 4-5 річного віку (до прикладу, у плаванні) або й навіть у 3-річному віці (у гімнастиці), набір дітей до занять спортивними іграми починається з 8-9 років у баскетболі та волейболі, та в 5-6 років у тенісі.

Від так, новою тенденцією сучасного спорту є ранній початок занять ним з модифікованими тренувальними програмами відповідно до вікових особливостей дітей. Так, успішно сьогодні працює методика навчання тенісу найменших спортсменів «міні-теніс», розроблена Міжнародною федерацією тенісу. Вона передбачає навчання основам тенісу з використанням інвентарю та обладнання адаптованого до віку, рівня підготовленості та фізичних можливостей початківців. Програма «Play and Stay» Міжнародної федерації тенісу спрямована на оптимізацію тренувального процесу для дітей до 10 років (з використанням інвентарю, кортів, що відповідає віку дітей, та змін правил змагань відповідно до вікових особливостей) [40]. Аналогічні програми функціонують у баскетболі (міні-баскетбол) та волейболі (міні-волейбол) [67, 162].

При цьому відсутня науково-обгрунтована інформація та документи планування спортивної підготовки дітей молодшого шкільного віку у футболі всупереч активному поширенню діяльності дошкільних футбольних клубів та набору дітей до занять футболом на базах ДЮСШ вже з 4-5 річного віку.

В роботах Колчин М., Шинкарук О., Сиваш І., [34, 44, 120, 121, 123] на матеріалах з художньої гімнастики розглядаються питання щодо підготовки юних спортсменів на етапах базової та початкової підготовки. Рівень розвитку морфо-функціональних та рухових якостей на даних етапах має відповідати віковим особливостям гімнасток і слугувати фундаментом для подальшого вдосконалення їх технічної майстерності. В контексті спортивної кар'єри гімнасток, варто відзначити, що якість знань, умінь і навичок, отриманих гімнасткою в процесі початкової підготовки, є впливовим фактором на успішність роботи з предметами на етапі вищих досягнень [34]. Під час ранньої спеціалізації важливо враховувати вікові особливості розвитку дівчат, чутливі періоди формування фізичних якостей, а також забезпечувати комплексну фізичну та технічну підготовку для оволодіння різноманітними

руховими навичками. На початковому етапі тренувань гімнастики повинні відповідати певним вимогам, характерним для художньої гімнастики. Зокрема, вони мають володіти високим рівнем гнучкості, демонструвати хорошу координацію, що дозволить легко освоювати як окремі елементи, так і складні змагальні композиції з предметами та без них. Особливу роль відіграє здатність утримувати рівновагу як у статичних, так і в динамічних положеннях, а також пластичність, музичний слух і відчуття ритму, які є ключовими для виконання технічно досконалих і гармонійних рухів [22].

В спортивно-бальних танцях, як зазначають Бутенко Т., Панчук І., Мартиненко Є., Михайлова М., Радинова О. та Тараканова А., [22, 65, 95] - у дошкільному віці створюються передумови для залучення дітей до занять спортивно-бальними танцями з метою їх всебічного й гармонійного розвитку [22]. Під час проведення хореографічних занять в ранньому віці доцільно використовувати вправи різної спрямованості, які сприяють гармонійному розвитку рухової та емоційної сфери дитини. Тренери-хореографи одностайно вважають, що перший етап навчання хореографії має починатися ще в дошкільному віці. Це пояснюється тим, що у цьому віці діти вже фізично готові до занять танцями, а дошкільний період є ключовим для розвитку психічних процесів, саме в цей час формується творча уява, що є основою для опанування акторської майстерності – невід'ємної складової хореографічної підготовки. Важливо, щоб на початковому етапі навчання використовувався ігровий метод, який допоможе зробити заняття більш захопливими та природними для дітей.

Розвиток хореографічних здібностей тісно пов'язаний із загальним становленням особистості. Виявлення здібностей у ранньому віці свідчить про наявність природних задатків, проте їхній онтогенетичний (індивідуальний) розвиток ще недостатньо вивчений. Цікаво, що вже у 9–10 місяців діти починають реагувати на музику, а в перші місяці другого року життя ритмічні елементи викликають у них рухові реакції, зокрема тупання ногами. Спочатку

ці рухи хаотичні, але з часом вони стають більш ритмічними та починають збігатися з музичним ритмом [22].

Явище ранньої спеціалізації торкнулося і спортивної гімнастики, що відображено в роботах Колеснік І.В., Вовченко І.І., [43] та програмі з виду спорту [66]. При цьому зазначено, що засобами гімнастики можна відносно точно впливати на будову і функції органів і систем організму дітей, на м'язові групи, розвивати фізичні якості. Різноманіття засобів гімнастики з раннього віку сприяє точному дозуванню фізичного навантаження, враховуючи вік і рівень підготовленості дітей. На заняттях гімнастикою виховується свідомість, увага, цілеспрямованість і творча ініціатива.

Аналіз джерел, присвячених ранній спортивній підготовці у видах спорту, дозволив встановити, що основні методи тренування на початковому етапі підготовки підпорядковані завданням – зацікавити, не нашкодити, а й тому використовується ігровий метод чи метод повторної вправи. При розучуванні технічного елементу – метод по частинах, але при цьому вправа демонструється тренером повноцінно, оскільки візуальна складова дітей дошкільного віку передбачає можливості до запам'ятовування достатнього об'єму інформації, що в майбутньому буде полегшувати процес навчання руховим діям в цілісному форматі. Тренувальні заняття проводяться 2-3 рази на тиждень від 35 до 45 хвилин, в окремих випадках 60 хвилин.

Опираючись на роботи фахівців [19, 77, 89, 100] при плануванні побудови тренувального процесу слід враховувати особливості фізіологічного розвитку та визначати величину навантаження. Враховуючи вище сказанні фактори та особливості розвитку, можемо виділити основні ознаки тренувального процесу для дітей дошкільної вікової групи від 4-5 та 5-6 років:

— об'єм тренувального заняття – 45 / 45-60хв

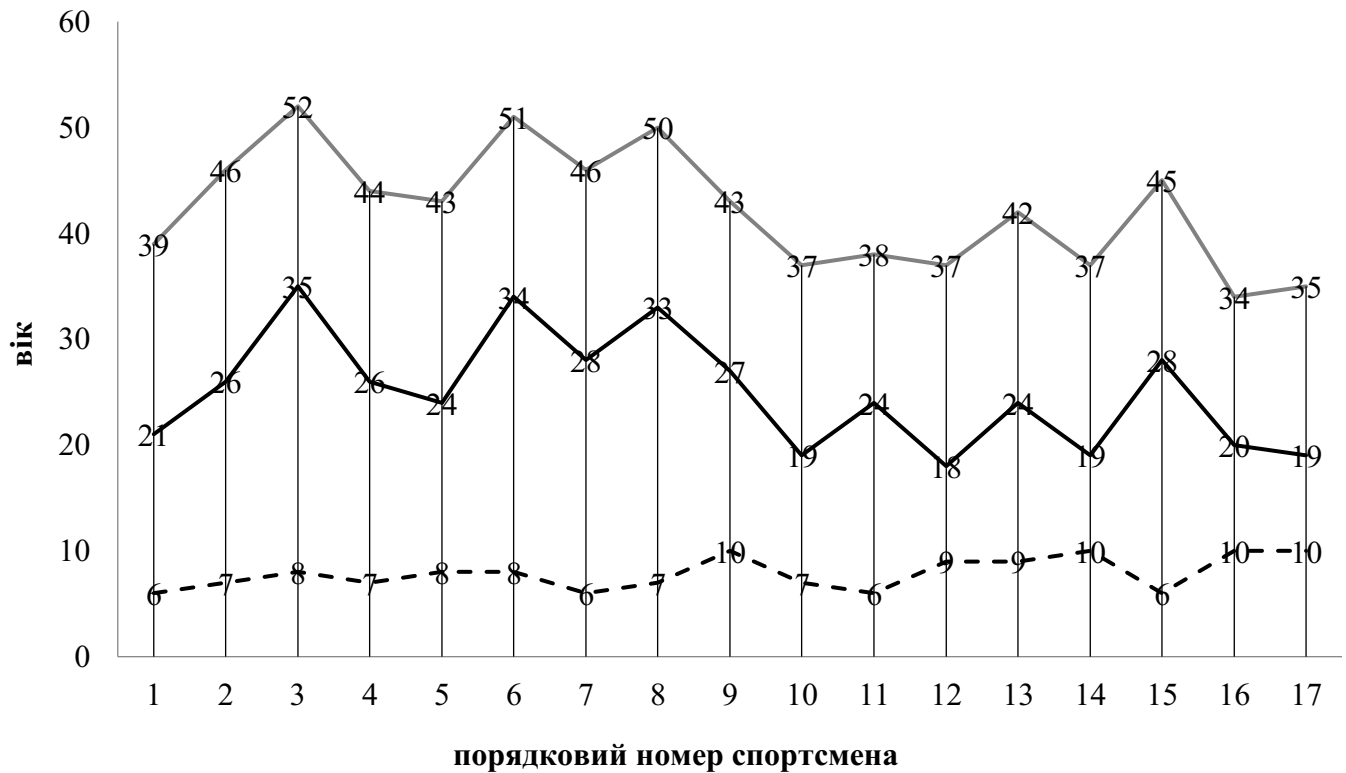
- дотримання реалізації дидактичних принципів в процесі спортивної підготовки
- застосування варіативності засобів, для утримання та розвитку когнітивних навичок, а також розвитку фізичних якостей
- розвиток фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку
- при плануванні тренувального заняття слід зважати на специфіку виду спорту, зокрема на підбір технічних дій, які є водночас елементарними, але і важливими для формування певного фундаменту, навколо якого в майбутньому і буде формуватися результативна техніка
- в цьому віці необхідно забезпечити всебічний розвиток м'язевої тканини і уникати однобічного навантаження на ту чи іншу групу м'язів. Неприпустимі фізичні вправи, пов'язані з одноманітним тривалим положенням, що вимагають напруженої уваги і витривалості
- підбір засобів та елементів виконання передбачає розучування по частинах, при цьому демонструючи елементи в цілому, враховуючи зорове пізнання та рівень когнітивних можливостей юних спортсменів
- об'єм та інтенсивність визначається відповідно до завдань, які будуть реалізовуватись, та встановлюються відповідно до розвитку функціональних систем
- гармонійний розвиток та збереження здоров'я мають бути в основі РА процесу спортивного тренування
- наявність контролю за поточним станом юних спортсменів, за ступенем освоєння елементарних рухових дій та за рівнем розвитку фізичних якостей. Планове проведення диспансеризації.

3.3 Визначення вікових особливостей становлення спортивної кар'єри професійних футболістів

У ході дослідження було сформовано вибірку спортсменів високого класу ($n=80$), які продовжують займатись спортом або закінчили кар'єру футболістів. При цьому серед досліджених футболістів були виділені та вивчені різні ігрові спеціалізації: голкіпери ($n=17$), гравці захисту (захисники, опорні півзахисники, центральні півзахисники, $n=32$) та гравці атаки (атакуючі півзахисники, «вінгери», форварди, $n=31$) [52, 110, 111].

В графічних даних наведено цифрові показники, що відображають початок занять спортивною діяльністю, початок професійної кар'єри, тривалість професійної кар'єри, закінчення кар'єри та вихід зі спорту, та загальна тривалість всієї спортивної діяльності футболістів, які спеціалізуються у різних ігрових амплуа.

Воротарі - це гравці, які обізнані у тактиці гри, що дозволяє їм керувати діями партнерів у захисті і починати атаку, а також однаково добре грати у воротах і на виходах, ефективно застосовувати в грі як техніко-тактичні дії польових гравців, так і специфічні прийоми воротаря [52, 110]. За результатами статистичного аналізу вікових особливостей спортивної кар'єри голкіперів найбільш ранній початок занять серед випробуваних спортсменів складає 6 років. Найбільш пізнім початком занять футболом є 10 років. Середній віковий показник початку занять спортом – 7-8 років. Середнє значення тривалості ігрової кар'єри становить 25 років (від початку професійної кар'єри футболіста до її завершення) (рис. 3.5).



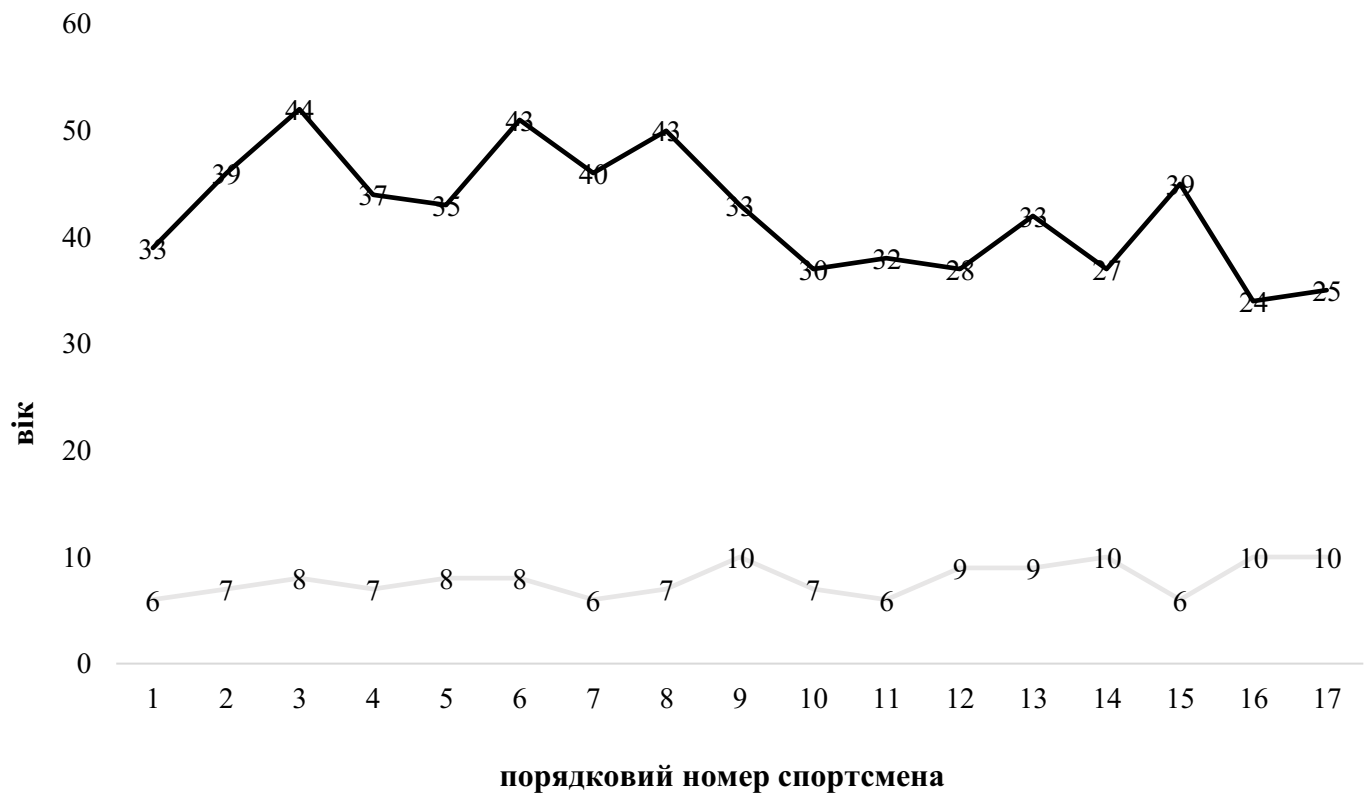
- Примітка 1.** — - тривалість професійної кар'єри.
Примітка 2. --- - вік початку занять спортом.
Примітка 3. — - вік закінчення кар'єри.

Рисунок 3.5 – Вікові показники спортивної кар'єри голкіперів (n=17)

Тривалість кар'єри визначається наступними критеріями: майстерність, що покращується з кількістю ігрового часу, рівень травматизму - все частіше порушення правил на воротарях виникають під час атаки суперника, стандартних положеннях і тд., обсяг роботи під час матчу, загальна кількість ТТД: воротар виконує роботу, що пов'язана з реакцією, демонстрацією максимальної сили, рухові акти закладені у грі руками та ногами, а чим краще грає команда, тим менший об'єм роботи буде у гравців лінії воріт.

Також деякі голкіпери навмисно можуть виходити далеко з воріт та допомагати команді стримувати суперника, чи навпаки почати атаку, також все частіше воротарі можуть бути штатними виконавцями стандартних положень.

В середньому загальна тривалість занять футболом серед голкіперів складає 34 роки (рис. 3.6).



Примітка 1. — - загальна тривалість спортивної кар'єри.

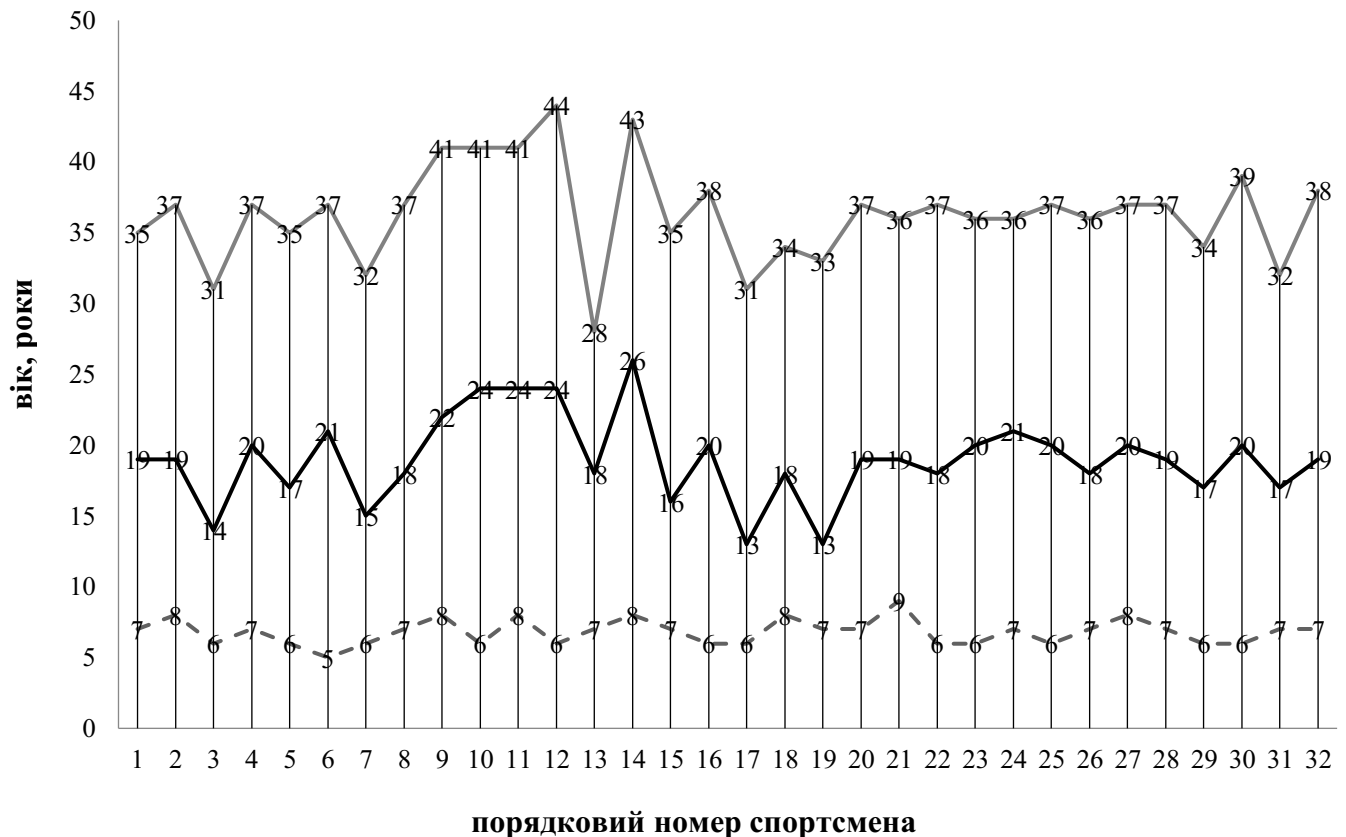
Примітка 2. — - вік початку занять.

Рисунок 3.6 - Співвідношення загальної тривалості занять футболом голкіперами та їх початку занять спортом (n=17)

Зокрема ті, хто прийшли до секції футболу у 6 років у середньому продовжують заняття спортом протягом 36 років, в 7 років – протягом 37 років,

у 8 – 40 років, у 9-річному віці – 30 років та у 10-річному – 27 років. За отриманими результатами можна відслідкувати, що най-триваліша спортивна діяльність характерна для тих футболістів, які раніше ніж інші приступили до занять спортом.

Основними обов'язками захисників на полі є оборона своїх воріт шляхом перехвату або зупинки атаки суперника. Поряд із захисними функціями гравці задньої лінії мають брати участь в організації й завершенні атак своєї команди шляхом застосування техніко-тактичних дій в залежності від ігрової ситуації [110] (рис. 3.7).



Примітка 1. — - тривалість спортивної кар'єри.

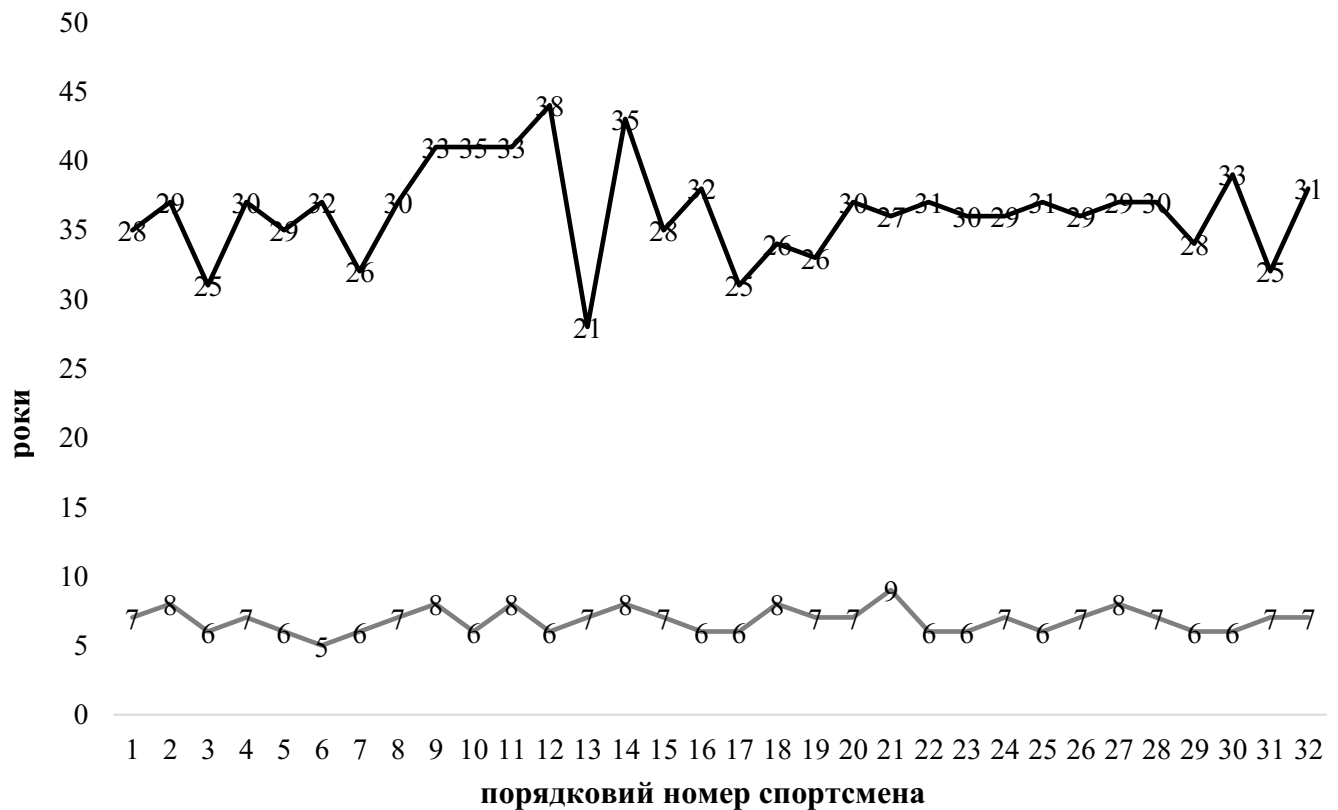
Примітка 2. - - - вік початку занять спортом.

Примітка 3. — вік закінчення кар'єри.

Рисунок 3.7 – Вікові особливості спортивної кар'єри спортсменів лінії захисту (n=32)

Зокрема ті, хто прийшли до секції футболу у 6 років у середньому продовжують заняття спортом протягом 36 років, в 7 років – протягом 37 років, у 8 – 40 років, у 9-річному віці – 30 років та у 10-річному – 27 років. За отриманими результатами можна відслідкувати, що най-триваліша спортивна діяльність характерна для тих футболістів, які раніше ніж інші приступили до занять спортом

Тривалість спортивної діяльності випробуваних захисників закладена в значенні 29,5 років (рис 3.8).



Примітка 1. — - загальна тривалість спортивної кар'єри.

Примітка 2. — - вік початку занять.

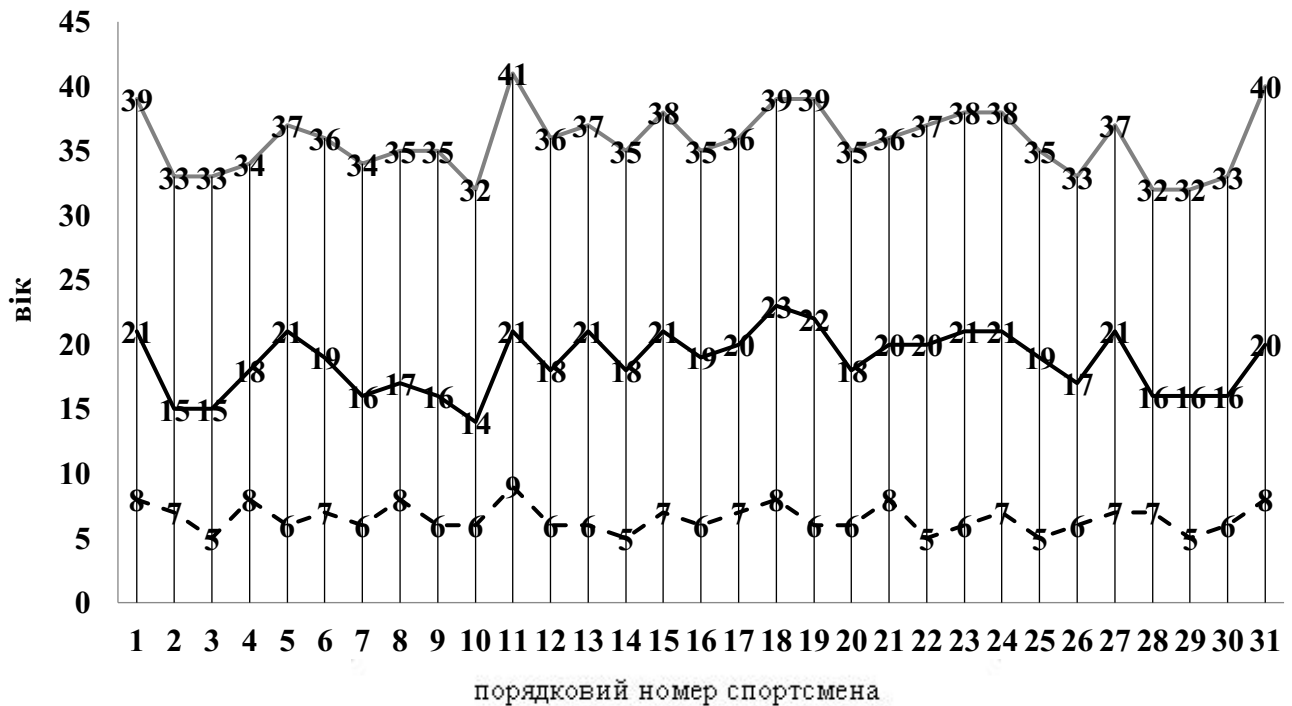
Рисунок 3.8 – Співвідношення загальної тривалості занять футболом захисниками та їх початку занять спортом (n=32)

Відповідно цей показник може бути вищим, оскільки з обраних захисників ще більше 40% продовжують свою кар'єру. Серед обраних найнижчим значенням тривалості занять спортом є 21 рік, найбільшим – 38 років.

Головними функціями нападників на полі в процесі гри є активна участь у діях команди під час атаки і завершення атак прицільними ударами по воротах; тактичний вибір позиції і способу звільнення від опіки захисників, раціональне застосування техніко-тактичних дій при нападі в залежності від ігрових обставин [52, 110, 111]. Поряд із функціями атаки нападники беруть участь у зриві атак супротивника на її початковій стадії і допомагають гравцям задньої лінії в організації захисту своїх воріт. Нападаючі повинні розумно грати на межі положення «поза грою».

Дані, зображені на рисунку вказують, що гравці лінії атаки значно раніше починають свою кар'єру. Згідно даних найменший вік початку занять спортом зафіксований у 5-річному віці (рис. 3.9).

При цьому дані футболісти наразі продовжують свою кар'єру, тим самим демонструючи, що ранній початок занять спортом при раціональній побудові всіх етапів багаторічної підготовки може позитивно впливати на становлення спортивної майстерності футболістів та на тривалість їх спортивної кар'єри. Попри це, у більшості випадків спортсмени лінії нападу розпочали свої заняття футболом у віці 6 років.



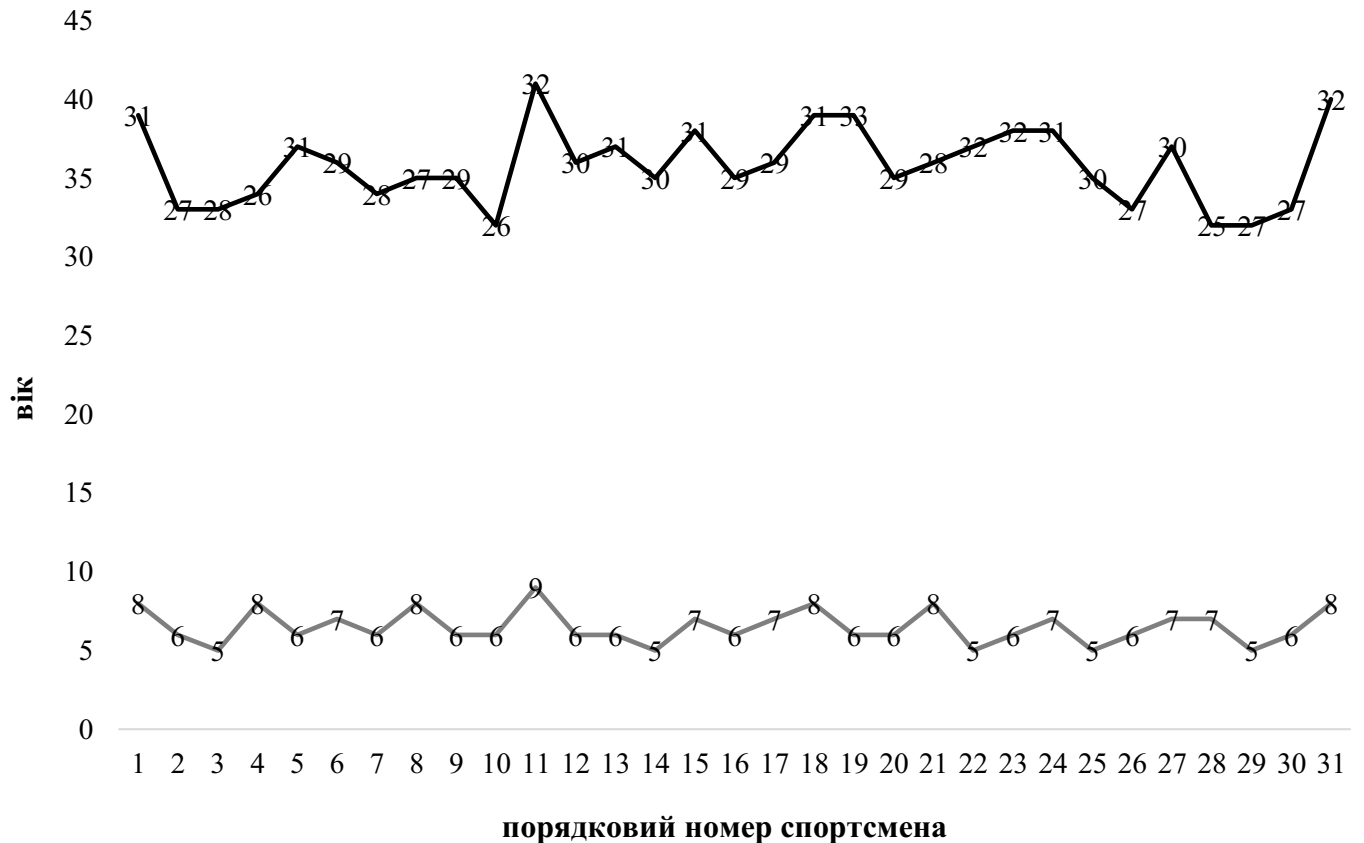
Примітка 1. — — — — тривалість спортивної кар'єри.

Примітка 2. - - - - вік початку занять спортом.

Примітка 3. — — — — вік закінчення кар'єри.

Рисунок 3.9 – Вікові показники спортивної кар'єри спортсменів лінії нападу
(n=31)

Тривалість спортивної діяльності атакуючих гравців представлена на рисунку 3.10. Не зважаючи на те, що статистика буде покращуватись, ми можемо спостерігати, що загальна тривалість кар'єри у середньому складає 29 років. Ще декілька сезонів 17 граючих футболістів можуть демонструвати якісну гру, це покращить не лише статистику вибірки, а й ще раз доведе той факт, що ранній початок не є проблемою раннього закінчення занять спортом у випадках раціонального планування багаторічної підготовки спортсменів (рис. 3.10).



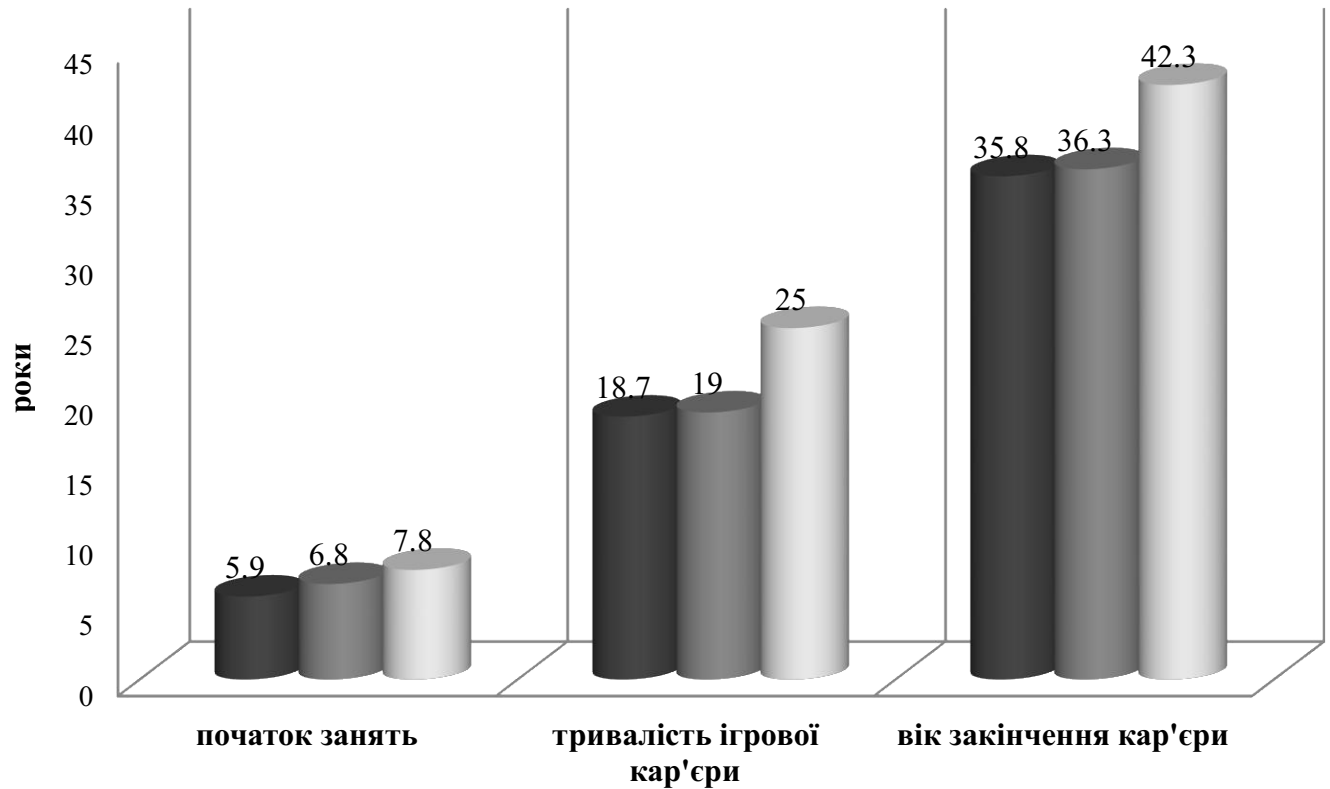
Примітка 1. — — загальна тривалість спортивної кар'єри.

Примітка 2. — — вік початку занять.

Рисунок 3.10 – Співвідношення загальної тривалості занять футболом нападників і їх віку початку занять спортом (n=31)

Узагальнюючи дані, в ході дослідження було проведено порівняння між гравцями різних амплуа (рис. 3.11). Відповідно встановлено, що гравці лінії воріт (голкипери) починають свою кар'єру в 7 років і 8 місяців, тривалість ігрової кар'єри близько 25 років, вік закінчення кар'єри складає 42 роки і 3 місяці. Гравці захисту починають свою кар'єру у 6 років і 8 місяців, тривалість кар'єри 19+ років (в статистиці є 8 гравців, що продовжують ігрову кар'єру), вік завершення спортивної кар'єри близько 36 років. Гравці лінії атаки починають займатись у 5 років і 9 місяців, тривалість кар'єри (на даний момент) складає 18

років і 7 місяців, але ця кількість значно збільшиться оскільки більше 50% випробуваних футболістів продовжують свою ігрову кар'єру (рис. 3.11).



Примітка 1. – гравці лінії атаки.
 Примітка 2. – гравці лінії захисту.
 Примітка 3. – голкіпери.

Рисунок 3.11 – Середні вікові показники спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа (n=80)

3.4 Дослідження тенденції до омолодження світового футболу на прикладі Іспанії, Німеччини, Англії та України

В Іспанії розрізняють 2 типи шкіл при футбольних клубах, які прийнято називати аматорськими та професійними. Аматорські школи приймають усіх охочих з 4-6 років, заняття в даних школах розглядаються як факультативні до загальноосвітньої школі. У професійну школу кожен клуб приймає тільки тих дітей, які продемонстрували себе як здібних та перспективних гравців з 11-12 років. З метою відбору найобдарованіших проводиться жорсткий відбір (як правило, за попереднім записом). Змалечку спортивна підготовка футболістів будується з головним акцентом на освоєння техніки та закладення основ технічної майстерності, при цьому уникаючи надмірних навантажень. Для максимально ефективного вдосконалення під час спарингів для кожної вікової категорії підбирають особливі розміри воріт, поля і навіть м'ячів. Це дозволяє з дитинства формувати в гравця іспанський стиль, де на першому місці стоїть ігрове мислення, далі - швидкість, спритність і лише потім фізична сила [108, 130, 157].

Ла Ліга – чемпіонат Іспанії з футболу є однією з найкращих ліг в світі. Ліга включає 20 учасників турніру, та кругову схему розіграшу, де кожний учасник зустрічається з усіма командами по 2 рази за сезон. У складах команди є не лише гравці іспанського походження, а й представники футболу з інших країн та континентів (табл. 3.1).

В таблиці 3.1 представлено порівняльну характеристику кількості молодих гравців в чемпіонаті, які брали участь у іграх за свою команду. Гравці що були заявлені, але не зіграли матч до статистики не були включені. Таким чином, в сезоні 2000-2001 кількість гравців до 20 років становила 8.1%.

Таблиця 3.1 – Кількість гравців до 20 років, які приймали участь у чемпіонаті Іспанії

Сезон	Кількість команд, к-ть	Загальна кількість гравців, к-ть	Кількість гравців до 20 років, к-ть	Частка від загальної кількості гравців, %
2000-2001	20	505	41	8.1
2010-2011	20	552	51	9.2
2019-2020	20	570	61	11
2020-2021	20	518	49	9,5

В той час перевага віддавалась більш досвідченим гравцям, про що свідчить показник середнього віку команди, який складав 27-29 років. В сезоні 2010-2011, де велика кількість сучасних професійних гравців лише розпочинали свій шлях, серед 552 заявлених футболістів були: 51 гравець до 20 років, що складало вже 9.2% від загальної кількості. Тенденція до «омолодження» футболу та участі у іграх гравців більш юного віку зберіглася в Іспанії і до сьогодні (рис. 3.12). Так, за результатами спортивного сезону 2019-2020 кількість футболістів, вік яких сягає до 20 років, складає вже 11%.

Лише у 4-ох команд не заявлено молодих гравців. Це можна пояснити недавньою появою даних команд у Лізі, які ще не вражаються високо конкурентними у порівнянні з іншими, тому стратегія побудови підготовки розрахована на задіянні більш досвідчених та дорослих футболістів у іграх. Лідерами ж по кількості молодих гравців в складах команд є Реал Мадрид (7), Атлетико Мадрид (5), Реал Сосьєдад (5).

В сезоні 2020-21 заявлено 518 гравців, з них 49 гравців - до 20 років, сумарний відсоток складає 9.5 %. Однак, цей показник ще може істотно

змінитись у зв'язку із можливістю до заявки гравців під час сезону та покупки клубом нових футболістів під час трансферного вікна

Загалом зазнав змін і середній вік команд. Від сезону 2000-2001 рр. він зменшився на 3 роки від значення у 27-29 років до 24-26 років.

**Спортивний
сезон, рр.**

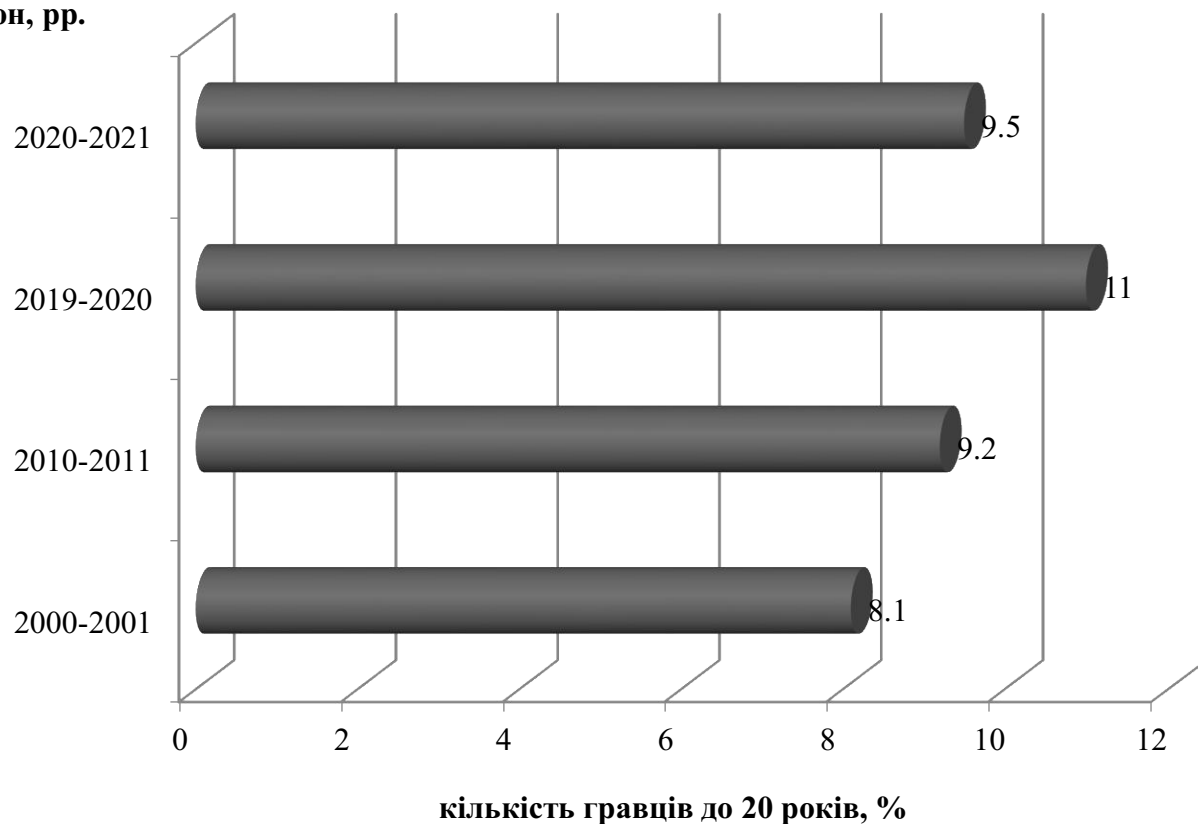


Рисунок 3.12 – Кількість гравців до 20 років, які приймали участь у чемпіонаті Іспанії

Структура підготовки футболістів у Німеччині має вигляд піраміди та складається з декількох рівнів в залежності від віку вихованців та завдань, що висуваються перед тренером на певному рівні:

1 рівень (3-10 років) - освоєння основ футболу у клубах, школах, дитячих садках.

2 рівень (11-18 років) - розвиток таланту на базі професійних футбольних шкіл, центрів підготовки, регіональних асоціацій.

3 рівень (15-20 років) - «просування еліти». Підготовка у професійних футбольних школах / центрах підготовки, національних командах.

4 рівень (18 років і старше) – професійні футболісти. Підготовка здійснюється у національних командах, професійних клубах. Участь у професійних міжнародних турнірах, Бундеслізі [108, 130, 156].

Головною лігою у німецькому футболі є Бундесліга, що включає 18 команд, формат круговий, 34 тури (табл. 3.2). В сезоні 2000-2001 у складі 18 команд було заявлено 471 гравець з них 40 чоловік - це гравці до 20 років (8.5%). Після впровадження нової концепції розвитку футболу у Німеччині стрімкого розвитку набув молодіжний футбол.

Таблиця 3.2 – Кількість гравців до 20 років, які приймали участь у чемпіонаті Німеччини

Сезон	Кількість команд, к-ть	Загальна кількість гравців, к-ть	Кількість гравців до 20 років, к-ть	Частка від загальної кількості гравців, %
2000-2001	18	471	40	8.5
2010-2011	18	474	70	14.8
2019-2020	18	498	88	17.7
2020-2021	18	523	87	16,6

Від так в сезоні 2010-2011 рр. було заявлено 474 футболісти, серед яких 70 гравців віком до 20 років, відсотковий показник яких складає 14.8%, що на 6.3% більше, ніж 10 років тому (рис. 3.13).

В сезоні 2019-2020 років цей показник знову збільшився, при цьому якість німецьких команд не погіршилась, а навпаки. Серед 498 гравців у складі команд було вже 88, вік яких сягає до 20 років, це 17.7%. В сезоні 2020-2021 рр. заявлено 523 гравці, серед яких 87 - гравці до 20 років, що складає 16.6 % від загальної кількості учасників та імовірно зросте до початку турніру. Середній вік команд складає 23-25 років. Лідером серед кількості наймолодших гравців в заявці є топ клуби Боруссія Дортмунд, Штутгарт, Баварія, Майнц, Кьольн, Шальке. Характерною рисою англійського футболу є вектор клубної структури від дитячого футболу до прем'єр-ліги. Також рівень кожної ліги досить значний, це в свою чергу дозволяє гравцям проявити себе і навіть з 3 дивізіону потрапити до вищої когорти.

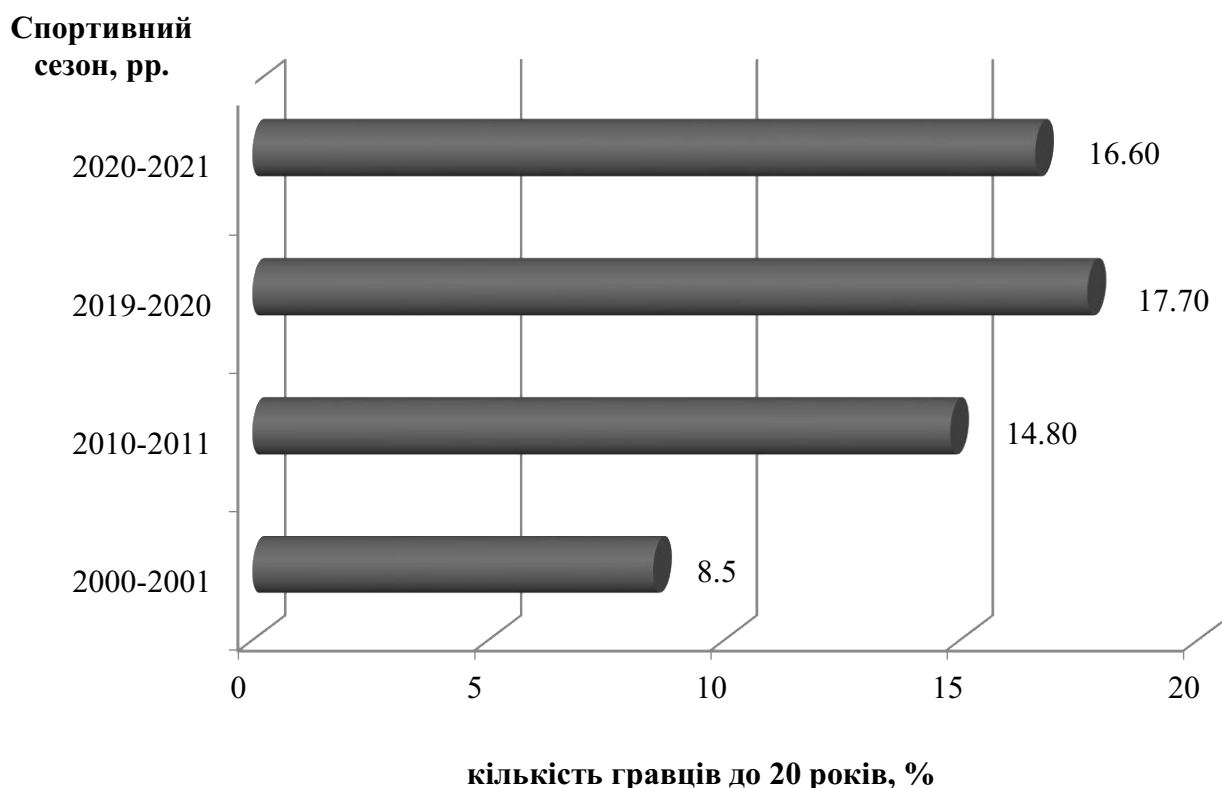


Рисунок 3.13 – Відсоткове співвідношення гравців до 20 років у чемпіонаті Німеччини за даними чотирьох спортивних сезонів

Клуби АПЛ ставлять акцент на досвідчених та найкращих спортсменах, оскільки футбол в Англії виражений в більшій мірі в боротьбі, до якої молоді гравці можуть бути не готовими (табл. 3.3). Станом на 2025 рік, Англійська прем'єр ліга займає першу сходинку в таблиці УЄФА та є однією з провідних ліг світу за рівнем гри.

Проте, тенденція щодо омолодження теж має місце і в англійському футболі [108, 130, 161]. В сезоні 2000-2001 в 20 команд чемпіонату було в середньому по 3 гравці віком до 20 років, що в сумі складає 60 заявлених молодих футболістів це становить 11.3% від загальної кількості гравців.

Таблиця 3.3 – Кількість гравців до 20 років, які приймали участь у чемпіонаті Англії

Сезон	Кількість команд, к-ть	Загальна кількість гравців, к-ть	Кількість гравців до 20 років, к-ть	Частка від загальної кількості гравців, %
2000-2001	20	533	60	11.3
2010-2011	20	563	61	10.8
2019-2020	20	522	68	13
2020-2021	20	564	63	11.2

В ті часи Англія та англійські команди створювали хорошу конкуренцію на міжнародних аренах. Проте згодом рівень футболу в інших країнах Іспанії, Італії став більш високим (рис. 3.14).

Від так, еволюційні зміни передбачали створення нової характерної риси, нею стала швидкість, довгі передачі, тактильна боротьба, ці чинники стали приводом для того, щоб зменшилась кількість молоді до 20 років на футбольних

полях оскільки вони були менш готові до такого стилю, тому в сезоні 2010-11 все так же 61 гравець віком до 20 років був заявлений, проте від загальної кількості гравців показник знаходиться в межах 10.83%, це в порівнянні з сезоном 2000-2001 менше на 0.5%. Оскільки омолодження та розвиток футболу відбувається у всьому світі, це не могло оминати і футбол Англії. Сучасна молодь починає стрімко розвиватись, а й тому може створювати конкуренцію для більш зрілих футболістів. В сезоні 2019-2020 показник гравців до 20 років збільшився на 2,2% і складає 13,03%- за 20 років це найбільший показник. В сезоні 2020-2021 рр. серед 564 гравців в заявках присутні 63 гравці віком до 20 років, що становить 11.2% від загальної кількості.

**Спортивний
сезон, рр.**

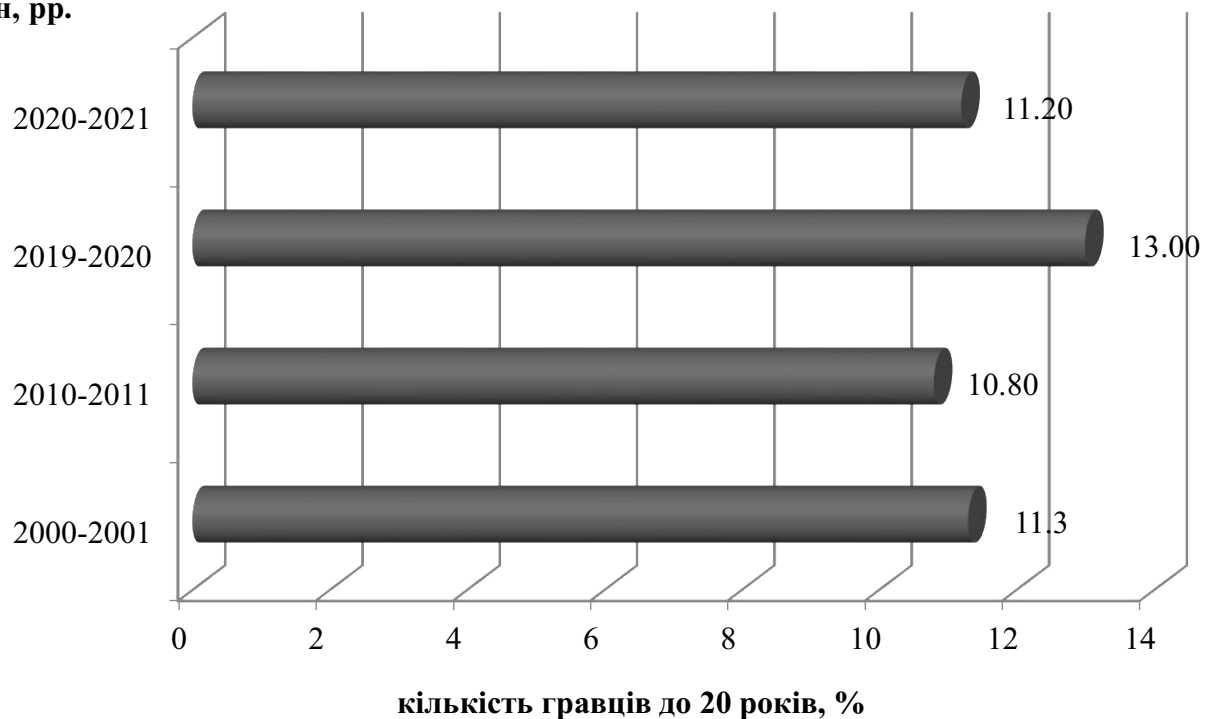


Рисунок 3.14 – Відсоткове співвідношення гравців до 20 років у чемпіонаті Англії за даними чотирьох спортивних сезонів

Так само як і в інших чемпіонатах, ця цифра ще не є постійною, а й тому можливий приріст. Лідерами по кількості молодих гравців в команді є Лідс Юнайтед, Вест Хем, Вулверхемптон, Манчестер Сіті.

Завдяки тому, що трансферна політика українських клубів знаходиться на невисокому рівні, це дозволяє молоді конкурувати і потрапляти до складу першої команди. Також вітчизняні молодіжні збірні досягали успіху і на міжнародних аренах, зокрема срібло на чемпіонаті Європи командою U-21, перемога на чемпіонаті Європи в 2009 році збіркою U-19, та перемога на Чемпіонаті світу 2019 року збіркою команди U-20. Відповідно до таблиці 3.4, в сезоні 2000-2001 в чемпіонаті брали участь 14 колективів в яких було заявлено 478 гравців, серед яких 48 юнаків до 20 років, близько 40% з них були навіть гравцями основи, інші регулярно виходили на заміни (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Кількість гравців до 20 років, які приймали участь у чемпіонаті України

Сезон	Кількість команд, к-ть	Загальна кількість гравців, к-ть	Кількість гравців до 20 років, к-ть	Частка від загальної кількості гравців, %
2000-2001	14	478	48	10.04
2010-2011	16	499	87	17.4
2019-2020	12	415	98	23.6
2020-2021	14	396	82	20.7

Після успішного чемпіонату Європи юнаками до 19 років, шанс отримали всі гравці, а отже в чемпіонаті 2010-2011 років у складі команд прем'єр-ліги було заявлено 87 гравців віком до 20 років, це склало 17,4% від

загальної кількості гравців в заявках клубів. Наступним успішним сезоном для молоді став сезон 2019-2020. Так само як 10 років тому, юні футболісти святкували тріумф на чемпіонаті світу, ставши головною сенсацією. Відсоток молоді у Чемпіонаті України в порівнянні з сезоном 2000-2001 збільшився у 2.3 рази і складав 23.6%. 98 молодих гравців змогли потрапити до складу команд і зіграти у головному чемпіонаті країни. В цьому сезоні 2020-2021 рр. вже на старті сезону, в складі команд заявлено 82 гравці, що від загальної кількості (396 чол.) складає 20.7% (рис. 3.15).

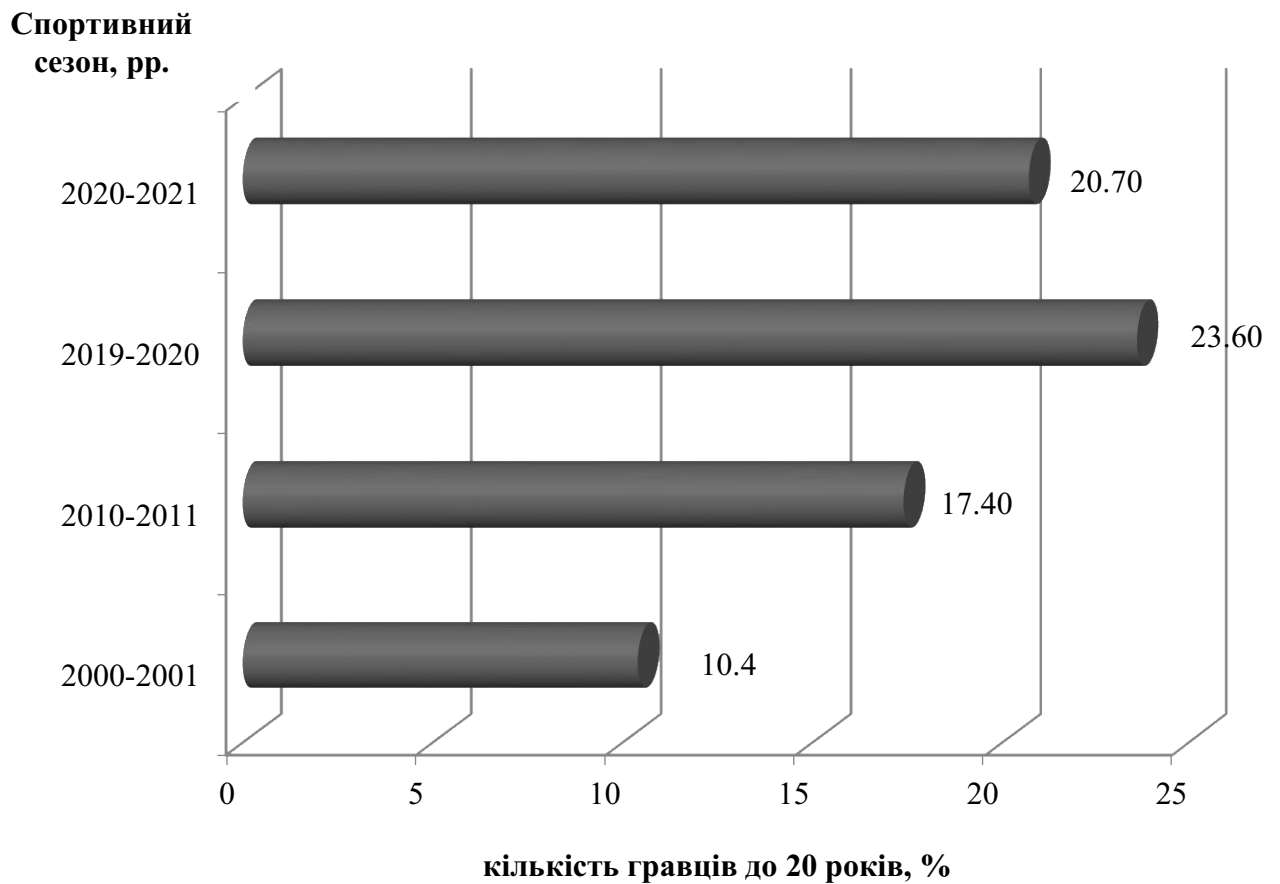
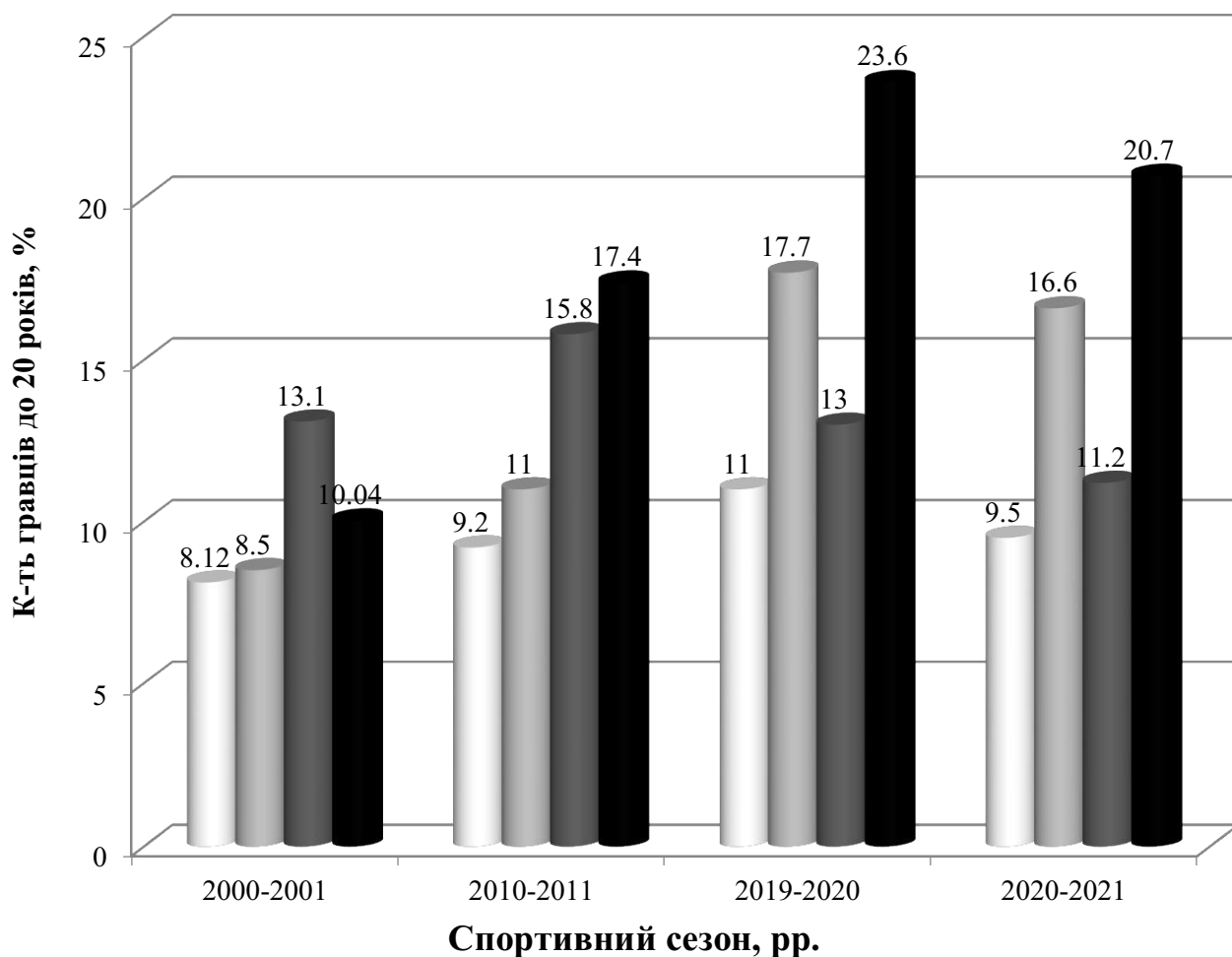


Рисунок 3.15 – Відсоткове співвідношення гравців до 20 років у чемпіонаті України за даними чотирьох спортивних сезонів

Таким чином, порівнюючи результати отриманих даних з 4-ох чемпіонатів, можна дійти до наступних висновків (рис. 3.16).



- Примітка 1. - гравці Іспанії.
 Примітка 2. - гравці Німеччини.
 Примітка 3. - гравці Англії.
 Примітка 4. - гравці України.

Рисунок 3.16 – Кількість гравців у чемпіонатах Іспанії, Німеччини, Англії, України віком до 20 років

В кожному чемпіонаті прослідковується тенденція щодо омолодження.

Найменший приріст в чемпіонаті Іспанії, але цей показник може бути вищим, при умові гри іспанських футболістів в рідному чемпіонаті, оскільки іспанці є трансферними цілями для багатьох європейських команд.

Також Англія має певний баланс у співвідношенні молоді.

Найбільший приріст молодих гравців спостерігається у чемпіонатах Німеччини та України. Ці показники за 20 років збільшились більш ніж у 2 рази. Найвищий відсоток молоді має Україна.

3.5 Міжнародний і вітчизняний досвід підготовки футболістів віком до 6 років у дошкільних футбольних клубах та спортивних школах

Поява дошкільних футбольних клубів, які все ще не включені до системи підготовки юних футболістів, та відсутність методологічного забезпечення є актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку футболу в країні. Україна одна з перших країн, в якій зародилось це явище, натомість зараз це стає практикою в європейських країнах, чи то в рамках соціальних проєктів чи то як можливість для відбору юних футболістів на більш ранніх етапах.

Мадридський клуб «Реал» у своїх соціальних програмах залучає до занять футболом дітей віком від 5 років. Соціально-спортивні школи з футболу і баскетболу залучають до занять спортом дітей у віці від п'яти до 17 років, пропонуючи виховання цінностей через спорт, що сприяє інтеграції найбільш уразливих груп, так що всі сім'ї, незалежно від того, чи вони піддаються ризику ізоляції або соціального неблагополуччя, можуть на рівних підставах займатися соціально-спортивною діяльністю [46, 53, 106, 149]. В іспанському футбольному клубі «Еспаньйол», філії академії якого діють, практично, в усьому світі, набір дітей розпочинається із 4-річного віку [45, 53, 45, 125].

Футбольна академія Ювентусу, провідного італійського футбольного клубу, проводить заняття з дітьми віком від 5 років, а її філії (всього їх понад 30) у деяких країнах від 4-ох років [125, 131]. Повага до командної роботи, працьовитість та гарні манери — три фундаментальні принципи підходу до тренувального процесу академії. «Ми хочемо насамперед розвивати людей, а вже згодом футболістів» - девіз роботи академії Ювентусу (J-Academy), що залучає до занять дітей віком від 5 до 17 років.

На сайті Німецького футбольного союзу (Deutscher Fußball-Bund, DFB), що здійснює контроль та управління футболом у Німеччині, наведено інструкції та елементи програми занять футболом дітей у віці від 4-ох до 6-ти років (вікова група «Bambini»). Щоб мінімізувати навантаження на виступи та приділити більше уваги спортивному розвитку дітей, у молодіжних дивізіонах G та F не буде чемпіонату. Натомість заплановані ігрові полудні та фестивалі з кількома командами та ігровими полями. Принцип ротації з фіксованою зміною гравців інтегрований у формат гри, щоб усі діти могли грати. Найважливішою метою реформи у вікових групах від U 6 до U 11 є стале сприяння веселощів у грі за допомогою футболу, дружнього для дітей. [141, 148, 156, 165].

Аналіз наукових праць авторів (імена зазначені з оригінальних джерел) Han Dongsheng, Lv Hui (Китай), Abdullaeva (Узбекистан), Cătălin SAVU, Gabriel MANOLACHE, Мумінов Феруз (Румунія), Giuliana JELOVČAN (Словенія), та інших авторів з Ірану, Фінляндії, Китаю, Кувейту [125, 127, 132, 133, 143, 147, 152, 155, 158, 160], вказує нам на наявність паралелі провадження виховання дітей поряд з їх фізичним розвитком та підготовкою шляхом занять спортом.

Аналіз міжнародної практики дозволив виділити спільні та відмінні риси у вітчизняному та закордонному досвіді роботи закладів, що пропонують заняття спортом серед дітей дошкільного віку (табл. 3.5).

Зокрема філософія спортивного клубу зі Сполучених Штатів Америки базується на гіпотезі: «Практика повинна відповідати рівню розвитку дітей» та

охоплює наступні цілі: сформувати псих моторику рухів за допомогою рухливих та спортивних ігор, гімнастики, танців, фізкультури, ігор у воді.

Фінляндія у своєму законодавстві вбачає необхідність у забезпеченні рухової активності дітей у дошкільних садках задля того, щоб «у процесі фізичного виховання слід всіляко заохочувати ініціативу та інтерес» та сприяти вдосконаленню координації рухів і основних рухових навичок.

Футбол в останні роки в Китаї серед дошкільного населення набирає популярності, зокрема європейські тенденції та досвід часто запозичуються країною та використовуються задля розвитку молоді. Головна ідея тренувань полягає в наступному: «принцип регулярності підкреслює, що футбол повинен проходити наскрізь повсякденного життя дітей, щоб вони могли виробити звичку регулярно грати та сприяти їхньому усвідомленню величезної користі, яку приносить собі наполегливість».

Та виділяють основні завдання: підтримка оптимальної фізичної форми, формування етичних норм та любові до спорту, технічне навчання [133].

В Японії висувують ідею, що «головне – рухова активність і розумовий розвиток, формування позитиву, ставлення до оточуючих, дисциплінованість, формування інтересу до активного способу життя та навчання правилам безпеки» та шляхом дошкільного спорту вирішують завдання освоєння елементарних рухових дій та здібностей (біг, стрибки, тяги, кидки, відчуття ритму, вміння грати у рухливі ігри).

Значна кількість досліджень присвячена розвитку дитячого футболу в Узбекистані висвітлює ідею про те, що «фізична освіта має сприяти психомоторному, психічному та емоційному розвитку дітей з дошкільного віку» та спрямовується на вирішення завдань збереження та зміцнення здоров'я, формування інтересу до рухової активності, розвиток емоційної складової [125].

Таблиця 3.5 – Особливості підготовки футболістів в дошкільних спортивних клубах та школах

Завдання та особливості підготовки	Країна								
	Україна	США	Узбекистан	Японія	Китай	Хорватія	Кувейт	Румунія	Фінляндія
Вік початку занять, роки	2.5	5	5	5	4	5	4	5	4
Формування психомоторних функцій	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Сприяння розвитку фізичних якостей	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Морально-етичне виховання	+	-	-	-	+	-	-	-	-
Збереження та зміцнення здоров'я	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Оптимізація загальної рухової активності	+	-	+	-	+	+	-	-	-
Технічне навчання	+	-	-	-	+		+	+	-
Заохочення до занять футбол	+	-	+	+	+		+	-	+
Застосування елементів з інших видів спорту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Емоційна забарвленість тренувань	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пошук талантів	-	-	-	-	-	+	+	+	-

Примітка 1. «+» - дана характеристика притаманна процесу підготовки в дошкільних клубах.

Примітка 2. «-» - дана характеристика відсутня в процесі підготовки в дошкільному клубі.

Філіал відомого гранду «ПСЖ» у Кувейті активно залучає дітей з дошкільного віку до занять футболом. Адже на думку керівників клубу: «Важливо закласти основи для молодих спортсменів з усього світу та створити середовище в якому вони зможуть виражати себе за допомогою спорту». Ця філософія містить в собі використання досвіду інших країн, залучення до процесу не лише дітей з усього світу, а й тренерів. В тренувальному процесі ставляться наступні завдання: зацікавити та підвищити інтересу до футболу, гра як засіб не лише розвитку, а й отримання задоволення, розвиток і пошук талановитої молоді (табл 3.5).

Футбол в Румунії проходить певну реорганізацію та визначає важливість розвитку дитячого футболу. Задля цього створюються умови для тренування дітей від 5 років, з найважливішим завданням - визначення обдарованості та здібностей, сприяння формуванню і становлення дитини як майбутнього футболіста [143, 158].

Подібні риси можливо помітити і в Хорватії, де національною гордістю є таланти, які грають в топ клубах та є легендами для національної збірної. Саме тому їхня філософія ототожнюється як «можливість дати кожному шанс, та знайти скарб для національної збірної». В тренувальному процесі вирішуються наступні завдання: задоволення мінімальної біологічної потреби в русі, залучення великої кількості дітей (створення масовості занять футболом), гармонійний розвиток.

В рамках дослідження було проведено бесіду з тренерами дошкільних клубів (Шахтар, Football kids, Football stars, Старвард) та педагогічне спостереження за тренувальним процесом дітей віком від 2.5 до 7 років у дошкільних футбольних клубах та дітей віком 4-9 років у футбольних клубах ДЮСШ 26, ДЮСШ 14, Пантера.

Таким чином ми можемо виокремити декілька вікових груп та особливості їх підготовки (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Особливості підготовки дітей у дошкільних футбольних клубах України

Характеристика заняття	Вікова група		
	Молодша 2,5-3,5 років	Середня 3,5-4,5 років	Старша 5-7 років
Тривалість, хв	30-35	35-40	45-60
Основні завдання, що вирішуються	- розвиток рухових вмінь (ловля та кидок м'яча, утримання рівноваги, переміщення); - формування інтересу та мотивації до подальших занять футболом	- розвиток координаційних здібностей; - навчання елементарним технічним діям, взаємодії з партнерами; - гармонійний розвиток особистості	- розвиток фізичних якостей; - навчання елементарним груповим тактико-технічним діям, взаємодії з партнерами; - розвиток індивідуальних здібностей
Методи тренування	Ігровий	Ігровий Розучування по частинам	Ігровий Розучування по частинам і в цілому
Засоби тренування	Загально-підготовчі вправи (ловля та кидки м'яча, пересування предметів, біг, стрибки та ін.)	Загально-підготовчі вправи; допоміжні вправи; спеціально-підготовчі вправи (вправи для освоєння техніки); змагальні вправи (гра в футбол 1х1)	Загально-підготовчі вправи; допоміжні вправи; спеціально-підготовчі вправи (вправи для розучування техніки, спеціальні бігові вправи); змагальні вправи (гра в футбол 1х1, 2х2, 3х3)
Кількість вправ у занятті	5-7	4-5	3-5
Специфічні вміння футболіста, що освоюються/розвиваються	Ведення м'яча та удар по м'ячу	Рухова реакція, просторова орієнтація; ведення м'яча, передача та зупинка м'яча	Взаємодія з партнерами, тактико-технічні дії, Техніка удару м'яча, відбір м'яча, вивчення обманних дій.

Продовження таблиці 3.6

Другорядні завдання, що вирішуються	Когнітивний розвиток	Розвиток когнітивних здібностей під впливом мультизадачності, взаємодії з партнерами, розвиток пам'яті	Додавання в тренувальний процес вправ для покращення біомеханіки рухів (переміщення без м'яча, елементи фази бігу, підбір спеціально бігових вправ)
Особливості організації заняття	Дозволена присутність батьків, відсутність довгих пауз між вправами та статичних вправ	Наявність батьків під час тренування НЕ є необхідним; тренувальний процес набуває характеру повноцінного з наявними частинами: розминка, основна частина, заключна частина	Реалізуються завдання щодо розвитку фізичних якостей, навчання техніки гри футбол, вивчення тактичних елементів, наявність змагань

В кожному із дошкільних клубів діти поділяються на групи за віком:

- 1) Молодша група – від 2.5 років до 3.5 років;
- 2) Середня група – від 3.5 років до 4.5 років;
- 3) Старша група від 5 років до 7 років.

Відповідно до кожної із груп, підготовка передбачає вирішення ряду завдань за допомогою застосування різних засобів та методів підготовки.

Під час проведення експертного опитування серед досвідчених тренерів з футболу, було сформовано складові спортивної підготовки дітей віком 4-5 років у футболі за ранжуванням (від найбільш значимого до менш значимого) (табл. 3.7). Це дозволяє оцінити значущість кожної складової підготовки для дітей в системі дошкільного спорту, враховуючи відсутність наукового-методичного забезпечення для роботи з дітьми даної вікової групи.

За результатами оцінювання найбільш значимою є психологічна підготовка, що включає формування мотивації до занять та відношення до виду спорту, прояву вольових зусиль та дисциплінованості, взаємозв'язку з партнерами по команді.

Таблиця 3.7 – Думки експертів щодо значущості реалізації видів підготовки у тренувальному процесі футболістів 4-5 років (n=25 , W=0.8)

№	Критерій	Бал	Ранг
1	Психологічна підготовка	93	1
2	Технічна підготовка	82	3
3	Фізична підготовка	70	4
4	Тактична підготовка	51	5
5	Інтегральна підготовка (реалізація всіх перелічених видів підготовки шляхом змагальної діяльності)	92	2
6	Ваш варіант	18	6

На 1 одиницю менше за сумою балів, що вказує на рівнозначність з психологічною підготовкою належить інтегральній підготовці, яка включає в себе реалізацію всіх перелічених видів підготовки з поєднанням зі змагальною діяльністю. Основоположною думкою серед фахівців визначається гармонійний розвиток особистості та комплексний розвиток вмінь та навичок в процесі тренувального та змагального режимів. Змагання ж розглядаються як форма навчання без урахування результату як значущого чинника. Особливістю даної підготовки є створення сприятливих умов для розвитку дитини в поєднанні з участю в різноманітних турнірах та фестивалях, що позитивно впливатимуть на

психологічно-емоційний фон дитини та сприятимуть зміцненню рівня зацікавленості до гри та гармонійного розвитку юного футболіста.

Ще однією із найважливіших є технічна підготовка, що визначає різницю між клубами загального розвитку та футбольними клубами. Фахівці відзначають важливість навчання елементарним технічним діям, оскільки це формує фундамент до подальшого спортивного вдосконалення. Фахівці відзначають, що на початковому етапі підготовки існує проблема недостатнього рівня технічної підготовленості дітей, тому етап дошкільного футболу дає змогу розширити межу для освоєння технічних дій.

Менш важливим за значенням фахівці відзначають фізичну підготовку, як окремий компонент для виділення спеціалізованих завдань. Важливим фахівці відзначають вправи для розвитку координаційних здібностей, які будуть формувати рухи в переміщенні та впливатимуть на навчання технічним діям.

Останнім місцем за рангом належить тактичній підготовці, оскільки тренувальний процес визначає розвиток індивідуальності і в поєднанні з грою виділяється рекомендація гри 1x1. Проте для дітей віком 5-6 років використовуються ігри 2x2 та 3x3, що зумовлює розвиток елементарних тактичних моментів пов'язаних з взаємодією з партнерами, відкриванням та відбором м'яча.

В додатковому варіанті відповіді, фахівці відзначили важливість врахування індивідуальних особливостей дитини та через ігрову діяльність створити інтерес до футболу та розвиток якостей.

Висновки до розділу 3

Таким чином, підготовка дітей у дошкільних футбольних клубах базується на гармонійному розвитку особистості з урахуванням вікових особливостей розвитку з додаванням елементів футболу, що дозволяє закладати фундамент

для подальшого навчання на першому етапі багаторічної системи підготовки спортсменів. Експертна думка наголошує на створенні психологічної готовності дитини до занять спортом та робота над її емоційним фоном, щоб процес приносив задоволення. Важливим аспектом підготовки є технічне навчання та розвиток координаційних здібностей.

Визначена тенденція до більш раннього відбору дітей для занять спортом у плаванні, гімнастиці спортивній та художній, баскетболі, футболі, тенісі та інших видах спорту. При цьому доведено, що ранній початок занять спортом не є чинником та стимулом до ранньої спеціалізації. Раціонально побудований тренувальний процес передбачає можливість раннього початку занять спортом та уникнення форсування спортивної підготовки за умови раціонального розподілу навантаження, дотриманні рекомендацій стосовно їх дозування та загальної побудови тренувального процесу у дошкільному віці відповідно до вікових особливостей початківців.

Дослідження тенденції омолодження та вікових зон спортивної кар'єри вказує на нові вимоги, які постають перед юнаками після переходу на етап вищих досягнень. Ранній початок занять спортом набуває значення розширення початкових етапів підготовки з метою уникнення форсування в майбутньому, та залишаючи для юних спортсменів достатню кількість часу для освоєння необхідних рухових вмінь. Тенденція омолодження професійних команд продовжується з року в рік, і за даними CIES Football Observatory в період з 2009 по 2023 рік, гравців у топ 5 лігах віком до 18 років продовжує збільшуватись, серед яких 41,5% нападники, 34,3% півзахисники, 21,6% захисники та 2,5% воротарі. Серед лідерів по кількості молодих гравців за показником середнього ігрового часу гравців віком до 21 року є Український клуб Рух Львів – 52,4%.

Результаті досліджень, викладені в даному розділі, знайшли відображення у публікаціях [46, 52, 53, 54, 55, 108, 110, 111, 149].

РОЗДІЛ 4

ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ВІДБОРУ ПОЧАТКІВЦІВ З УРАХУВАННЯМ РАННЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Вікові особливості розвитку включають сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, розвитку функціональних систем, формування вмінь, здібностей та навичок під впливом системних занять спортом. Відповідно до віку початку занять видом спорту, юні спортсмени мають певні вихідні дані, що зумовлюють їхню схильність до рухової активності та біологічної потреби. При відсутності належної рухової активності з елементами фізичного розвитку, дитина втрачає певні можливості для подальшого вдосконалення її рухового потенціалу. Відомо, що під впливом рухової активності відбувається розвиток інших систем організму, зокрема ЦНС. Таким чином, системність та послідовність занять спортом зумовлює гармонійний розвиток особистості та здатність покращувати когнітивну та емоційну складову інтелекту та поведінки людини.

Ряд досліджень [22, 30, 34, 82, 84, 147] вказують на прямий зв'язок рухової активності на розвиток дитини та відмінності в розвитку між дітьми однієї вікової групи, які мають досвід занять в дошкільному віці та ті, які не займались спортом з раннього віку.

4.1 Дослідження рівня підготовленості футболістів-початківців з урахуванням їх попереднього досвіду занять футболом у дошкільному віці

Враховуючи важливий аспект впливу раннього початку занять футболом на спортивну підготовленість дитини, було проведено дослідження в рамках

якого взяли участь 40 дітей віком від 5 до 10 років «з» та «без» попереднього досвіду занять футболом у ранньому віці. Відповідно випробувані були поділені на 3 групи:

Результати дослідження підтверджують думку про необхідність диференціації груп за рівнем підготовленості початківців в процесі здійснення набору та відбору футболістів на етап початкової підготовки з урахуванням їх індивідуальних можливостей з метою якісної та раціональної підготовки та майбутнього спортивного зростання [47, 48, 49].

1. Основна група (12 спортсменів) – ті, хто почали займатись футболом з дошкільного віку (від 2.5 до 6 років), мають ранній досвід занять футболом та продовжили підготовку у ДЮСШ чи клубі. Середній вік початку занять серед випробуваних – 4 роки; середній вік дітей на початок проведення тестування – 7 років. Середній показник тривалості занять футболом на момент випробування – майже 4 роки. Спортсмени представляють футбольні клуби міста Києва («Пантера», «Спортинг»).

2. Контрольна група №1 (12 спортсменів) – ті, хто почали займатись футболом у віці 6-7 років і наразі тренуються у групі початкової підготовки ДЮСШ чи футбольного клубу. Середній вік початку занять серед випробуваних – 6-7 років; середній вік дітей на початок проведення тестування – 7 років. Середній показник тривалості занять футболом на момент випробування – близько 2 років (включено одного гравця, який має найменший досвід занять 1 місяць, що зменшує показник середнього статистичного на 0.14 років). Спортсмени представляють футбольні клуби «Пантера» (Київ) та «Шахтар» (Донецьк).

3. Контрольна група №2 (16 спортсменів) – ті, хто не мали попереднього досвіду занять футболом та лише зараз розпочали займатись футболом у ДЮСШ чи клубі. Середній вік дітей на початок проведення тестування – 7 років. Досвіду занять (лише 25% дітей мають мінімальний

досвід занять приблизно 2 місяці). Група дітей представлена учасниками соціального проекту «ДАВАЙ ГРАЙ» у Львові; дітьми, що займаються футболом у секціях на базі загально-освітніх навчальних закладів у м. Попільня (Житомирська область) та футбольного клубу «Пантера» (Київ).

До батареї тестів увійшли загальні та спеціальні випробування, представлені у програмі ДЮСШ з футболу та відповідають віковим особливостям та рівню можливостей дітей, які тренуються у групах початкової підготовки [57, 68, 108].

4.1.1 Визначення та аналіз рівня розвитку швидкісних здібностей футболістів-початківців з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом

Швидкісні здібності - комплекс функціональних властивостей, що забезпечує виконання рухових дій за мінімальний час (табл. 4.1).

Програмою для ДЮСШ передбачені тести: біг 15 м (тест 1), біг 15 м з ходу (тест 2), біг 30 м (тест 3), та біг 50 м (тест 4), для на визначення швидкості проходження дистанції з максимальним зусиллям [49, 113].

Таким чином з таблиці 4.1 зафіксовано «статистично значущі відмінності ($p < 0,05$)», між показниками контрольної групи, представленої спортсменами, що мають попередній досвід занять футболом відносно показників основних груп, та є менш розсіюванні відносно середнього значення.

Таблиця 4. 1 – Результати педагогічного тестування для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей (n=40)

	Основна група (ОГ)				Контрольна група №1 (КГ1)				Контрольна група №2 (КГ2)			
	Тест											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Max, с	3,0	2,8	5,51	8,8	2,88	2,61	5,63	8,7	3,0	2,94	5,98	9,39
Min, с	3,43	3,1	6,73	10,7	3,76	3,68	7,04	12,77	5,3	4,85	8,87	13,06
X,с	3,14	2,92	5,85	9,51	3,35	3,17	6,33	10,3	4,16	3,68	7,22	12,05
CV, %	3,76	3,65	5	5,63	7,20	13,07	9,32	11,53	15,09	13,21	11,55	15,4
σ	0,12	0,11	0,29	0,54	0,24	0,42	0,59	1,19	0,65	0,49	0,83	1,92

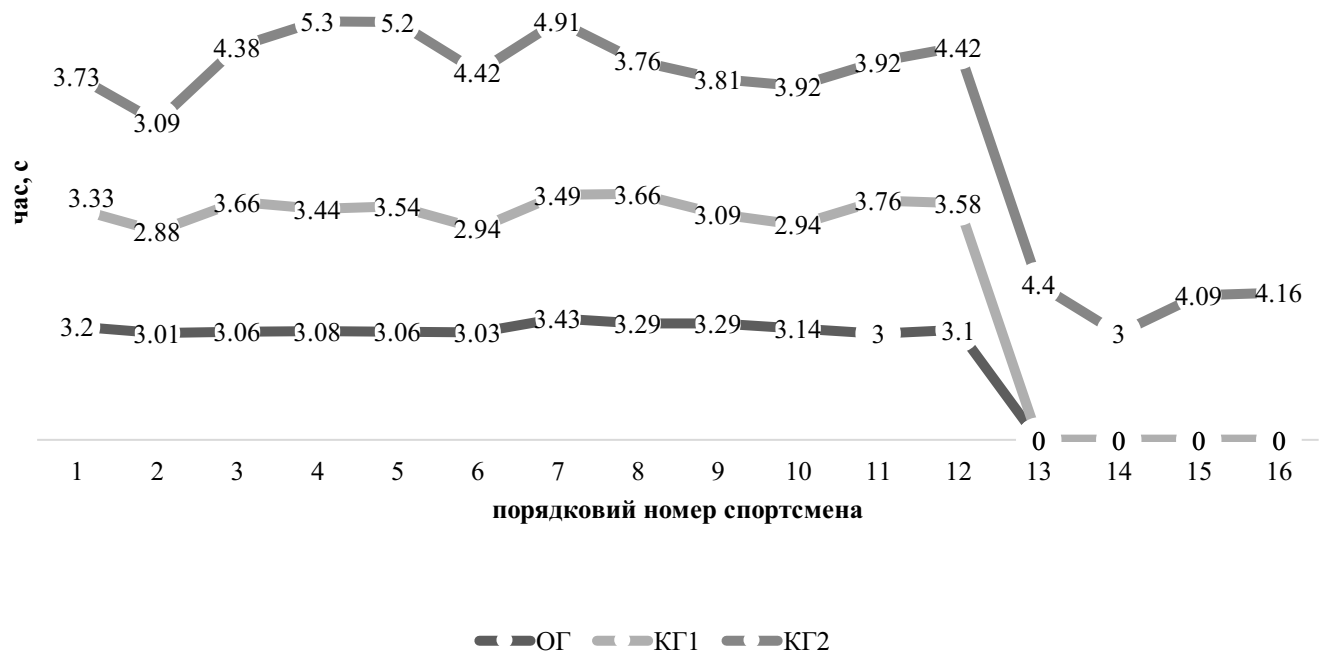
Примітка 1. - 1 тест «Біг 15 м з місця, с».

Примітка 2. - 2 тест «Біг 15 м з ходу, с».

Примітка 3. - 3 тест «Біг 30 м, с».

Примітка 4. - 4 тест «Біг 50 м, с».

Результати дослідження, отримані в ході тестування, вказують на різницю показників між 3-ма випробовуваними групами (рис. 4.1). У відсотковому співвідношенні коефіцієнти варіації для ОГ, КГ1 і КГ2 становлять приблизно 3.76%, 7.20% і 15.09% відповідно. Ці значення демонструють ступінь варіабельності даних у кожному наборі відносно їхнього середнього значення, що дозволяє порівняти розсіювання даних між різними групами. Таким чином, основна група спортсменів, які розпочали займатись футболом в ранньому віці, мають більш однорідні показники відносно середнього значення, що свідчить про якісний вплив фізичного навантаження на розвиток фізичних якостей в порівнянні з двома іншими основними групами. КГ1 має в 2 рази більше відхилення та нижче середнє значення швидкості проходження дистанції, що свідчить про нижчий рівень розвитку швидкісних здібностей в результаті меншого досвіду занять футболом.



Примітка 1. ОГ – результати спортсменів контрольної групи.

Примітка 2. КГ1 – результати спортсменів основної групи №1.

Примітка 3. КГ2 – результати спортсменів основної групи №2.

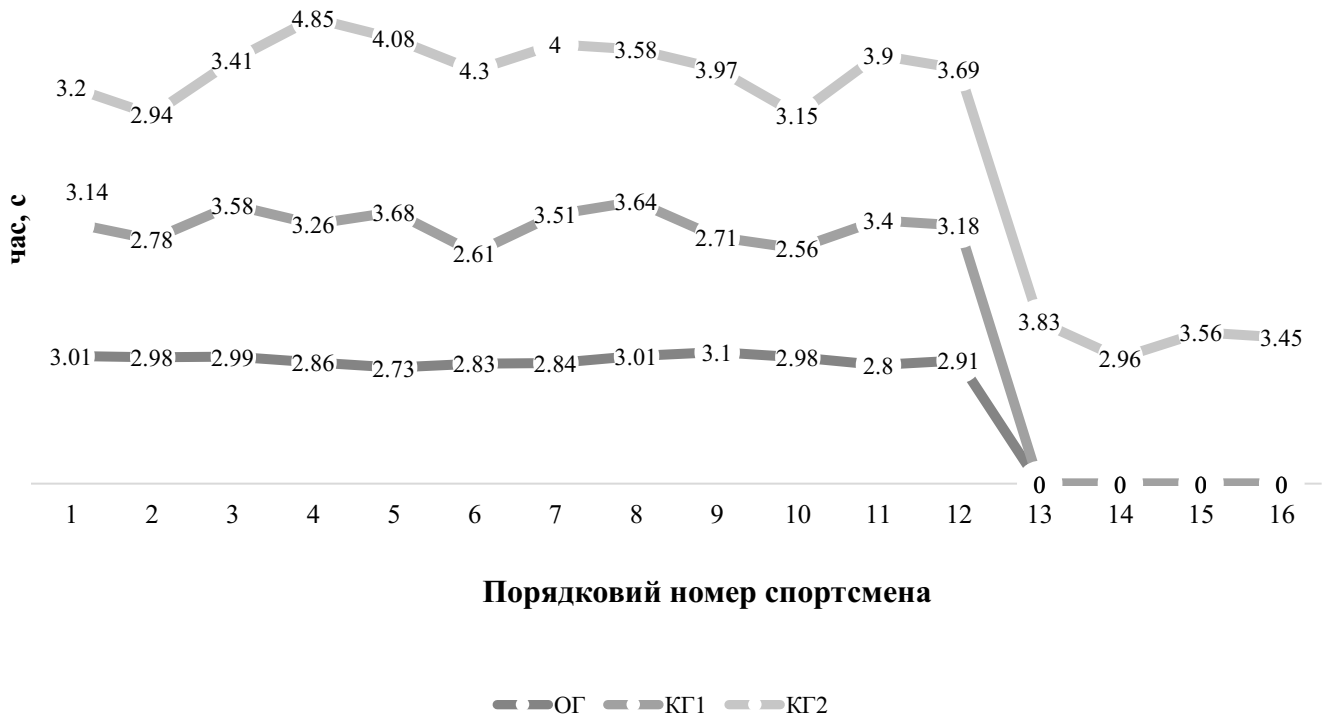
Рисунок 4.1 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті

"Біг 15 м", (n=40)

КГ2 має найвищий коефіцієнт варіації, що вказує на неоднорідність групи за рівнем розвитку швидкісних здібностей, як наслідок того, що діти лише приступили до занять футболом та не мають досвіду занять спортом. Можна констатувати, що генетичних задатків для прояву швидкості – недостатньо і в будь-якому випадку генетичні задатки, здібності мають піддаватись систематичному тренувальному впливу для їх подальшого вкладу в ріст спортивної майстерності футболіста [49].

У тесті 2 «Біг 15 м з ходу» в ході дослідження бачимо наступні результати (рис. 4.2). За результатами проходження дистанції ми бачимо однорідність

показників ОГ, в яких зафіксовано «статистично значущі відмінності ($p < 0,05$)» з показники КГ1 та КГ2, що свідчить про підготовленість спортсменів з попереднім досвідом занять футболом, та вищий рівень розвитку швидкісних якостей.

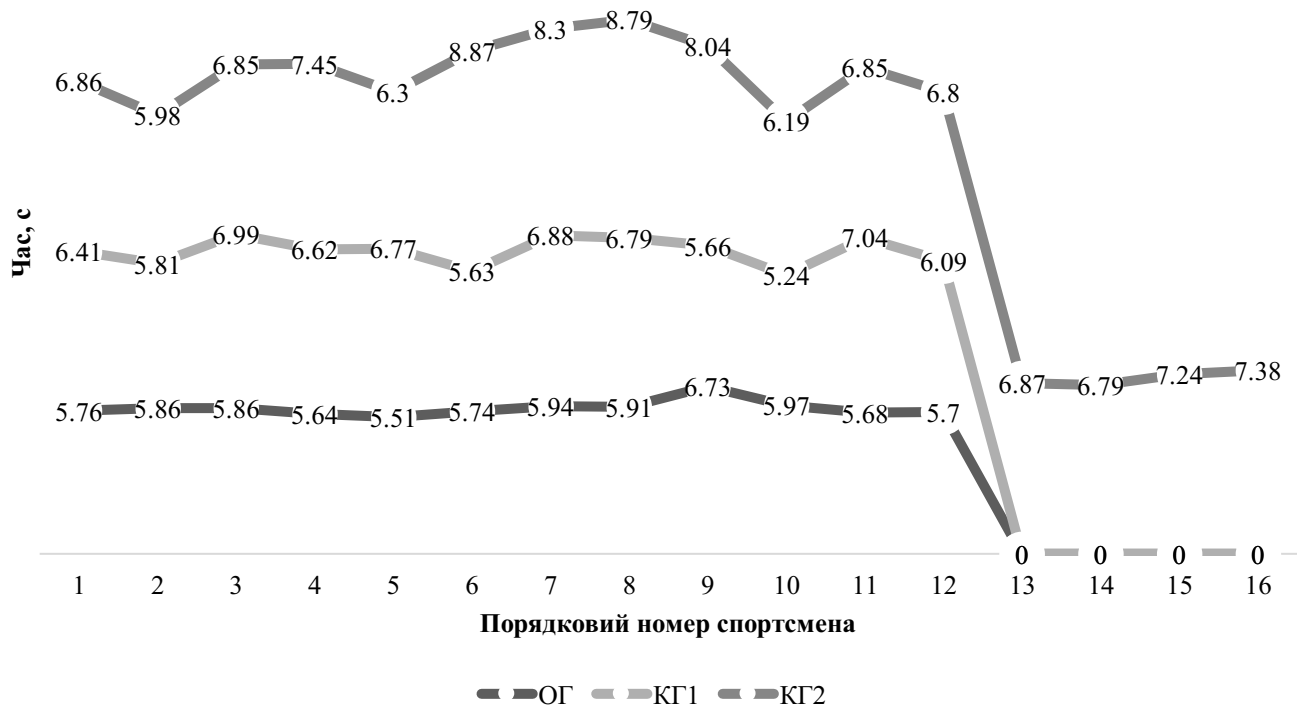


Примітка 1. ОГ – результати спортсменів контрольної групи;
Примітка 2. КГ1 – результати спортсменів основної групи №1;
Примітка 3. КГ2 – результати спортсменів основної групи №2.

Рисунок 4.2 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті "Біг 15 м з ходу", ($n=40$)

Відтак результати ОГ більш однорідні, що знову ж таки вказує на позитивний вплив раннього початку занять спортом на рівень фізичної підготовленості.

Результати дослідження у тесті 3 «Біг 30 м» представлені на рисунку (рис. 4.3).



Примітка 1. ОГ – результати спортсменів контрольної групи.

Примітка 2. КГ1 – результати спортсменів основної групи №1.

Примітка 3. КГ2 – результати спортсменів основної групи №2.

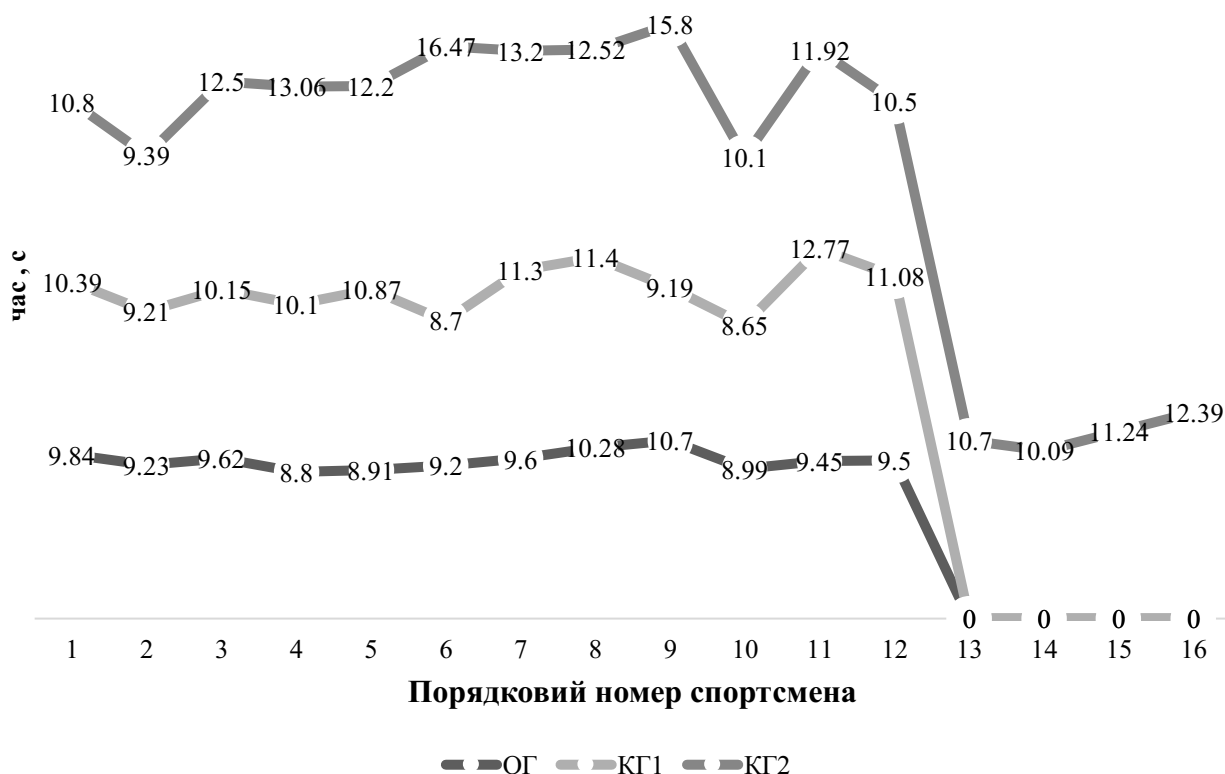
Рисунок 4.3 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті 3 "Біг 30 м", (n=40)

Однорідність показників та середнє квадратичне відхилення вказує на значущість та різницю між результатами дослідження, які є оцінкою швидкісної підготовленості дітей на етапі початкової підготовки. Спортсмени ОГ мають найнижче відхилення та найбільш рівнозначні показники, що лежать в межах 5,7 – 6,73, середнє значення складає 5,86 с, що є найкращим значенням у порівнянні з КГ №1 (σ в межах 5,24–7,04 з середнім значенням 6,33 с) та КГ №2

(σ в межах 5,98–8,87 з середнім значенням 7, 22 с). Результати спортсменів ОГ мають найменший коефіцієнт варіації CV (5.00%), що означає, що дані в цій групі мають меншу варіабельність в порівнянні з середнім значенням, тобто дані більш наближені до середнього значення. Результати спортсменів КГ1№1 мають середній CV=9.32%, що свідчить про помірну варіабельність в порівнянні з середнім значенням. Результати спортсменів КГ№2 мають найбільший CV=11.55%, що показує більшу варіабельність даних в порівнянні з середнім значенням.

Результати, показані спортсменами у тесті 4 «Біг 50 м» зображені на рисунку 4.4 (рис. 4.4). Футболісти з досвідом ранніх занять спортом (ОГ) показали значно кращі результати в порівнянні з двома іншими групами, з такого досвіду не мали [49].

Результати спортсменів ОГ є більш однорідними (на що вказують також і коефіцієнти квадратичного відхилення та варіації) та більш високими, лежать в межах 8,8 -10,7 с з середнім значенням 9,51с. Результати спортсменів КГ1 мають середнє значення 10,32 с з більш високим відсотком коефіцієнту варіації, в порівнянні з ОГ, що свідчить про меншу рівнозначність між результатами дослідження. Результати КГ2 також неоднорідні, як і в попередніх тестах, та найменші за показниками в порівнянні з ОГ та КГ1: середнє значення = 12,05 с, що на 26% менше за показник ОГ.



Примітка 1. ОГ – результати спортсменів контрольної групи.

Примітка 2. KG1 – результати спортсменів основної групи №1.

Примітка 3. KG2 – результати спортсменів основної групи №2.

Рисунок 4.4 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті 4 "Біг 50 м", (n=40)

Таким чином за результатами дослідження можемо стверджувати про прямий вплив раннього початку занять футболом, здобутий досвід занять у більш ранньому віці, що передує нормативному віку зарахування у ДЮСШ на етап початкової підготовки, на рівень розвитку швидкісних здібностей. Діти, що почали займатись футболом до 6 років та мають досвід занять у дошкільних футбольних клубах мають кращі результати швидкісних здібностей.

4.1.2 Оцінка рівня розвитку силових здібностей футболістів-початківців з урахуванням досвіду занять футболом у ранньому віці

В процесі багаторічного вдосконалення, сенситивний період розвитку силових здібностей співпадає з етапом попередньої базової та спеціалізованої базової етапів підготовки. Попри це, в процесі вікового онтогенезу, діти набувають здатності до фази польоту вже з трьох років. В процесі підготовки футболістів на початковому етапі застосовуються різноманітні силові вправи та діти зіштовхуються з ситуаціями, де необхідно проявляти силові здібності, так як у грі 1х1, де спортсмени мають долати зовнішній тиск та опір.

В таблиці 4.2 представлено максимальні, мінімальні та середні значення кожної із випробуваних груп (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Результати педагогічного тестування для визначення рівня розвитку силових здібностей

	Основна група (ОГ)			Контрольна група №1 (КГ№1)			Контрольна група №2 (КГ№2)		
	Тест								
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Max, м	1,55	4,62	0,33	1,77	4,28	0,34	1,25	3,8	0,26
Min, м	1,2	3,45	0,13	1,2	3,1	0,13	0,69	1,5	0,5
x, м	1,37	4,07	0,24	1,34	3,65	0,205	1,01	2,45	0,14
σ	0,12	0,334	2,53	0,24	0,437	3,19	0,2	0,741	6,38
CV (%)	8,76	8,21	10,54	17,91	11,97	15,56	19,8	30,24	47,05

Примітка 1. – 1 тест «Стрибок у довжину з місця».

Примітка 2. – 2 тест «Потрійний стрибок у довжину».

Примітка 3. – 3 тест «Стрибок у висоту».

Тестування проводилось із використанням тестів, що пропонуються програмою ДЮСШ з виду спорту (футбол). До програми ДЮСШ включено 3 тести на оцінку силових показників: стрибок в довжину з місця (тест 1), потрійний стрибок в довжину (тест 2), стрибок у висоту (тест 3) [48, 113].

Результати дослідження, представленні на рисунку нижче (рис. 4.5), вказують на те, що результати спортсменів ОГ лежать в межах 1,2-1,55 м із середнім значенням 1,37 м; результати спортсменів КГ1 лежать в межах 1,-1,77 м із середнім значенням 1,34 м; результати спортсменів КГ2 лежать в межах 0,69-1,25 м із середнім значенням 1,01 м.

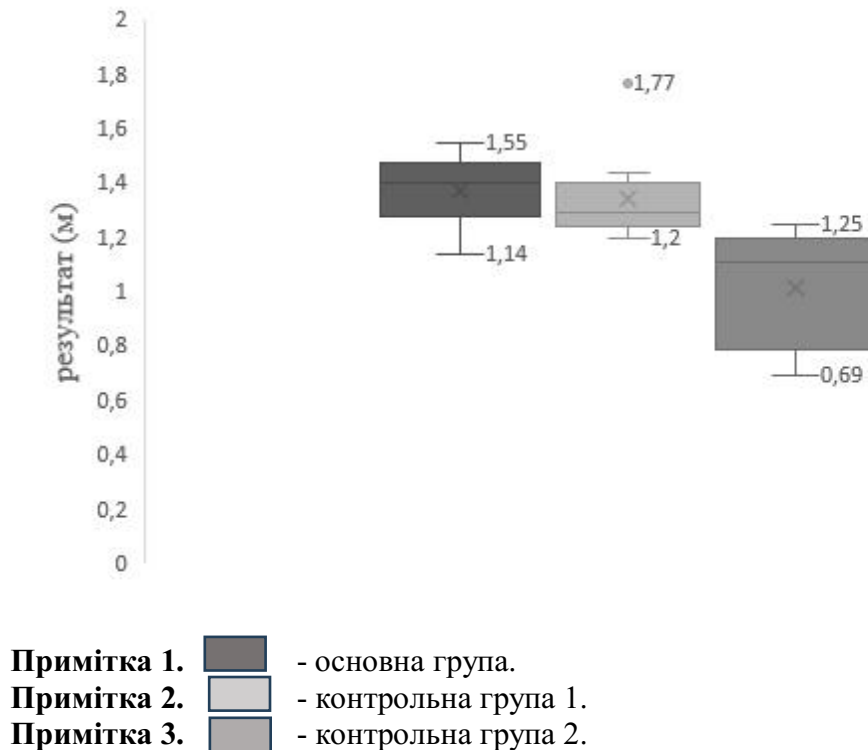


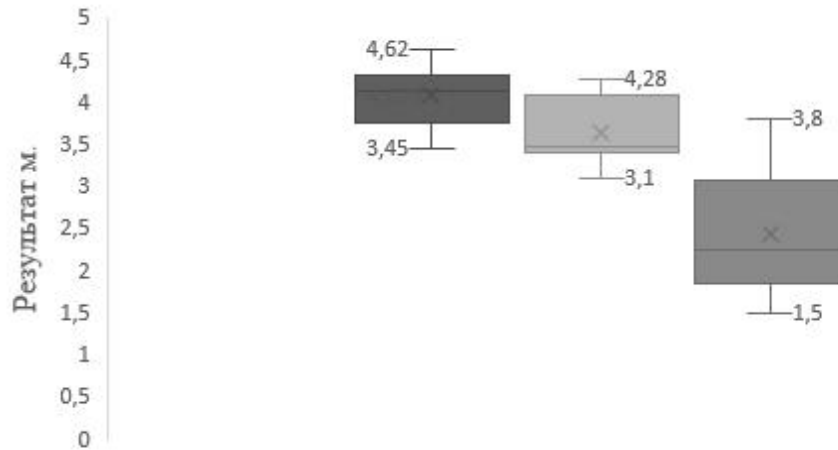
Рисунок 4.5 – Результати спортсменів у тесті "Стрибок у довжину з місця"
(n=40)

Середнє квадратичне відхилення (σ) вказує на однорідність показників відносно середнього значення результатів. Низький показник коефіцієнта варіації ($CV < 15\%$) основної групи вказує на те, що дані мають невеликий рівень варіації відносно середнього значення, такі дані вважаються досить стабільними і надійними. Середній показник коефіцієнта варіації ($15\% \leq CV < 30\%$) КГ1 та КГ2 означає помірний рівень варіації. Дані мають певні коливання відносно середнього значення.

Проте, результати КГ2 мають найнижчі показники, що вказує на низький рівень розвитку силових здібностей в порівнянні з контрольною групою, спортсмени якої мали досвід занять футболом з раннього віку.

При виконанні тесту 2 «Потрійний стрибок у довжину», діти, які відносно недавно почали займатись футболом (КГ2) та спортсмени (КГ1), які вже займаються у ДЮСШ другий рік, але не мали попереднього досвіду занять футболом у ранньому віці, мали проблеми з виконанням даного тесту, оскільки втрачали рівновагу, а час приземлення та відштовхування на одній нозі складав від 1 до 3 сек, в той час як спортсмени з досвідом занять з раннього віку могли виконати тест без додаткових пауз на утримання рівноваги. Прямий вплив координаційних здібностей на потужність та техніку виконання вправи визначив і кінцевий результат, представлений на рисунку 4.6 [48] (рис. 4.6).

Середнє квадратичне відхилення вказує на однорідність показників відносно середнього значення результатів у всіх трьох групах. Основна група має найнижчий відсоток розсіювання показників, що підтверджує позитивний вплив тренувального процесу на кожного його учасника. При цьому результати тесту теж є найбільш якісними в порівнянні з іншими групами та лежать в проміжку 3.45 - 4.62 м із середнім значенням 4.07 м.



Примітка 1. - основна група.

Примітка 2. - контрольна група 1.

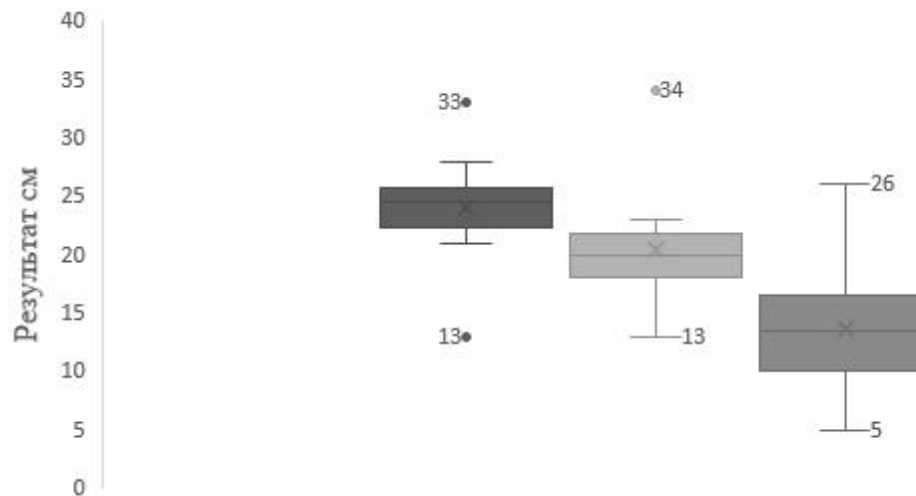
Примітка 3. - контрольна група 2.

Рисунок 4.6 – Результати спортсменів (n=40) у тесті "Потрійний стрибок у довжину"

КГ1 має найбільш близькі значення по однорідності до основної групи, проте учасники цієї групи мають менше досвіду занять, тим самим коефіцієнт варіабельності більший, охоплюючи межі показників від 3,1 – 4,28 м з середнім значенням 3,65 м. КГ2 має найменші за значенням результати та найбільший за значенням коефіцієнт варіації. Діти без досвіду занять спортом з низьким рівнем рухової активності не мали легкості у виконанні даного тесту. Діапазон показників від 1,5 до 3,8 м, з середнім значенням 2,45м.

Результати, продемонстровані спортсменами під час виконання тесту 3, представлені нижче (рис. 4.7). Середнє квадратичне відхилення вказує на однорідність показників відносно середнього значення результатів. Спортсмени ОГ показали результати, що лежать в межах 13 – 33 см з середнім значенням 24 см. Середнє квадратичне відхилення складає 2,53 та коефіцієнт варіації 10,54% що визначає однорідність групи.

Більш високі показники в порівнянні з іншими випробуваними групами свідчать про позитивний і значний вплив системних занять футболом на приріст силових здібностей. КГ1 показала результати, що лежать в межах 13 – 34 см з середнім значенням 20,5 см.



- Примітка 1. - основна група.
 Примітка 2. - контрольна група 1.
 Примітка 3. - контрольна група 2.

Рисунок 4.7 – Результати спортсменів у тесті "Стрибок у висоту" (n=40)

Межі результатів практично ідентичні з межами основної групи, що свідчить про потенційні можливості прояву силових здібностей на початковому етапі підготовки, проте коефіцієнт варіації дещо вищий, що вказує на меншу рівномірність результатів випробуваних спортсменів. КГ2 показала результати, що лежать в межах від 5 до 26 см з середнім значенням 13,56 см. При цьому коефіцієнт варіації складає 47,05% та відноситься до межі високої невідповідності результатів дослідження.

4.1.3 Визначення та аналіз рівня розвитку спритності та гнучкості футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять футболом

Для оцінки спритності у футболістів-початківців використовувався тест «3х10 м, с» [113], що передбачає виконання інтервальної роботи з максимальним зусиллям. Ті, хто мають досвід занять, показують максимальну потужність протягом всіх 3ох відрізків та демонструють швидкий фініш. Діти з меншим досвідом або ж без досвіду занять втрачають багато часу на розвороти та набір швидкості, про що свідчать також результати дослідження, висвітленні в таблиці 4.3. на рисунку 4.8.

Таблиця 4.3 – Результати тестування спортсменів на визначення рівня розвитку спритності у тесті «3х10м», с

Групи	Порядковий номер спортсмена															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ОГ	8,2	8,3	8,7	8,6	8,3	8,4	8,4	8,4	9,2	8,7	8,7	8,6	-	-	-	-
КГ1	8,9	8,3	9,6	9,2	8,8	8,2	9,8	9,2	8,6	7,7	10,1	10,0	-	-	-	-
КГ2	10,0	8,7	10,3	10,3	11,1	14	11,3	11,6	9,1	10,8	10,3	10,1	10,9	9,3	10,4	10

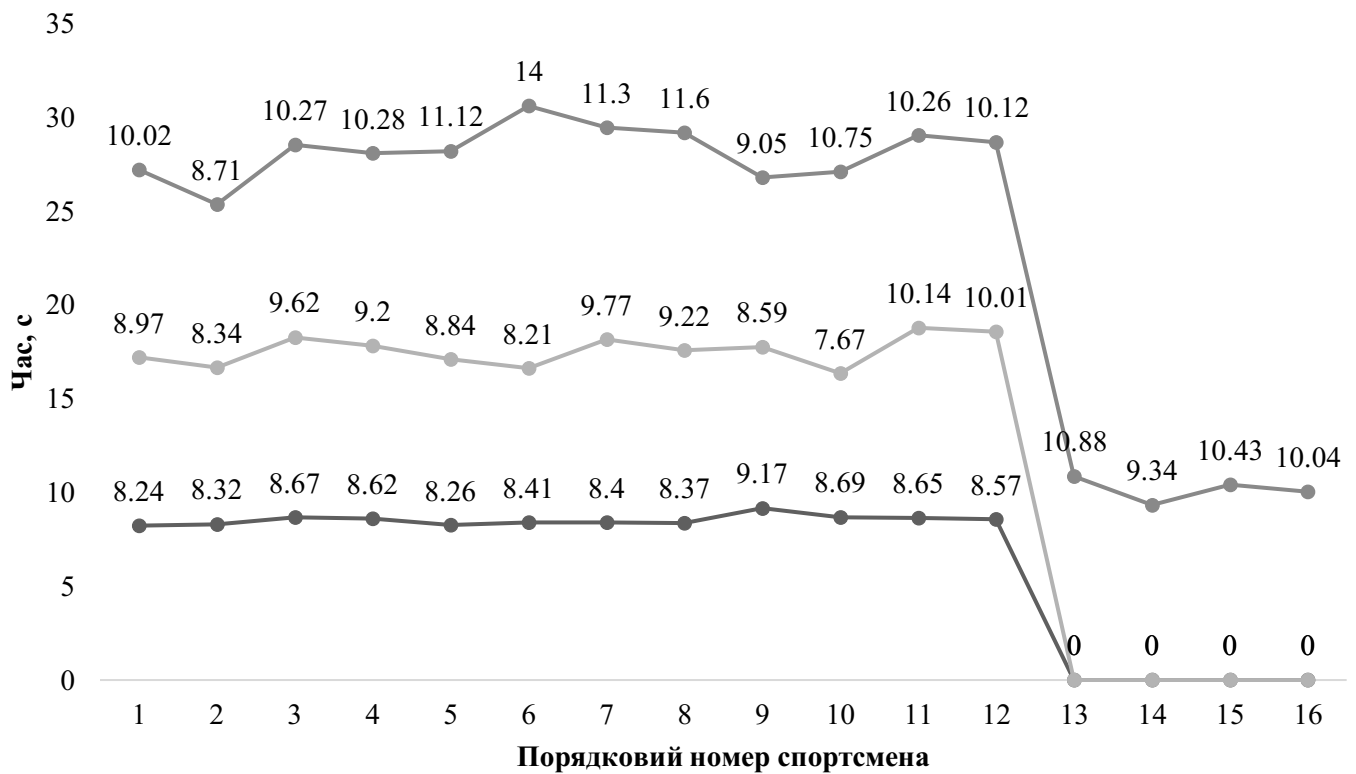
Середнє квадратичне відхилення вказує на однорідність показників відносно середнього значення результатів: $\sigma_{\text{КГ}}=0.319$, $\sigma_{\text{ОГ1}} = 0.960$, $\sigma_{\text{ОГ2}} = 1,077$. Коефіцієнт варіації (CV) використовується для вимірювання відносної величини варіації від середнього значення, у відсотковому співвідношенні і для спортсменів ОГ складає 3,74%, для КГ1 - 10,61%, для КГ2 - 10,26%. Результати

основної групи лежать в межах 8,24 - 9,17 с з середнім значенням 8,53 с (табл. 4.3).

За розрахунками коефіцієнтів, група однорідна, а результати відносно середнього значення варіюються на 3,74%, що вказує на високу оцінку рівня підготовленості даної групи. Результати КГ1 лежать в межах 7,67 – 10,1 с з середнім значенням 9.05 с та в 2.8 раз більшим коефіцієнтом варіації відносно основної групи (рис. 4.8).

Попри те, що в цій групі продемонстровано найкращий час проходження дистанції, показники охоплюють значно більші межі, що вказує на меншу рівномірність впливу на кожного окремого спортсмена. Таким чином, за умови наявності чи відсутності раннього досвіду занять спортом, футболісти на етапі початкової підготовки знаходяться на різному рівні підготовленості. Результати КГ2 дещо подібні за коефіцієнтом варіації до контрольної групи 1, проте їх результати суттєво нижчі і лежать в межах 8,71 – 14 с з середнім значенням 10,5 с. Діти без досвіду занять більш монотонно виконували тест без потужних прискорення та гальмування, проходження дистанції вимагало від них прояву вестибулярної стійкості, оскільки після виконання розвороту діти виконували біг по дузі (додатковий віраж), тим самим втрачаючи час.

Таким чином вплив фізичного навантаження та системність занять позитивно впливає на становлення майстерності спортсмена, його фізичну підготовленість. Різниця між дітьми на етапі початкової підготовки з досвідом занять в дошкільних футбольних клубах та без досвіду, та тими хто почали займатись після 6 років – значна.



Примітка 1. — - результати спортсменів ОГ.

Примітка 2. — - результати спортсменів КГ1.

Примітка 3. — - результати спортсменів КГ2.

Рисунок 4.8 – Результати спортсменів, продемонстровані під час виконання тесту "Біг 3x10 м", (n= 40)

В програмі для ДЮСШ з футболу для оцінки гнучкості використовується тест «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», тому він був використаний нами під час тестування спортсменів. Завдання дітей не згинаючи ноги в колінному суглобі дістати якомога далі по мірній стрічці та затримати результат. Результати фіксуються в сантиметрах [104, 113]. При цьому, в ході педагогічного спостереження за тренувальним процесом футбольних клубів, та при проведенні бесіди з тренерами було з'ясовано наступне:

- 1) Окремо не виділяється час в рамках тренувального заняття, який би відводився безпосередньо розвитку гнучкості у футболістів-початківців.
- 2) Сприяння розвитку гнучкості відбувається шляхом виконання вправ, передбачених розминкою або заключною частиною тренування.
- 3) Найбільше вправ для розвитку гнучкості планують в спеціальних тренуваннях для воротарів.

Під час тестування 50% дітей від всієї кількості досліджуваних показало результат 0 (табл. 4.4).

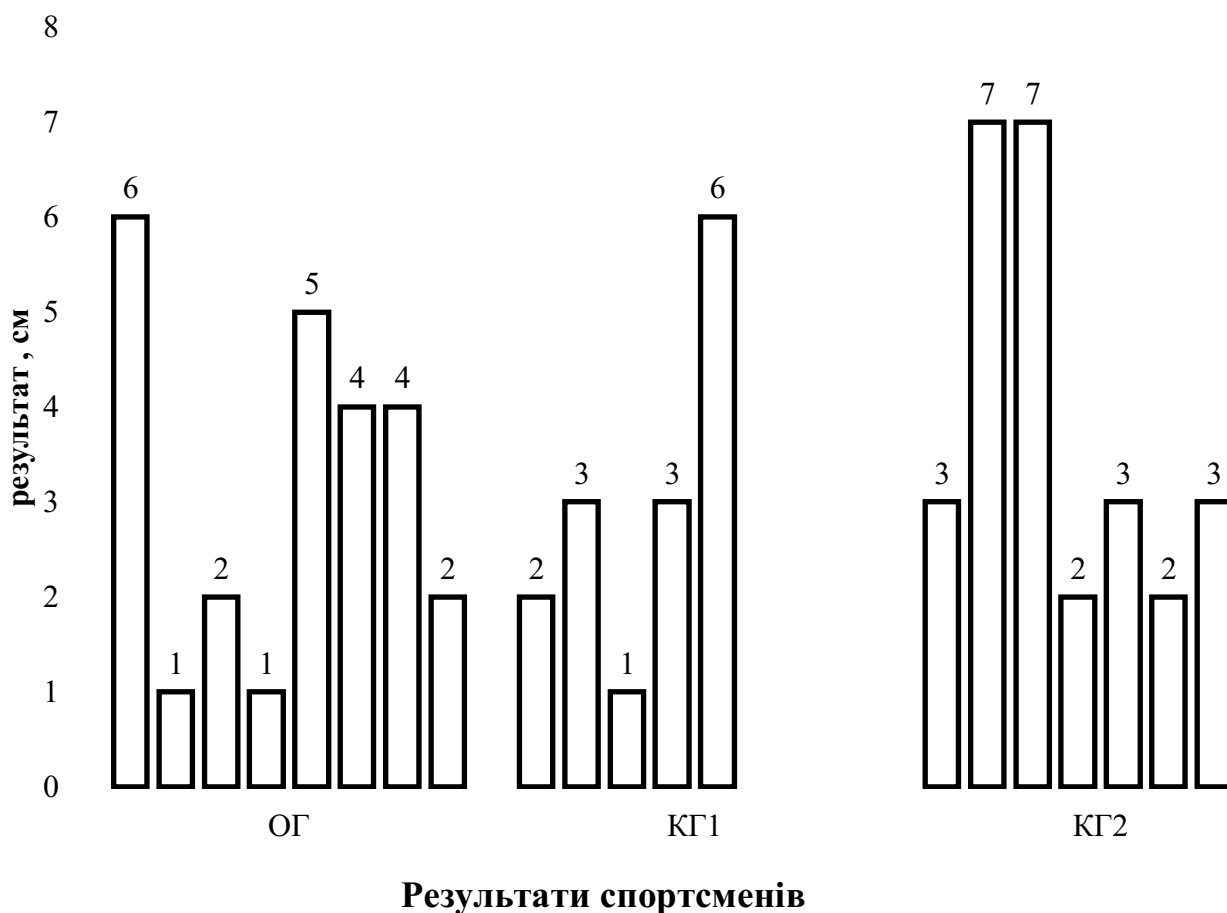
Таблиця 4.4 – Результати тестування спортсменів на визначення їх рівня розвитку гнучкості у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», см

Групи випробуваних	Результат проходження тесту, см															
	Порядковий номер спортсмена															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основна група (ОГ)	6	1	0	2	1	0	0	5	0	4	4	2	-	-	-	-
Контрольна група №1 (КГ №1)	2	0	0	0	3	1	3	0	0	6	0	0	-	-	-	-
Контрольна група №2 (КГ №2)	0	0	3	0	7	7	2	0	0	0	0	3	2	0	0	3

Що свідчить про їх незадовільний рівень розвитку гнучкості, та важливість цілеспрямованого тренувального впливу для розвитку даної рухової здібності. Результати дослідження вказані на рисунку, дозволяють порівняти показники в залежності від досвіду занять спортсменів (рис. 4.9).

33,3% футболістів ОГ показали результат 0 см, інші 66,6% показали результати в межах від 1 до 6 см. Середній показник склав 2,084 см. Результати КГ1 наступні: 58,1% випробуваних (7 спортсменів з 12) показали результат 0 см.

Інша частина гравців має результати в межах від 1 до 6 см. Середній показник складає 1,25 см. 56,25% випробуваних КГ2 (9 спортсменів з 16) показали результат 0. Інша частина футболістів має результати в межах від 2 до 7 см.



Примітка 1. ОГ – результати спортсменів основної групи.

Примітка 2. КГ1 – результати спортсменів контрольної групи №1.

Примітка 3. КГ2 – результати спортсменів контрольної групи №2.

Рисунок 4.9 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті «Нахил тулуба вперед в положенні сидячи» для оцінки гнучкості (n=40)

Слід відзначити, що 5 із 7 оцінок вище 0 продемонстровано дівчатками. З точки зору їх фізіологічного розвитку, прояв гнучкості кращий в порівнянні з хлопчиками їх віку, особливо без досвіду занять спортивною діяльністю.

Отже, можна констатувати, що рівень розвитку гнучкості в усіх групах є незадовільним. Однак, навіть не зважаючи на це, більша кількість спортсменів саме ОГ, які мають попередній досвід занять футболом, справились з тестом.

4.1.4 Особливості засвоєння технічних дій футболістами-початківцями, з урахуванням раннього початку занять видом спорту

Етап початкової підготовки відіграє критичну роль у розвитку спортсмена. Цей етап спрямований на формування основних фізичних і технічних навичок, які є необхідними для подальшого розвитку і досягнення високих спортивних результатів [75, 103, 113]. На етапі початкової підготовки діти ознайомлюються та навчаються основним технічним діям: ведення м'яча різними способами, жонглювання, передача, удар. Кожен елемент навчання має послідовний алгоритм (ознайомлення з показом, навчання, закріплення, контроль). Навчання технічним елементам відбувається за методом від простого до складного з демонстрацією елемента в цілому та розучування по частинах. Індивідуалізація тренувального процесу передбачає наявність м'яча на кожного учасника процесу, щоб уникати простою. Попри це, досить часто у тренерів дитячих команд нерівномірні за підготовленістю гравці в команді, що ускладнює тренувальний процес. Швидкість навчання залежить від ряду факторів: попереднього досвіду, когнітивних особливостей дитини, рівня розвитку фізичних якостей, її уваги та мислення, концентрації та бажання, впливу зовнішніх факторів. Таким чином у групі початкової підготовки можуть бути діти з різним рівнем підготовленості. Враховуючи особливість

тренувального процесу в дошкільних футбольних клубах, де основна увага зосереджена на формування рухового потенціалу та гармонійному розвитку, відбувається навчання технічним діям [75, 113]. Саме тому завданням цього дослідження є порівняння технічних вмінь між дітьми, які мають досвід занять в дошкільних футбольних клубах та дітьми, які почали займатись футболом після 6 років (табл. 4.5).

Таблиця 4.5 – Результати педагогічного тестування рівня технічної підготовленості футболістів-початківців (n=14)

Порядковий номер спортсмена	Тест «Біг з веденням м'яча», с	Тест «Жонгливання м'ячем», к-ть
<i>Спортсмени з досвідом занять у дошкільних футбольних клубах (ОГ)</i>		
1	11,42	26
2	11,74	16
3	9,36	32
4	11,48	20
5	9,81	28
6	9,66	24
7	10,43	26
X, с	10,56	24,5
σ	0,823	4,84
CV, %	7,8	19,69
<i>Спортсмени без попереднього досвіду занять футболом (КГ)</i>		
1	14,68	12
2	17,23	23
3	14,54	13
4	18,60	17
5	20,35	6
6	20,29	8
7	21,41	10
X	18,16	12,7
σ	3,75	5,37
CV, %	20,40	42,22

В дослідженні взяло участь 14 дітей - представників футбольного клубу «Пантера» (Київ), з них 7 дітей віком 7-8 років з досвідом занять близько 4 років та 7 дітей віком 7-8 років без попереднього досвіду. Спортсмени виконували 2 тести: біг з веденням м'яча (дриблінг) та жонглювання м'ячем за 30 с на максимальну кількість разів без падіння м'яча [47]. Результати дослідження представлені в таблиці 4.5. В тесті «біг з веденням м'яча» (рис. 4.10),

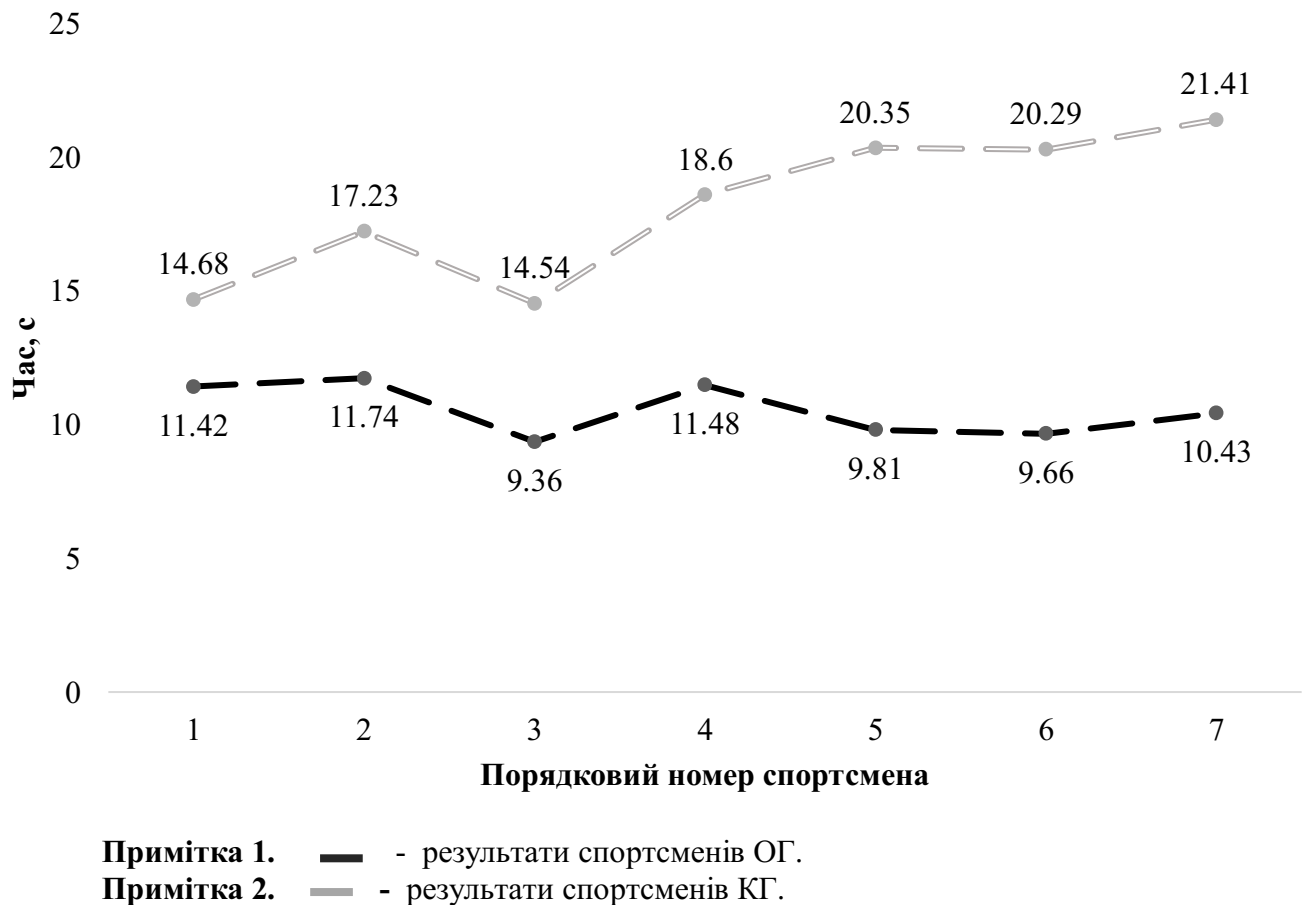
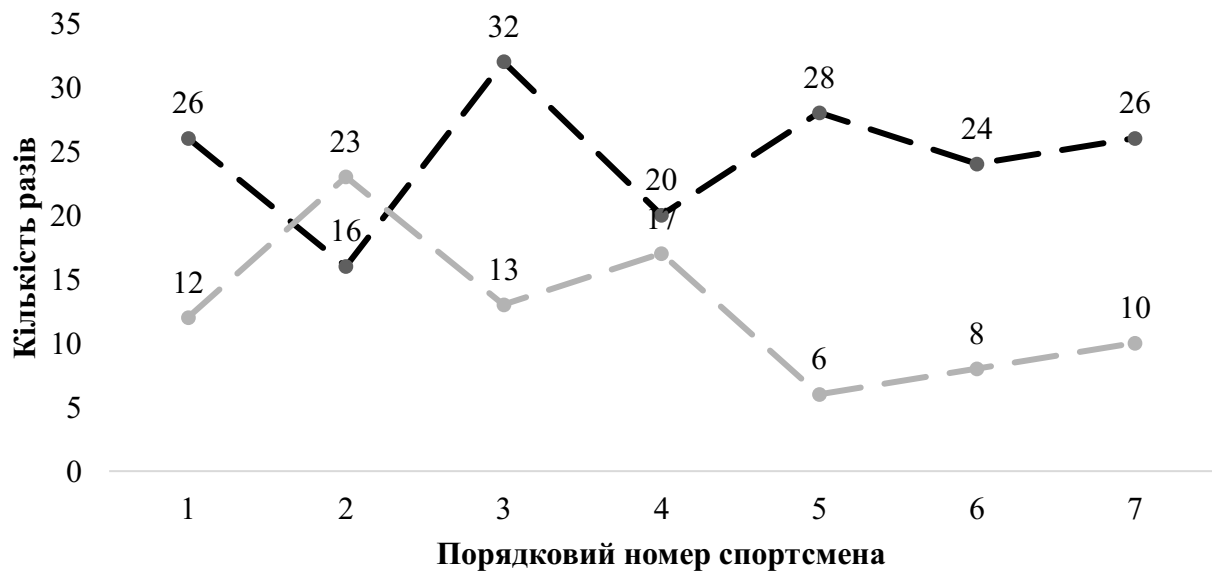


Рисунок 4.10 – Результати спортсменів під час виконання тесту «біг з веденням м'яча», (n=14)

спортсмени ОГ (спортсмени з попереднім досвідом занять футболом у дошкільному віці) продемонстрували результат із середнім значенням 10,56 с, що майже на 42% краще, ніж середній результат спортсменів КГ, який склав

18,16 с. Середнє квадратичне відхилення дозволяє оцінити ступінь розсіювання даних відносно їх середнього значення (σ) ≈ 0.823 , а коефіцієнт варіації (CV) використовується для вимірювання відносної величини варіації від середнього значення у відсотках $\approx 7.80\%$. Для КГ середнє квадратичне відхилення склало 3.75 і коефіцієнт варіації $\approx 20.40\%$. Це вказує на розбіжність отриманих даних відносно їх досвіду занять та ступеню засвоювання рухової дії [47]. За результатами дослідження у тесті «Жонгливання м'ячем» (рис. 4.11), середній результат спортсменів ОГ склав 24,5 раз, що є на 93% більше за середній результат, продемонстрований в спортсменами КГ - 12,7 раз.



Примітка 1. — - результати спортсменів ОГ.

Примітка 2. — - результати спортсменів КГ.

Рисунок 4.11 – Результати спортсменів під час виконання тесту «Жонгливання»

Середнє квадратичне відхилення у ОГ - 4.84 і коефіцієнт варіації - 19.69%, у КГ середнє квадратичне відхилення склало 5.37 і коефіцієнт варіації 42.22%,

що вказує на різницю в рівні підготовленості та важливості диференціювання на групи в процесі підготовки для переходу на наступний етап [47, 55]. Таким чином, бачимо різницю між рівнем освоєння технічних дій спортсменами контрольної групи та основної. Результати дослідження свідчать про те, що попередній досвід занять футболом у дошкільному віці додає різниці в ступені технічної підготовленості в порівнянні з дітьми, які пізніше почали займатись згідно нормативного віку зарахування до ДЮСШ.

4.2 Обґрунтування підходу до відбору початківців для занять футболом з урахуванням їх раннього початку занять спортом

Спортсмени, що приступають до занять футболом у ДЮСШ чи футбольних клубах часто неоднорідні за рівнем підготовленості та фізичного розвитку. Дехто при цьому має попередній досвід занять футболом чи іншим видом спорту у ранньому віці, дехто розпочав тренування у вересні на початку навчального року та набору до етапу початкової підготовки, а дехто зараховується посеред чи наприкінці року.

В проведеному анкетуванні серед діючих тренерів та науково-педагогічних працівників кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, опираючись на їх власний досвід та знання, визначено існування різниці у фізичному розвитку та фізичній підготовленості між дітьми, які вперше почали займатись футболом у ДЮСШ та дітей, які займались футболом до цього з раннього віку (наприклад у дошкільних футбольних клубах) (рис. 4.12). 86% експертів відзначають істотну різницю між спортсменами, які мають досвід занять спортом у ранньому віці, та спортсменами, які лише приступили до занять футболом.

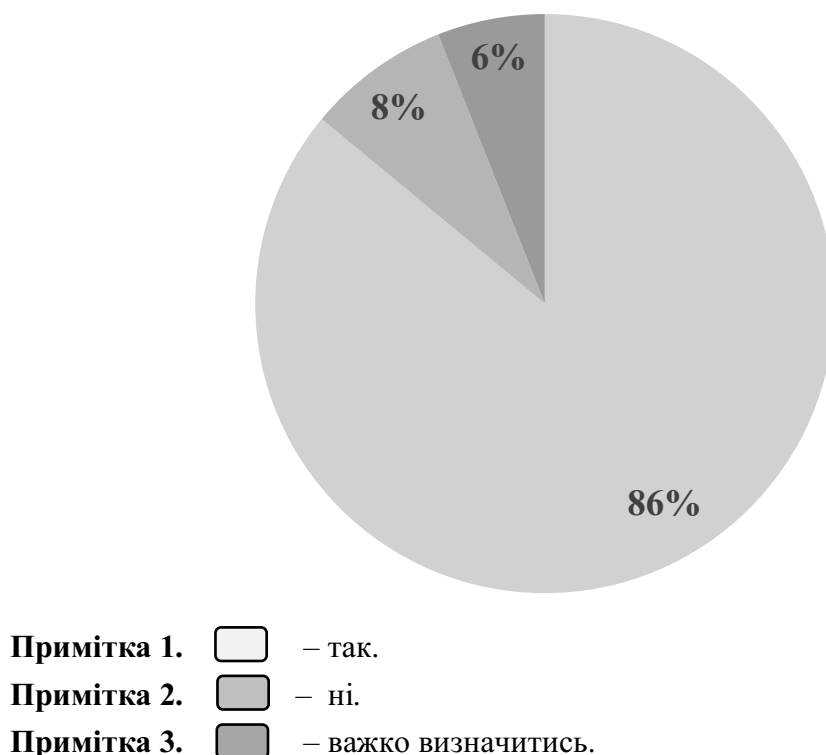


Рисунок 4.12 – Думка респондентів про те, чи існує різниця у фізичному розвитку та фізичній підготовленості між дітьми, які вперше почали займатись футболом у ДЮСШ та дітьми, які займались футболом до цього з раннього віку (наприклад дошкільних футбольних клубах) (n= 50)

Всі ці причини обумовлюють те, що у групах початкової підготовки тренуються футболісти, які можуть значно відрізнятися один від одного за показниками фізичної підготовленості та фізичного розвитку, маючи при цьому різні здібності та індивідуальні задатки до занять футболом. Індивідуалізація тренувального процесу на етапі початкової підготовки базується на принципах всебічного розвитку дитини з урахуванням її особливостей.

Велика увага в спортивній підготовці, поряд зі всебічним розвитком рухових якостей та укріпленні здоров'я, приділяється навчанню технічним діям, які в свою чергу постійно вимагають контролю та корекції за виконанням. За педагогічними спостереженнями та на думку тренерів, діти в процесі навчання є

досить емоційними, особливо коли мова йде про те, що не вдається виконати вірно. Інші спортсмени можуть бути як прикладом, так і тригером. Основне завдання кожного тренера приділити рівнозначно часу кожному. Поряд з цим, існує проблема нераціонального розподілу за кількістю спортсменів, що займаються під наставництвом одного тренера. Це підтвердили і самі тренери під час бесід. Ця відмінність впливає на самопочуття та енергетику кожного учасника тренувального процесу. Під впливом цього частина тренерів надають перевагу більш підготовленим дітям та планують тренувальні заняття відповідно до їх можливостей, натомість менш здібні чи менш підготовлені («відстаючі») початківці отримують або спрощену версію цієї ж вправи, або намагаються робити те, що й всі, нераціонально та з помилками. Або ж, інший варіант, коли тренер робить акцент на нових спортсменах чи тих, хто відстає за рівнем підготовленості, залишаючи більш підготовлених спортсменів самотійно та без належної уваги виконувати програму тренування, як і для всіх інших. Педагогічне спостереження показує, якщо спортсмени не відчують достатнього рівня навантаження та складності і зацікавленості у виконанні вправ – порушується дисципліна на тренувальному занятті, виникають часті паузи та програма тренувального заняття не виконується повністю, що означає те, що спортсмени не отримують достатнього тренувального впливу на занятті.

Спортсмени з різним рівнем підготовленості мають отримувати різне навантаження, що стимулювало би прогрес та ріст спортивної майстерності. Відповідно до вищеописаного стану, коли діти з різним рівнем підготовленості та фізичного розвитку, тренуються в одній групі під керівництвом одного тренера, втрачається індивідуалізація тренувального процесу, яка повинна враховувати особливості кожного гравця та його можливості.

Відповідно до попереднього дослідження, описаного у підрозділі 4.1, підсумовуючи, бачимо середні значення результатів педагогічного тестування спортсменів на етапі початкової підготовки, які мають попередній здобутий

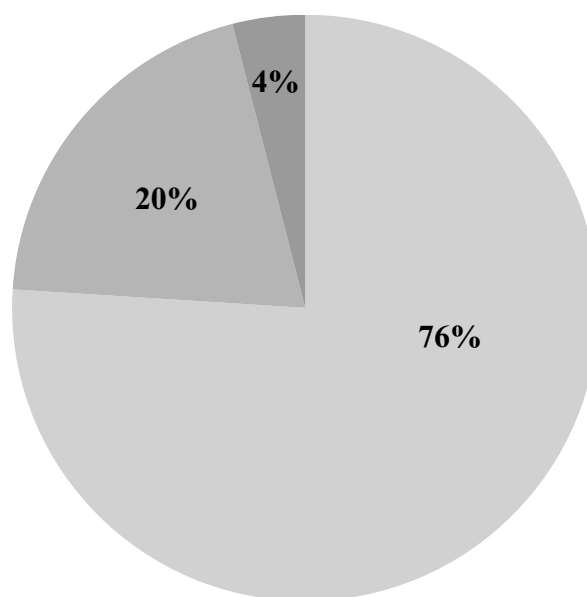
досвід занять футболом у ранньому віці (ОГ), та тих, хто приступив до занять футболом у ДЮСШ чи футбольному клубі у віці 6-7 років (КГ1) (табл. 4.6) [47, 48, 49].

Таблиця 4.6 – Середні значення результатів педагогічного тестування

№	Тест	Спортсмени ОГ	Спортсмени КГ1
1	Біг 15м (с)	3,14	3,35
2	Біг 15м з ходу (с)	2,92	3,17
3	Біг 30 м (с)	5,86	6,33
4	Біг 50 м (с)	9,51	10,32
5	Стрибок вперед з місця (м)	1,37	1,34
6	Потрійний стрибок вперед (м)	4,075	3,65
7	Стрибок у висоту (см)	24	20,5
8	Біг 3x10 м (с)	8,53	9,05
9	Нахил тулуба з положення сидячи (см)	2,08	1,25
10	Біг з ведення м'яча (с)	10,56	18,16
11	Жонглювання м'ячем (к-ть раз)	24,5	12,7

Зважаючи на вищевикладене, виникає необхідність у розробці та застосуванні практичного підходу до відбору дітей на етап початкової підготовки для занять з футболом, що базується на диференціації (поділі) відібраних дітей для занять футболом залежно від їх рівня підготовленості та попередньо здобутого спортивного досвіду.

Підхід до диференціювання груп за рівнем підготовленості та попереднім здобутим досвідом занять футболом підтримують практикуючі тренери та експерти в галузі (рис. 4.13).



Примітка 1. ☐ – варто розподіляти дітей на групи в межах однієї групи.

Примітка 2. ☐ – не варто.

Примітка 3. ☐ – важко визначитись.

Рисунок 4.13 – Думка експертів щодо необхідності розподілу дітей на групи за рівнем підготовленості та на основі досвіду занять футболом під час відбору на етап початкової підготовки у ДЮСШ, (n= 25, W=0.84)

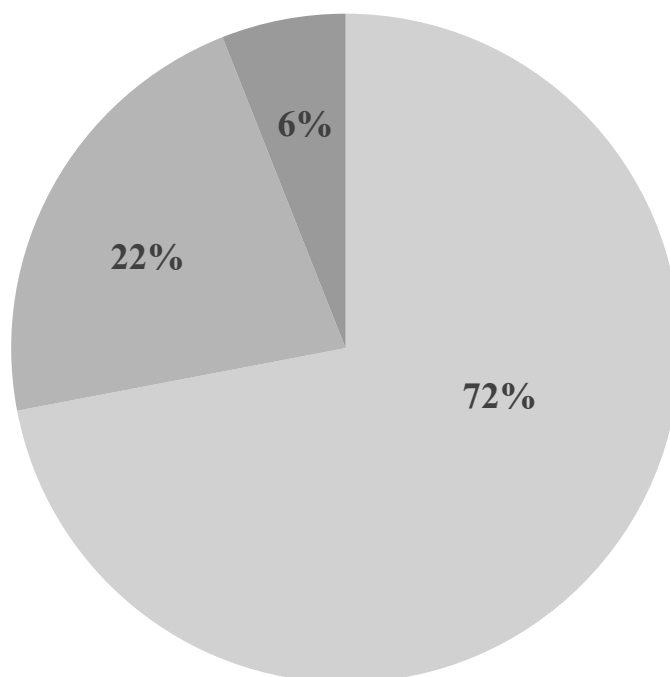
Враховуючи особливості розвитку дітей на основі раніше набутого спортивного досвіду, 76% експертів відзначають доцільність диференціювання дітей за рівнем підготовленості в різні групи на початковому етапі підготовки. Це дозволить забезпечити більш якісну підготовку, враховуючи індивідуальність дитини та її можливості. 20% експертів проти ідеї розподілу на групи незалежно від рівня підготовленості спортсменів. Ще 4% експертів обрали варіант – важко визначитись.

4.3 Визначення критеріїв відбору дітей до груп початкової підготовки з футболу з урахуванням раннього початку занять спортом

З огляду на дослідження, описані у попередніх підрозділах, здобутий попередній досвід в структурах дошкільних футбольних клубів має бути врахований при переході дитини на наступний етап підготовки. Етап початкової підготовки характеризується переважно набором дітей, даючи можливість кожному познайомитись з видом спорту та навчитись елементарним технічним діям з подальшим спортивним зростанням у виді спорту, обраному для спеціалізації.

Попри це, практика показує, що не існує жорстких меж для початку занять футболом (хоч такі і визначені програмою ДЮСШ) і дитина може розпочати заняття футболом у будь-якому віці, з різним попереднім досвідом занять футболом чи будь-яким іншим видом спорту, або ж без нього. Відповідно, останнє не враховується при наборі дітей, отже, з цього випливає те, що діти у групах початкової підготовки ДЮСШ відрізняються за рівнем підготовленості. Про це свідчать результати досліджень в попередніх розділах. Програма ДЮСШ з футболу не передбачає рекомендацій з відбору дітей на етап початкової підготовки, а лише пропонує тести для контролю за рівнем підготовленості протягом року. Натомість її остання редакція була опублікована у 2003 році та не враховує сучасні тенденції та можливості дітей.

На противагу цьому, результати дослідження свідчать (рис. 4.14) про те, що 72% тренерів відзначають доцільним проведення відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням попереднього досвіду занять спортом у ранньому віці.



Примітка 1. ☐ - так.

Примітка 2. ☐ - ні.

Примітка 3. ☐ - важко визначитись.

Рисунок 4.14 – Думка респондентів про те, чи доцільним є проведення спортивного відбору найбільш здібних дітей на етап початкової підготовки для занять футболом?, (n=50)

Підхід до диференціації початківців в процесі відбору до груп початкової підготовки, запропонований нами, передбачає розподіл дітей на дві групи: підготовчу та основну, відповідно до їх індивідуальних можливостей, визначених рівнем розвитку фізичних якостей, засвоєнням технічних умінь та, відповідно, наявністю досвіду занять спортом у ранньому віці. Підґрунтям даного підходу є те, також що діти в рівнозначних по своїм можливостям групах можуть покращувати свої вміння та формувати навички значно продуктивніше. При цьому не відчуваючи психологічний тиск та пригнічення,

порівнюючи себе з іншими, більш здібними. Перехід з підготовчої групи до основної при цьому служить як додаткова мотивація.

За результатами педагогічного тестування, бесіди та спостереження дитина може бути віднесена до однієї із двох груп (підготовчої та основної), де підготовчу групу складатимуть діти без попереднього досвіду занять спортом, а основну – фізично підготовлені діти з попередніми знаннями техніки футболу, тобто ті, хто займались футболом у ранньому віці. При цьому, 22% тренерів не відзначають важливість проведення відбору, схилившись до проведення виключно набору в групи початкової підготовки, без орієнтації на будь-які критерії та показники, за виключенням стану здоров'я. Ще 6% тренерів обрали варіант – «важко визначитись».

Встановлення необхідності проведення відбору вимагає визначення показників, за якими він буде здійснюватись. Адже мета спортивного відбору полягає не лише у виявленні придатності дитини до даного виду спорту, а й виявлення її фактичних та потенційних можливостей з урахуванням здібностей, прояву таланту та індивідуального темпу розвитку.

В науковій літературі, автори визначають важливість багатоступінчастого відбору, на кожному етапі підготовки, використовуючи різні комплекси показників, у відповідності із завданнями підготовки спортсменів на певному етапі багаторічного вдосконалення [122].

На першому з них виявляють перспективні здібності спортсмена і доцільність занять обраним видом спорту. На цьому рівні для відбору використовують анатомо-морфологічні, деякі фізіологічні, психофізіологічні показники [122]. При цьому слід враховувати попередній дошкільний етап, де діти мали змогу опонувати елементарні технічні дії, мали вплив на формування рухів та рівень розвитку фізичних якостей. Об'єктивність оцінки потенційних можливостей спортсмена залежить від вибору критеріїв відбору та їх адекватності та інформативності.

В проведеному експертному опитуванні, експерти визначили критерії відбору при переході дітей з дошкільного футболу на етап початкової підготовки в ДЮСШ чи спортивні клуби, або ж набір у групи початкової підготовки (табл. 4.7).

Таблиця 4.7 – Думка експертів про значущість критеріїв відбору при переході дітей з дошкільного футболу на етап початкової підготовки в ДЮСШ чи спортивні клуби або при наборі дітей до груп початкової підготовки, де 6 – найбільш значимий критерій, 1 – найменш значимий критерій (n=25) (W = 0.7)

№	Критерій	Сума балів	Місце за рангом
1	Морфологічний	71	5
2	Спортивно-педагогічний	126	1
3	Соціальний	68	6
4	Медичний	97	2
5	Психологічний	86	3
6	Функціональний	81	4

За результатами дослідження найбільш значимою є група показників, які відносяться до спортивно-педагогічних методів дослідження та включають проведення педагогічних тестів на виявлення рівня розвитку фізичних якостей та опанування технічними діями.

Друге за значенням займає місце медичний контроль, що впершу чергу з'ясовує стан здоров'я спортсмена, морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторів систем організму.

Третім за значенням є дослідження психологічного стану спортсмена, що включає оцінку його когнітивних здібностей, процеси мислення, пам'яті та обробки інформації, його поведінкові реакції при вирішенні індивідуальних чи командних завдань, тип темпераменту та спрямованість особистості. Функціональний критерій має дещо менший бал порівняно з психологічною оцінкою, проте займає теж не останнє місце. Останнім часом оцінка функціональних можливостей, що визначає певні приховані резерви та здібності до виду спорту зумовлює інтерес з боку тренерів та науковців. На початковому етапі, тренери оцінюють загальний фізичний стан спортсмена, його реакцію на навантаження з оцінкою серцево-судинної та дихальної систем. Визначають моторику рухів та процеси стомлення та відновлення.

Морфологічний критерій дещо втратив свою актуальність. Однак, літературні джерела кінця 20 ст. - початку 21 ст. [1, 13, 29, 122] вказували на важливість соматометрії в процесі спортивної орієнтації в ході багаторічної підготовки. Цей показник має пряме відношення до врахування генетичних особливостей та оцінки не лише юного спортсмена, а й його батьків. У п'яти—шести річному віці найважливіше орієнтаватися на такі показники, як антропогенетика (нормостенік, гіперстенік), кількісний і якісний гормональний склад у тканин, група крові, склад м'язових волокон, моторне домінування та індивідуальний профіль асиметрії [122]. Однак у футболі, дані показники більшою мірою враховуються вже на початку поглибленої спеціалізації спортсмена, а не на етапі початкової підготовки.

Та останнє місце за значимістю належить соціальному критерію. Який дозволяє отримувати дані про спортивні інтереси дитини, її комунікабельні навички та вміння та бажання взаємодіяти з іншими, розкривати та формувати асоціативні зв'язки, визначає ступінь мотивації до тривалих занять спортом та визначає поведінку під впливом навантаження в груповій взаємодії.

Відповідно до отриманих даних з експертного опитування та критеріїв, які запропоновані програмою з футболу, було проведено анкетування, де опитані встановили відповідність між значимістю критеріїв відбору з урахуванням набутого попереднього досвіду (табл. 4.8).

Таблиця 4.8 – Думка респондентів (n=50) щодо значущості показників, за якими варто здійснювати спортивний відбір на етап початкової підготовки у футболі, де 5 найбільш значущий, 1 - найменш значущий ($w = 0.8$)

№	Показник	Бал	Місце за рангом
1	Антропометричні показники	109	4
2	Стан здоров'я	221	1
3	Рівень фізичної підготовленості	144	3
4	Психологічні особливості	167	2
5	Ваш варіант	67	5

Таким чином, найважливішим критерієм відбору є оцінка стану здоров'я, та наявності обов'язкової диспансеризації. Другим за значенням є оцінювання психологічних особливостей, що включають особливості уваги, сприйняття, поведінки, реагування, тип темпераменту; третім за значенням є рівень фізичної підготовленості, враховуючи різницю між рівнем розвитку фізичних якостей дітей, які почали займатись до 6 років та дітей, які тільки приходять у спорт. Дещо меншу суму балів отримала оцінка антропометричних показників. У відповіді «ваш варіант» частина тренерів вказувала на важливість оцінки координаційних здібностей, технічної підготовленості, бажання дитини займатись.

4.4 Алгоритм відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять футболом та обгунтування його ефективності

Набір та відбір дітей на етап початкової підготовки пропонується здійснювати з урахуванням підходу до диференціювання груп за ознаками рівня підготовленості та досвіду раннього початку занять футболом. Різниця в рівні підготовленості між дітьми, які почали займатись у віці до 6 років та з дітьми, які не мали подібного досвіду, є значною та достовірною, про що свідчать результати тестування в попередніх підрозділах.

Етап початкової підготовки є одним із найважливіших у формуванні якостей та особистості юних футболістів. Набір на етап початкової підготовки відбувається постійно. Таким чином набір дітей, різних за рівнем підготовленості, може впливати на якість організації тренувального процесу, що в свою чергу може мати негативний вплив на освоєння нових вмінь юними футболістами та їх загальний спортивний прогрес. Тому підхід до диференціації груп передбачає розподіл дітей на дві групи (підготовчу та основну) з можливістю проведення постійного безперервного набору дітей до підготовчої групи, що дозволяє залучити до занять футболом якнайбільше бажаючих дітей. При цьому не порушується цілісність та безперервність тренувального процесу основної групи футболістів, які вже безпосередньо знаходяться в системі багаторічної підготовки, тренувальні завдання вирішуються поступово і систематично без розсіювання уваги на нововідібраних дітей до групи.

Алгоритм відбору включає наступні етапи (рис. 4.15).

I етап. Пошук та набір дітей на етап початкової підготовки – до груп початкової підготовки зараховуються всі без виключення діти, які проявляють бажання займатись футболом та не мають медичних протипоказань до фізичних навантажень;

II етап. Здійснення спортивного відбору з диференціацією дітей на групи. Диференціація дітей на групи (підготовчу та основну) відбувається з урахуванням результатів попереднього контролю, де, шляхом тестування та бесіди, визначаються наступні дані та показники: попередній досвід занять футболом у ранньому віці до 6-ти років, рівень розвитку рухових якостей, рівень засвоєння технічних прийомів з футболу, мотивація до занять футболом та психологічні риси особистості (тип темпераменту, особливості уваги, реагування та ін. на розсуд тренера).

Тестування для визначення рівня розвитку фізичних якостей та рівня освоєння технічних дій у футболі рекомендується проводити з використанням тестів, рекомендованих Програмою для ДЮСШ з футболу, що дозволяють оцінити загальну фізичну підготовленість та технічну підготовленість. Тести, рекомендовані для застосування: для визначення швидкісних здібностей (біг на 15м з місця, біг на 15м з ходу, біг на 30м, біг на 50м); для визначення силових здібностей (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок у висоту); для визначення спритності (човниковий біг 3x10); для визначення гнучкості (нахил тулуба вперед в положенні сидячи); для оцінки технічної підготовленості (жонглювання м'ячем, біг з веденням м'яча).

III етап. Комплектування груп. Поділ дітей передбачено на дві групи – основну та підготовчу. Основна група - це група дітей з вищим рівнем підготовленості та ступенем освоєння технічних дій, мають явні ознаки схильності до заняття футболом, мають досвід занять футболом у ранньому віці.

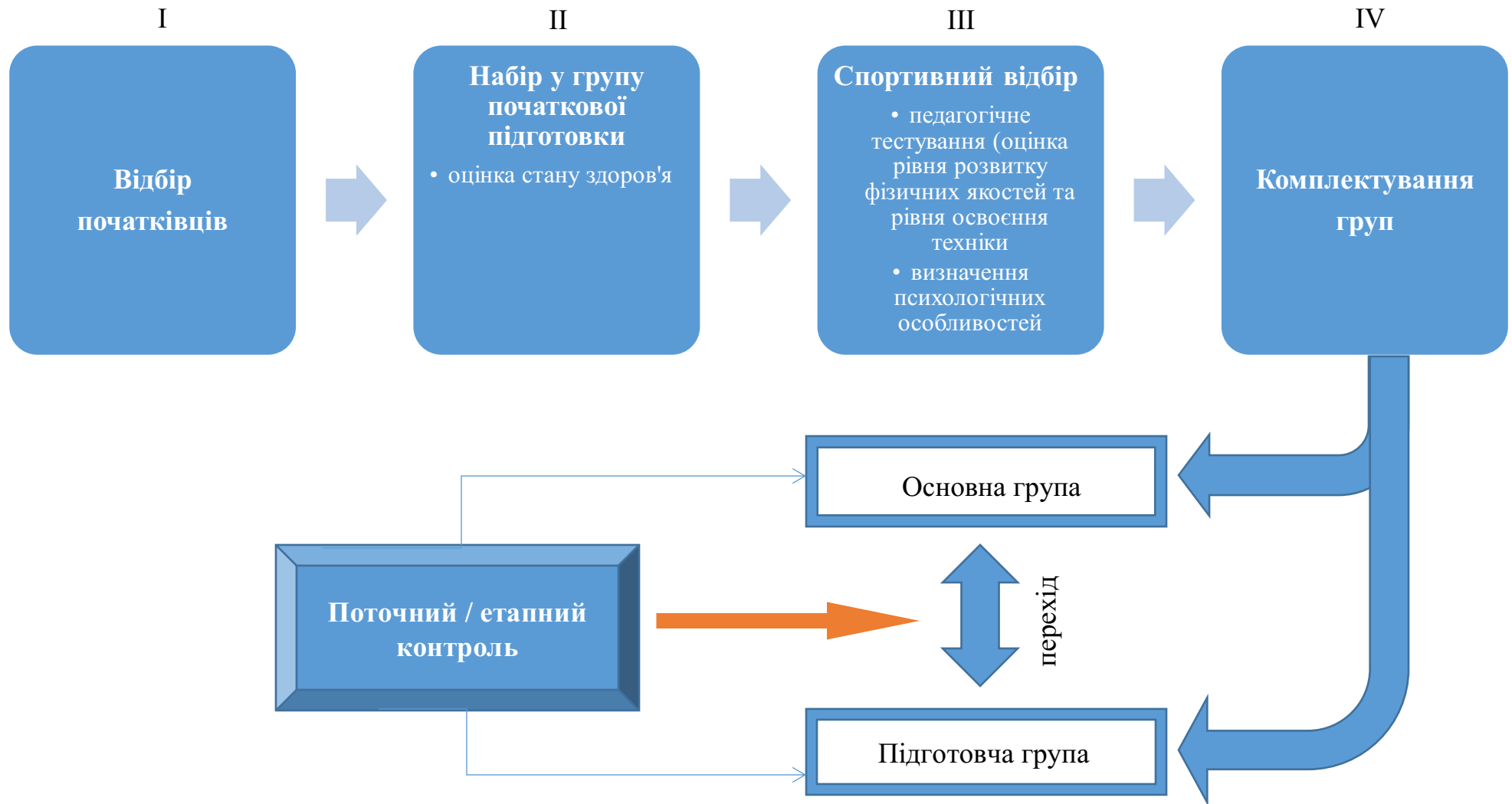


Рисунок 4.15 – Алгоритм відбору спортсменів на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять спортом

Підготовча група - група дітей без досвіду занять чи з низьким рівнем освоєння технічних дій та прояву фізичних якостей, з низьким рівнем мотивації до тренувань, з загальною метою занять футболом для оздоровлення та задоволення потреби у руховій активності. Дані характеристики, притаманні початківцю, можуть проявлятися як окремо, так і комплексно.

Після проведення контролю та розподілу на групи, відбувається організація та планування тренувального процесу, що включає в себе врахування індивідуальних особливостей розвитку дітей та їх рівень підготовленості.

IV етап. Проведення поточного та етапного контролю в тренувальному процесі з можливістю переведення спортсмена з однієї групи до іншої за ознаками його досягнень та росту майстерності у освоєнні технічних вмінь, розвитку фізичних якостей та на основі індивідуальних темпів приросту майстерності.

Розроблений алгоритм дозволяє безперервно здійснювати процес набору та відбору початківців без шкоди для якості тренувального процесу тих, хто займається вже певний проміжок часу. До прикладу, набір дітей до груп початкової підготовки ДЮСШ відбувся на початку навчального року у вересні. Всі охочі займатись футболом були розподілені на групи (підготовчу та основну) залежно від рівня фізичної, технічної підготовленості. Систематичні тренувальні заняття та індивідуальні темпи приросту майстерності, задатки та здібності, що проявились під впливом безперервних тренувань, покращують вище перераховані вміння та здібності, що дозволяє перевести спортсмена з однієї групи (підготовчої) до іншої (основної). При цьому протягом року з'являються охочі займатись футболом, однак, без попереднього досвіду занять спортом та низьким рівнем розвитку рухових якостей та засвоєння техніки футболу. У випадку зарахування їх до складу основної групи, буде порушена цілісність, щільність та, як наслідок, раціональність тренувального заняття,

адже увага тренера буде прикута до дітей, які щойно були зараховані, або ж, навпаки, тренер віддаватиме перевагу тим, хто займається вже певний проміжок часу та показує перші успіхи.

Реалізація алгоритму відбору, в основі якого закладено підхід до диференціювання груп за ознаками раннього початку занять спортом та різницею в підготовленості дітей на етапі початкової підготовки дозволила оцінити якісні змінні, що виникають при цьому.

Впровадження алгоритму відбувалось на базі футбольного клубу «Пантера» Київ в період з осені 2021 по весну 2024 з дітьми 2014-2015 років народження, на етапі початкової підготовки.

За основу впровадження була мета розділити дітей за комплексною оцінкою їх можливостей (фізична та технічна підготовленості (результати таблиця 4.9), попередній досвід занять, стан здоров'я) на групи та створити необхідні умови для розвитку кожного з них.

Відбір дітей до груп початкової підготовки відбувався за етапами, передбаченими розробленим алгоритмом:

1. Набір бажаючих займатись футболом, з урахуванням медичного висновку лікаря про виключення протипоказань до занять футболом.
2. Проведення тестування для оцінки індивідуальних особливостей рівня розвитку фізичних здібностей та освоєння технічних прийомів з футболу, зокрема внаслідок попередньо-здобутого досвіду.
3. Проведення бесіди з батьками з метою виявлення попереднього досвіду занять футболом чи іншим видом спорту, особливостей поведінки, досвіду занять спортом серед батьків.
4. Визначення рівня мотивації до занять футболом у дітей; визначалось шляхом індивідуальних бесід та педагогічного спостереження. Оцінювалась емоційність дитини, її взаємодія з іншими, відвідуваність занять (враховуючи її бажання приходити), поведінка та тренувальному занятті.

5. Збір результатів тестуванням та бесід, їх аналіз, надання рекомендацій щодо наповнюваності підготовчої та основної груп початкової підготовки (табл. 4.9).

Таблиця 4.9 – Результати тестування спортсменів (n=7) на визначення рівня фізичної і технічної підготовленості

Прізвище спортсмена	Результати, продемонстровані у тестах										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Дав-ик</i>	3,73	3,2	6,86	10,8	1,2	1,95	26	0	10,02	17,23	12
<i>По-іс</i>	4,38	3,41	6,85	12,5	0,69	2	12	3	10,27	20,35	10
Ан-ко	3,09	2,94	5,98	9,39	1,22	3,8	26	0	8,71	14,54	23
<i>Ш-уп</i>	5,2	4,08	6,3	12,2	1,2	1,9	10	7	11,12	21,41	6
Ус-ов	3,81	3,97	8,04	15,8	1,12	3,4	6	0	9,05	18,6	13
Не-ко	3	2,96	6,79	10,09	1,1	1,8	10	0	9,34	14,68	17
<i>Мо-ат</i>	4,16	3,45	7,38	12,39	1,13	3,6	17	3	10,04	20,29	8

Примітка 1. 1 – тест «Біг 15 м».

Примітка 2. 2 – тест «Біг 15 м з ходу».

Примітка 3. 3 – тест «Біг 30 м».

Примітка 4. 4 – тест «Біг 50 м».

Примітка 5. 5 – тест «Стрибок у довжину з місця».

Примітка 6. 6 – тест «Потрійний стрибок у довжину».

Примітка 7. 7 – тест «Стрибок угору з місця».

Примітка 8. 8 – тест «Нахил тулубу з положення сидячи».

Примітка 9. 9 – тест «Човниковий біг 3х10м».

Примітка 10. 10 – тест «Біг з веденням м'яча».

Примітка 11. 11 – тест «Жонгливання м'ячем».

6. Порівняння результатів відбувалося відносно значень, отриманих контрольною групою спортсменів, що приймала участь у тестуванні: оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості, врахування попереднього досвіду занять, стан здоров'я спортсмена визначатимуть орієнтацію до диференціювання на групи.
7. Диференціація спортсменів на групи з урахуванням їх попереднього досвіду та результатів тестування, бесід та спостережень та декілька спільних тренувань з основною групою, дозволили оцінити зміну настрою гравців та їх зосередженість, а також скорегувати розподіл за зовнішніми ознаками. Таким чином спортсменів (табл. 4.9) Не-ко, Ан-ко було віднесено до основної групи, та Дав-ик, По-іс, Ш-уп, Ус-ов, Мо-ат до підготовчої групи.
8. Планування тренувального процесу з визначенням відсоткового співвідношення видів підготовки (спеціальна, допоміжна, загальна). Програма для ДЮСШ з футболу пропонує розподіл видів підготовки в такому співвідношенні: спеціальна -5%, допоміжна – 45%, загальна -50%, але не враховує сучасні тенденції розвитку спорту, та ранній початок занять, де діти опановують технічні дії та мають вплив на розвиток фізичних якостей. Таким чином встановили: для основної групи (СП – 20%, ДП – 45%, ЗП -35%), для підготовчої залишити розподіл без змін.
9. Проведення поточного контролю за наявністю явних ознак прогресу дітей. Забезпечення постійного моніторингу за ступенем освоєння рухових дій та формування вмінь, а також оцінка задатків та здібностей дітей, їх рівень мотивації та виразність на фоні інших зумовлюють проведення переходу від однієї групи до іншої. Проведення поточного контролю передбачало проведення тестування та співставлення прогресу зростання показників. Проведення додаткових ігор в форматі 1x1, 2x2, 4+1. та проведення корекції складу спортсменів двох груп за новими набутими в ході тренувань ознаками.

Після впровадження алгоритму було встановлено наступні переваги:

- Безперервний набір дітей до груп початкової підготовки без розриву систематичності та прогресуючих навантажень у тренувальному процесі для тих, хто вже займається.
- Легка адаптація «дітей початківців» до занять та можливість розпочинати навчання з базових елементів з уникненням форсування підготовки.
- Врахування індивідуальних можливостей та рівномірність наповнення груп дозволяє більш якісно планувати тренувальний процес.
- Покращення мікроклімату команди, оскільки діти не відчують переваги у підготовленості та спортивній майстерності. Рівноцінний розподіл уваги тренера до кожного спортсмена.
- Приріст фізичних і технічних показників.
- Наявність спортивної мотивації для зростання, з метою переходу з підготовчої до основної групи.

За результатами, отриманими у ході впровадження алгоритму, були розроблені практичні рекомендації для його застосування, представлені у розділі Практичні рекомендації.

Висновки до розділу 4

Проведено дослідження, спрямоване на виявлення різниці підготовленості між дітьми які мають досвід занять футболом в дошкільних футбольних клубах та тих, хто не має досвіду і починає займатись після 6 років. Для педагогічного тестування було обрано тести з програми футболу для ДЮСШ: для визначення швидкісних здібностей (біг на 15м з місця, біг на 15м з ходу, біг на 30м, біг на 50м); для визначення силових здібностей (стрибок у довжину з місця, потрійний

стрибок, стрибок у висоту); для визначення спритності (човниковий біг 3x10); для визначення гнучкості (нахил тулуба вперед в положенні сидячи); для оцінки технічної підготовленості (жонглювання м'ячем, біг з веденням м'яча)

За результатами педагогічного тестування на рівень прояву швидкісних здібностей встановлено: основна група гравців, досвід занять яких розпочинається з дошкільного етапу підготовки, продемонстрували «статистично значущі відмінності між показниками ($p < 0,05$) відносно контрольної групи 1 на 7.3% та 21.1% відносно контрольної групи 2, що вказує на позитивний вплив попередньо здобутого досвіду.

За результатами педагогічного тестування на рівень розвитку силових здібностей встановлено, діти основної групи з попереднім досвідом занять футболом показали результати кращі від контрольної групи 1 на 10,2 % та на 59% відносно контрольної групи 2.

Човниковий біг 3x10м використовується як оцінка прояву спритності. За результатами тесту визначено результати основної групи є кращими відносно контрольної групи 1 на 5.7% та 18.8% відносно контрольної групи 2.

За результатами оцінювання рівня прояву гнучкості, було встановлено: 50% дітей від всієї кількості досліджуваних показало результат 0 см. Що свідчить про недостатню кількість вправ на розвиток гнучкості, та важливість впливу на неї фізичних вправ. Відносно порівняльної оцінки між групами можемо бачити, що результати основної групи є кращими на 66.7% від результатів контрольної групи 1 та на 24% кращими за результати контрольної групи 2, при цьому в основній групі більший відсоток дітей змогли показати результат більше від 0 та складає 67%, в контрольній групі 1 – 42% та контрольній групі 2 – 43,7%.

Відзначається різниця в технічній підготовленості між дітьми на етапі початкової підготовки, які мають попередньо здобутий досвід занять в дошкільних футбольних клубах (ОГ) та дітьми, без додаткового досвіду занять

(КГ1). В тесті «біг на 15м з веденням м'яча зі зміною напрямку» спортсмени основної групи мають середнє значення 10,56сек., що майже на 42% швидше аніж гравці контрольної групи, середнє значення якої складає 18,16сек. Тест на «жонглювання м'ячем, кількість разів» за 30 сек футболісти основної групи в середньому мають показник 24,5 рази за 30сек., що є на 93% більше за гравців контрольної групи, середнє значення якої складає 12,7 разів;

Результати дослідження підтверджують гіпотезу необхідності диференціації груп за рівнем підготовленості шляхом відбору юних футболістів на етап початкової підготовки з урахуванням їх індивідуальних можливостей, оскільки результати основної групи гравців більш однорідні за значенням та переважають за якісним показником результати контрольної групи №1 та контрольної групи №2, з метою якісної підготовки та спортивного зростання.

Педагогічне тестування вказує на те, що діти без досвіду занять футболом, які щойно приступили до занять футболом чи займаються вже певний час, проте без попереднього досвіду занять у ранньому віці, значно відстають за результатами, продемонстрованими у тестах для оцінки швидкісних здібностей. Основна група гравців, які розпочали займатись в дошкільному віці мають більш однорідні показники відносно середнього значення, що свідчить про якісний вплив фізичного навантаження на розвиток фізичних якостей в порівнянні з двома іншими контрольними групами. Контрольна група №1 має в 2 рази більше відхилення та нижче середнє значення проходження дистанції, особливість даного показника визначається різним рівнем підготовленості, та відсутністю досвіду занять у ранньому віці, відповідно і результати їх статистично слабші. Контрольна група №2 має найвищий коефіцієнт варіації, що вказує на неоднорідність групи та низький рівень підготовленості.

Можемо констатувати, використання засобів для розвитку гнучкості в основній групі – недостатньо; при відсутності будь-якої рухової активності, прояв гнучкості – мінімальний. Таким чином зосередивши увагу на

гармонійному розвитку особистості слід приділяти більше уваги гнучкості, яка позитивно впливатиме і на формування інших фізичних якостей.

Результати дослідження свідчать про те, що попередній досвід додає різниці в ступінь підготовленості в порівнянні з дітьми, які пізніше почали займатись. До того ж, збільшення тривалості початкового періоду в багаторічній системі підготовки спортсменів вирівнює результати впливу тренувального процесу на підготовленість спортсмена.

86% опитуваних респондентів відзначили різницю в рівні підготовленості, яка зумовлена рівнем розвитку фізичних якостей, зокрема виокремлювали різницю в розвитку координаційних здібностей, здатністю до навчання (швидкість та якість засвоєння інформації), бажанням дитини до гри футбол.

Найважливішим критерієм відбору є оцінка стану здоров'я, та наявності обов'язкової диспансеризації. Другим за значенням є оцінювання психологічних особливостей, що включає особливості уваги, сприйняття, поведінку; третім за значенням є рівень фізичної підготовленості, враховуючи різницю між рівнем розвитку фізичних якостей дітей, які почали займатись до 6 років та дітей які тільки приходять у спорт. Дещо меншу суму балів отримала оцінка антропометричних показників, слід вказати що фактично це найменш значимий критерій з попередніх. Що знову підтверджує важливість якісних показників над кількісними. Серед «ваш варіант» частина тренерів вказувала на важливість оцінки координаційних здібностей, технічну підготовленість, бажання дитини займатись.

Проведення відбору на етапі початкової підготовки має включати систему комплексних оцінок заснованих на співставленні результатів між вибіркою спортсменів та диференціювати їх на окремі групи за рівнем підготовленості. Таким чином урахування індивідуальності спортсмена зумовлює появу орієнтації для вибору засобів та методів спортивного тренування для успішної підготовки спортсменів з уникненням форсування та інтенсифікації навантаження.

Однорідність груп дозволить якісно визначати завдання для тренувального процесу та проводити контроль в рівнозначній вибірці.

Алгоритм відбору дітей передбачає виділення декількох етапів, на етапі попереднього контролю необхідно визначити особливості розвитку дитини, її попередньо здобутий досвід, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, відношення та бажання до занять з футболу, шляхом бесіди з дитиною та батьками, проведення диспансирезації, проведення педагогічного тестування та врахування індивідуальних особливостей розвитку. Наступний етап передбачає розподіл за групами: підготовча та основна. В процесі річного циклу вдосконалення проводиться етапи поточного та етапного контролю з оцінки фізичної та технічної підготовленості, за результатами якої відбувається перехід від підготовчої групи до основної.

Таким чином, впровадження алгоритму відбору дозволило покращити тренувальний процес на етапі початкової підготовки та провести більш якісну підготовку юних футболістів з урахуванням їх можливостей. Планування циклів та підбір засобів і методів були обрані відповідно до рівня груп, які є рівнозначними, що дозволило уникнути визначення пріоритетності на більш підготовлених чи менш підготовлених, кожна група отримувала відповідне навантаження враховуючи вікові ознаки розвитку та рівень підготовленості. За результатами проведеного контролю відбувалась оцінка співставлення власних результатів продемонстрованих дитиною та приріст її вмінь та навичок.

Результаті досліджень, викладені в даному розділі, знайшли відображення у публікаціях [47, 48, 49, 51].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Футбол як вид спорту постійно знаходиться під впливом сучасних тенденцій та висуває нові вимоги перед спортсменами, щоб зберегти свою видовищність, та популярність й заохотити до занять ще більше дітей. Поява соціальних та комерційних проєктів є частиною розвитку виду спорту, через які залучаються люди різних вікових категорій, зокрема наймолодша частина населення. Наявність дошкільних футбольних клубів, які функціонують в Україні та за кордоном створюють явище «ранньої спеціалізації», під впливом більш раннього початку занять спортом. В дослідженні вікових особливостей спортивної кар'єри кваліфікованих футболістів бачимо випадки початку занять у віці 5 років і тривалу успішну кар'єру. Проте нинішні клуби пропонують початок занять від 2,5 років. Враховуючи, що все науково-методичне забезпечення ґрунтується на законі України про Фізичну культуру та спорт, програмі з футболу для ДЮСШ, в якій зазначений рекомендований вік початку занять, особливості підготовки на кожному із етапів спортивного вдосконалення, науково-методичне забезпечення в системі підготовки в дошкільних футбольних клубах – відсутнє [38, 54]. Стан футболу як виду спорту, тенденції його розвитку характеризуються рядом змін, які в свою чергу висувають актуальні питання, щодо тенденцій які виникають та вимог які стоять перед тренерами та гравцями. Серед таких тенденцій розвитку футболу сьогодні варто виділити його «омолодження»: початок занять даним видом спорту у ранньому віці, зміщення вікових зон демонстрації перших високих результатів та початку професійної кар'єри у бік їх зменшення. Спортивна практика показує, що ряд видів спорту (художня і спортивна гімнастика, плавання, акробатика та ін.) [8, 12, 22, 34, 40, 45, 53] і футбол не є виключенням, комплектування навчально-тренувальних груп починають з дошкільного віку.

Однак, зважаючи на те, що спортивна діяльність пов'язана з фізичними навантаженнями, а дошкільний вік, як зазначають фахівці є найбільш уразливим і небезпечним періодом в онтогенезі, заняття спортом у даному віці мають відповідати чітким критеріям, дотриманням правил та рекомендацій, а заняття мають відбуватись з урахуванням вікових особливостей юних спортсменів.

Останнім часом спеціалісти (Ніколаєнко В. В., Конох О.Є., Андреева О. В., Шинкарук О. А., Сухомлинов Р.О., Колчин М.С.) [5, 45, 76, 98, 120] намагаються дійти до рішення даних питань, з'являються нові нетрадиційні погляди на побудову системи підготовки у футболі та інших видах спорту, окреслюється явище зниження вікових зон демонстрації футболістами перших високих результатів, досліджується проблематика відбору спортсменів-футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки. Малодослідженим досі залишається питання раннього початку занять спортом у футболі. Його ототожнюють з інтенсифікацією спортивної підготовки, проте міжнародний та вітчизняний досвід, вказує на можливість тривалої спортивної кар'єри футболістів попри ранній початок занять спортом при умові правильного планування процесу багаторічної підготовки. Це також підтверджується дослідженнями у розділі 3, щодо вікових зон спортивної кар'єри футболістів. Проте, досі відсутні обґрунтовані знання стосовно того, що рання спеціалізація у футболі не є форсуванням підготовки, а може служити фактором збільшення загальної тривалості спортивної кар'єри спортсменів. Підґрунтям для цього може служити раціональна побудова підготовки дітей у дошкільних футбольних клубах та організований перехід найбільш здібних до груп початкової підготовки на базі ДЮСШ.

То ж важливою структурною одиницею залишається багаторічна система підготовки, яка визначає оптимальні вікові межі та завдання, які постають в процесі розвитку. Дослідження останніх років [8, 12, 22, 34, 40, 45] вказують на

певну особливість і перевагу початку занять в більш ранньому віці, зокрема те, що таким чином розширюється 1 етап в багаторічній системі підготовки, що в свою чергу збільшує тривалість підготовки і зумовлює розвиток необхідних якостей без форсування та інтенсифікації спортивного вдосконалення. У юних спортсменів є більше часу для освоєння елементарних рухових дій і з'являється можливість до більш якісного переходу на новий етап підготовки.

Підготовка дітей у дошкільних футбольних клубах базується на гармонійному розвитку особистості з урахуванням вікових особливостей розвитку з додаванням елементів футболу, що дозволяє закладати фундамент для подальшого навчання на першому етапі багаторічної системи підготовки спортсменів. Експертна думка наголошує на створенні психологічної готовності дитини до занять спортом та робота над її емоційним фоном, щоб процес приносив задоволення. Важливим аспектом підготовки є технічне навчання та розвиток координаційних здібностей [5, 53, 82, 83].

За результатами експертного опитування, встановлено доцільність функціонування дошкільних футбольних клубів (88% експертів) з позитивно значущим впливом на розвиток дитини.

На думку вчених [44, 106, 120, 134] через ранній початок занять спортом більшість спортсменів втрачають інтерес і припиняють заняття через пару років, навіть якщо мають певні успіхи. А у тих, хто продовжують займатися під тиском оточуючих (тренера, батьків і т.д.), спостерігається виникнення апатії, негативного ставлення до занять та спорту в цілому, зникнення мотивації. Так, рання спортивна спеціалізація може не тільки не призвести до очікуваних спортивних досягнень, а й навпаки - знизити їх результат, негативно вплинути на зацікавленість спортсмена у заняттях та спричинити виникнення травм.

Ряд спеціалістів [12, 21, 30, 46, 83, 117, 158] відзначають, що заняття кількома видами спорту і різноспрямована рухова активність в ранньому віці сприяють розвитку дитини набагато краще, ніж вузько направлена діяльність.

Остання збільшує вірогідність того, що дитина зіштовхнеться із емоційним вигоранням та залишить спорт.

В роботах Шинкарук О.А., Колчин М.С. [44, 120, 121] показано, що для кожного виду спорту існує оптимальний вік початку тренувань. Рання спортивна спеціалізація розглядається як допустима, але при значних її обмеженнях.

Встановлено, за результатами дослідження, взаємозв'язок між тривалістю занять спортом, яка визначає рівнозначність показників та їх результатами. Діти, що почали займатись футболом до 6 років та мають досвід занять у дошкільних футбольних клубах мають більший приріст результатів швидкісних, силових, координаційних здібностей як в елементарних так і комплексних проявах. В спортивній підготовці рівень розвитку певної фізичної якості залежить від ряду чинників, які викликають адаптаційні зміни та формують рівень підготовленості. Таким чином при демонстрації максимальних зусиль дитина, що має більший досвід занять має більш потужний потенціал дії, механізми енергозабезпечення, стан м'язової системи, що дає можливість показати кращий результат на відмінно від інших основних груп де основу результату складає генетична схильність та вікове зростання. В умовах недостатньої рухової активності зменшується приріст розвитку фізичних якостей та фізичного розвитку.

Встановлено взаємозв'язок між впливом фізичного навантаження на когнітивний розвиток дитини, що проявляється в її спілкуванні, соціальній взаємодії, швидкості навчання та сприймання інформації, формуванні вольових зусиль та мотивації до занять спортом. Позитивний вплив занять спортом на гармонійний розвиток дитини підтверджують міжнародні видання в яких зазначено:

Представник міжнародної академії футбольного клубу «Ювентус» у Південній Америці, Пол Вальдерама, закликає батьків віддавати дітей у

футбольні школи у віці від 4-ох років. Такий ранній початок футбольної кар'єри, на думку фахівця, полегшить подальшу технічну підготовку, є виправданим з боку фізіологічного, психологічного та психомоторного розвитку дитини [46, 53, 131, 140].

З цього приводу у своїх дослідженнях вчені [126, 127, 132, 133, 139, 140, 144, 147, 159, 164] дійшли висновку, що діти з досвідом занять спортом з раннього віку мають вищий рівень інтелекту, краще фізичне здоров'я та ліпше налагоджують соціальні відносини, ніж інші діти 7-9 років без такого досвіду. Саме дослідження показало, що діяльність, розроблена в дошкільних закладах типу дитячих садків у розвитку творчого мислення, чи дошкільних закладах спортивної спрямованості - здатні вирішувати завдання, а також розвивати фізичні і рухові здібності. Вони можуть впливати на всебічний фізичний розвиток дітей. Він має позитивний когнітивний, емоційний, соціальний і руховий вплив.

Ridgway C. L. та ін. вчені (2009) [128] під час досліджень дійшли висновку, що між руховим і когнітивним розвитком дітей і рівнем їх спортивних успіхів у майбутньому існує позитивний і значущий зв'язок.

Проведений аналіз наукових праць О.А. Шинкарук, І.С. Сиваш, М.М. Безмилов, та ряду міжнародних праць авторів Han Dongsheng, Lv Hui (Китай), Abdullaeva (Узбекистан), Cătălin SAVU, Gabriel MANOLACHE, Мумінов Феруз (Румунія), Giuliana JELOVČAN (Словенія), (імена зазначені з оригінальних джерел), та інших авторів з Ірану, Фінляндії, Китаю, Кувейту [13, 123, 125, 133, 144, 159] дозволив також підтвердити думку: розвиток дітей визначається як концептуальні зміни в біологічній, психологічній і соціальній поведінці. Зміни, що відбуваються через процес дорослішання під впливом досвіду та навчання формують особистість та готовність спортсмена до етапу максимальної реалізації власних можливостей. Особливо в ранній період в розвитку дитини існує дуже тісний зв'язок між фізичним і психологічним розвитком.

Встановлено, що діти з досвідом занять у дошкільних футбольних клубах мають вищий рівень підготовленості та рівень розвитку фізичних якостей, про що свідчать результати дослідження в розділі 4 та думки тренерів в проведеному анкетуванні, де 86% фахівців відзначили відмінність у фізичному розвитку та фізичній підготовленості.

Підтверджено експертним опитуванням (76%) необхідність диференціації груп початкової підготовки за рівнем підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей та створення якісного середовища для розвитку юних спортсменів.

Встановлено, необхідність проведення комплексної оцінки та відбору на етапі початкової підготовки за результатами первинного контролю; необхідність розподілу дітей на дві групи: основна та підготовча.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу важливості врахування раннього початку занять футболом, що створює різницю в розвитку між дітьми з попереднім досвідом занять та без нього. Дошкільний футбол є частиною початкової підготовки та дозволяє розширити перший етап та першу стадію багаторічної системи підготовки.

Таким чином отримано три групи даних, ті, що доповнено, підтверджено та нові, серед яких:

- визначення тенденції до раннього початку занять футболом, виявлено зміщення вікових меж формування професійної кар'єри футболістів залежно від їхньої ігрової позиції.

- особливості та рівень підготовленості спортсменів-початківців і футболістів із досвідом занять у молодшому шкільному віці на етапі початкової підготовки.

- диференційований підхід до набору та відбору початківців з урахуванням їхнього вихідного рівня підготовленості та попереднього досвіду занять футболом
- критерії відбору дітей для занять футболом на етапі початкової підготовки, які дають змогу підвищити точність та ефективність процесу спортивного вдосконалення
- алгоритм відбору дітей до груп початкової підготовки на основі комплексної оцінки рівня їхньої підготовленості й подальшої диференціації за групами;
- міжнародний і вітчизняний досвід підготовки спортсменів у дошкільних футбольних закладах та основні напрями їхньої діяльності, спільні й відмінні риси методичної роботи таких закладів.

ВИСНОВКИ

1. Відзначаються сучасні тенденції розвитку футболу, серед яких науковці та тренери виділяють його «омолодження»: початок занять даним видом спорту у ранньому віці, зміщення вікових зон демонстрації перших високих результатів та початку професійної кар'єри у бік їх зменшення. Відзначається, що ранній початок занять спортом розглядається вченими як додатковий етап спортивної підготовки, що, при раціональній побудові підготовки, сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню фундаменту для освоєння спеціальних умінь та навичок виду спорту. Виявлено, що проблема раннього початку занять спортом та ранньої спеціалізації сприймається фахівцями як явище форсування підготовки початківців. Натомість існування дошкільних спортивних клубів в Україні та закордоном створюють передумови для занять спортом у віці до 6 років. Виявлено, що динаміка зменшення віку початку занять спортом прослідковується і у інших видах спорту (спортивна гімнастика, художня гімнастика, плавання, хореографія, фігурне катання, баскетбол, теніс та ін.). Дослідження останніх років вказують на перевагу початку занять в більш ранньому віці, зокрема те, що таким чином розширюється перший етап в багаторічній системі підготовки, що в свою чергу збільшує тривалість підготовки і зумовлює розвиток необхідних якостей без форсування підготовки.

2. Відзначається тенденція до збільшення кількості молодих гравців віком до 18-20 років у складах професійних футбольних команд. Така тенденція підтримується з року в рік. За даними CIES Football Observatory в період з 2009 по 2023 рік, кількість гравців у топ-5 лігах віком до 18 років невинно збільшувалась. Серед них кількість нападників збільшилась на 41,5%, півзахисників - на 34,3%, захисників - на 21,6% та воротарів – на 2,5%.

Аналіз чотирьох спортивних сезонів іспанського, англійського, німецького та українського чемпіонатів протягом 20 років відображає, що кількість молодих гравців віком до 20 років збільшується. В кожному чемпіонаті прослідковується тенденція щодо зменшення середнього віку гравців. Найменший приріст кількості молодих гравців протягом 20-ти років в чемпіонаті Іспанії (1,4%). Найбільший приріст (віком до 25-ти років) спостерігається у чемпіонатах Німеччини (від 8,5% до 16,6%) та України (від 10,04% до 20,7%).

3. Аналіз вікових особливостей спортивної кар'єри професійних футболістів дозволив визначити вікові межі початку занять спортом, початку професійної кар'єри, тривалості кар'єри та віку закінчення кар'єри футболістами різних ігрових амплуа. Встановлено, що ранній початок не є перепорою до тривалої спортивної кар'єри футболіста. Визначено, що найбільш тривалу кар'єру мають саме воротарі. Так, голкіпери розпочинають заняття спортом у віці 7-8 років, тривалість ігрової кар'єри становить близько 25 років, закінчують кар'єру близько 42 років. Гравці лінії захисту залучаються до спорту у 6-7-річному віці, їх кар'єра продовжується більше 19 років і завершується приблизно у 36 років. Гравці лінії атаки починають займатись у 5-6 років, тривалість кар'єри складає більше 18 років та завершується більше ніж у 36-37-річному віці.

4. Аналіз функціонування дошкільних спортивних шкіл та клубів дозволив визначити особливості та напрямки їх роботи з футболістами віком до 6-ти років. Визначено стан розвитку дошкільного футболу в Україні та за її межами (Словенії, Фінляндії, Румунії, Узбекистану, Китаю, Кувейту, Ірану, США та ін.). В ході вивчення діяльності дошкільних футбольних клубів України були визначені основні характеристики їх діяльності та організації підготовки дітей за трьома віковими групами. Аналіз міжнародного досвіду раннього початку занять футболом в різних країнах світу дозволив встановити

наявність паралелі розвитку дошкільної освіти та провадження спортивної підготовки, де можна виділити спільні та відмінні риси в порівнянні з національним досвідом організації дошкільних занять спортом. Спільними рисами слід віднести принцип дитино-центризму, що передбачає врахування індивідуальних можливостей відповідно до віку. Основним завданням є покращення здоров'я та гармонійний розвиток. Відмінним же є вікові параметри початку занять, підбір засобів та методів тренування, методичне забезпечення з урахуванням національної філософії щодо розвитку особистості як потенційного спортсмена.

5. В результаті анкетування та експертного опитування і бесід з фахівцями встановлені думки фахівців щодо раннього початку занять футболом. Так, більшість фахівців вважають, що раціональним віком для початку занять футболом є вік від 4 до 6 років, а залучення більш молодших футболістів до професійних команд є раціональною практикою. 88% тренерів відзначають доцільність занять дітей у подібних клубах з метою гармонійного розвитку та створення фундаменту для навчання елементів гри футбол. Специфіка явища раннього початку занять спортом ототожнюється або ж як додатковий етап для розвитку дітей та закладання фундаменту в основі якого фізичний розвиток, комунікативний аспект, когнітивна складова та технічна підготовленість; інша частина передбачає гіпотезу «вигорання дитини», що зумовлено інтенсифікацією та форсуванням спортивної підготовки з урахуванням відсутності методично-наукового підґрунтя на якому буде базуватись тренувальний процес юних футболістів. Фахівці не дають однозначної відповіді щодо найбільш оптимального віку початку занять та ґрунтуються на положенні індивідуальних можливостей дитини.

6. Проведені наукові дослідження щодо визначення рівня розвитку фізичної і технічної підготовленості між футболістами на етапі початкової підготовки дозволили встановити достовірну різницю в рівні підготовленості

дітей, які почали займатись у віці 2,5-6 років та мають досвід занять футболом у ранньому віці (ОГ); дітей, які лише розпочинають заняття футболом (КГ2) та спортсменів, які почали тренуватись у віці 6-7 років з досвідом тренувань 2-3 місяці (КГ1). ОГ спортсменів, що мають досвід занять з раннього віку, продемонстрували кращі результати у тестуванні швидкісних здібностей на 7.3% відносно КГ1 та на 21.1% відносно КГ2, що вказує на позитивний вплив попереднього досвіду занять футболом. У тестуванні рівня силових здібностей встановлено, спортсмени ОГ показали результати кращі від КГ1 на 10,2% та на 59% відносно КГ2. В ході тестування спритності результати ОГ є кращими відносно КГ1 на 5.7% та на 18.8% відносно КГ2. У тестуванні гнучкості результати ОГ є кращими на 66.7% від результатів КГ1 та на 24% від КГ2. Доведено різницю в технічній підготовленості між спортсменами на етапі початкової підготовки. До прикладу, у тесті «Біг 15 м з веденням м'яча зі зміною напрямку» спортсмени ОГ показали на 42% кращий результат ніж спортсмени КГ1. Тест «Жонглювання м'ячем» за 30 с футболісти ОГ в середньому мають показник 24,5 раз за 30 с., що є на 93% більше за спортсменів КГ1, середнє значення якої складає 12,7 раз. Доведено статистичну значущу різницю між ОГ та КГ2.

7. Результати, отримані в ході проведених досліджень, дали підставу для обробки та обґрунтування диференційованого підходу до відбору футболістів на етап початкової підготовки, враховуючи їх досвід занять спортом у ранньому віці. Обґрунтуванням стали результати педагогічного тестування, де були визначені достовірні відмінності у рівнях технічної та фізичної підготовленості груп спортсменів з різним досвідом занять футболом у ранньому віці. Окрім цього, 72% тренерів відзначають необхідним проведення відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням попереднього досвіду занять спортом у ранньому віці.

8. Сукупність виявлених знань зумовила розробку алгоритму відбору дітей для занять футболом з урахуванням раннього початку занять спортом. Алгоритм передбачає здійснення заходів, спрямованих на набір та відбір дітей до груп початкової підготовки з наступною їх диференціацією за попереднім досвідом занять футболом у ранньому віці, рівнем фізичної та технічної підготовленості; та комплектування груп – основної та підготовчої. Визначено критерії відбору дітей на етап початкової підготовки шляхом експертної оцінки. За основу були взяті критерії відбору (спортивно-педагогічний, медичний, психологічний, функціональний, морфологічний та соціальний), визначені провідними вченими в цій галузі та дані, представлені у Програмі для ДЮСШ з футболу. Найважливішими показниками в процесі спортивного відбору встановлені: стан здоров'я (медичний критерій) - 221 бал, психологічні особливості (психологічний критерій), що включає особливості уваги, сприйняття, поведінку – 167 балів; рівень фізичної підготовленості (спортивно-педагогічний критерій) – 144 бали.

Розроблений алгоритм відбору дітей передбачає безперервний пошук та відбір дітей до підготовчої групи на етап початкової підготовки та оцінку приросту їх результатів протягом сезону, що дозволяє організовано перейти до основної групи. Наявність підготовчої та основної групи на етапі початкової підготовки дозволяє реалізувати диференційований підхід та уникнути форсування в спортивній підготовці та інтенсифікацію тренувального процесу, забезпечується урахування індивідуальних можливостей спортсмена та вміння, здобуті внаслідок раннього заняття футболом у дошкільному віці.

Перспективою подальших досліджень є вивчення та визначення оптимальних вікових меж спортивної кар'єри футболістів: віку початку занять спортом, віку демонстрації максимальних результатів та віку зниження спортивних результатів та виходу із спорту, з урахуванням ігрової позиції спортсмена та беручи до уваги сучасні тенденції омолодження професійного

футболу; вивчення особливостей спортивного відбору футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення та особливостей переходу до професійних команд.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації призначені для фахівців в галузі фізичної культури та спорту, осіб, залучених до організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми молодшого шкільного віку, тренерів з футболу з метою підвищення ефективності спортивного відбору футболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять спортом з подальшою орієнтацією на індивідуальні можливості спортсменів, здібності та темпи приросту.

В процесі організації та впровадженні алгоритму відбору слід враховувати наступні кроки:

1. Пошук та набір дітей на етап початкової підготовки – до груп початкової підготовки зараховуються всі без виключення діти, що виявили бажання займатись футболом та не мають медичних протипоказань до фізичних навантажень;

2. Здійснення спортивного відбору за результатами проведеного попереднього контролю, де, шляхом тестування та бесіди, визначаються наступні дані та показники: попередній досвід занять футболом у ранньому віці до 6-ти років, рівень розвитку рухових якостей, рівень засвоєння технічних прийомів з футболу, мотивація до занять футболом та психологічні риси особистості (тип темпераменту, особливості увагу, реагування та ін. на розсуд тренера). Тестування рекомендується проводити з використанням тестів, затверджених Програмою для ДЮСШ з футболу, що дозволяють оцінити загальну фізичну підготовленість та технічну підготовленість. Тести, рекомендовані для застосування: для визначення швидкісних здібностей (біг на 15м з місця, біг на 15м з ходу, біг на 30м, біг на 50м); для визначення силових здібностей (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок у висоту);

для визначення спритності (човниковий біг 3x10); для визначення гнучкості (нахил тулуба вперед в положенні сидячи); для оцінки технічної підготовленості (жонглювання м'ячем, біг з веденням м'яча). Проводити опитування батьків та дітей перед початком занять для визначення особливостей розвитку дитини за зовнішніми ознаками, з'ясування віку початку занять та кратності й системності занять, що визначають досвід занять спортом, шляхом спостереження оцінювати поведінку дитини під час занять та ступінь її зацікавленості.

3. Комплектування груп згідно підходу до диференціації дітей. Диференціація дітей на групи відбувається з урахуванням результатів попереднього контролю. Поділ дітей передбачено на дві групи – основну та підготовчу, де основна група - це група дітей з вищим рівнем підготовленості та ступенем освоєння технічних дій, мають явні ознаки схильності до заняття футболом; підготовча група - група дітей без досвіду занять чи з низьким рівнем освоєння технічних дій та прояву фізичних якостей, з низьким рівнем мотивації до тренувань, з загальною метою занять футболом для оздоровлення та задоволення потреби у руховій активності. Дані характеристики, притаманні початківцю, можуть проявлятися як окремо, так і комплексно.

4. Після комплектування груп здійснюється тренувальний процес, з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей та їх рівня підготовленості, із застосуванням засобів, методів та принципів спортивної підготовки для групи початкової підготовки, передбачених програмою для ДЮСШ з футболу.

5. Здійснення поточного та етапного контролю в тренувальному процесі. Протягом річного циклу проводити поточний та етапний контроль для визначення ознак прогресу дітей. Забезпечення постійного моніторингу за ступенем освоєння рухових дій та формування навичок, а також оцінка задатків та здібностей дітей, їх рівень мотивації та виразність на фоні інших зумовлюють

проведення переходу від однієї групи до іншої з визначення рівня фізичної та технічної підготовленості.

6. Переведення спортсмена з підготовчої групи до основної за результатами освоєння ним технічних вмінь, розвитку фізичних якостей та на основі індивідуальних темпів приросту майстерності, що оцінюються за результатами тестування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Т. Куцериб та ін. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / гол. ред. Є. М. Приступа. Львів, 2016. Вип. 20 : у 4 т. ; т. 3. С. 36–42.
2. Анатомо-фізіологічні особливості, методика дослідження і семіотика захворювань серцево-судинної системи у дітей : метод. вказівки для студ. 3-го курсу мед. факультетів / упоряд. Т. В. Фролова та ін. ; МОЗ України, Харківський нац. мед. ун-т. Х. : ХНМУ, 2020. 41 с.
3. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 25–31.
4. Андрєєва О., Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 29–32.
5. Андрєєва О., Сухомлинов Р. Програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 47–54.
6. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник. К. : ЦУЛ, 2009. 336 с.
7. Ареф'єв В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту*. Чернігів : ЧДПУ. 2013. Вип. 112, № 1. С. 26–28.
8. Бабачук Ю. М. Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2014. Вип. 3. С. 44–48.

9. Байрачний О. В. Когнітивні здібності як один з критеріїв відбору та орієнтації спортсменів різного віку в ігрових командних видах спорту (на прикладі футболу). *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2024. Вип. 8(181). С. 14–18. [DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).02).
10. Байрачний О. В., Дейнеко І. В. Роль та значення рухливих ігор в процесі психологічного та психофізіологічного розвитку юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2023. Вип. 11(171). С. 12–16. [DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).02).
11. Байрачний О., Малюкін О. Рівень розвитку когнітивних здібностей юних футболістів 11-12 років як критерій відбору та орієнтації. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 травня 2022 р., Переяслав. Переяслав, 2022. Вип. 82. С. 131–133.
12. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Х., 2000. 22 с.
13. Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 3–9.
14. Безмилов М. М., Веньпен Цуй. Вплив виконання різних техніко-тактичних дій на підсумкові результати змагальної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2023. Вип. 12(172). С. 22–28. [DOI: 10.32652/tmfvs.2019.3.65-69](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.3.65-69).
15. Безмилов М. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 3–12.

16. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2022. Вип. 3. С. 3–19. [DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.3-19](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19).
17. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигонг Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. сусп-ві*. 2020. Т. 2, № 50. С. 93–102.
18. Бишевец Н. Г., Сергієнко К. М., Голованова Н. Л. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. *Теорія і методика фіз. культури і спорту*. 2018. № 1. С. 29–35.
19. Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
20. Бондар А. А. Особливості просторової організації тіла у спортсменів різної кваліфікації при ударі по м'ячу в футболі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2020. Вип. 6(126). С. 20–23. [DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).04).
21. Бутенко Г., Гончарова Н. Вплив занять оздоровчим та спортивним туризмом на систему дихання дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 65–69. [DOI: 10.32652/tmfvs.2019.3.65-69](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.3.65-69).
22. Бутенко Т. В., Мамчур С. Л. Хореографічні здібності та їх розвиток у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2017. Вип. 5К(86). С. 51–55.
23. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : підручник / І. П. Аносов та ін. Мелітополь : ТОВ Видавничий будинок ММД, 2008. 433 с.

24. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. 2017. Т. 6, № 82. С. 9–17.
25. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К. : Олімпійська літ., 2002. 294 с.
26. Вплив оздоровчих занять плаванням на морфо-функціональний стан хлопчиків 2-4 класів / А. С. Сулима та ін. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : Вінниц. ДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2019. Т. 8. С. 310–316.
27. Гребік О., Малімон О., Герасимюк П. Зміст і завдання початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. Т. 2, № 10. С. 68–75.
28. Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посібник. Львів : Українські технології, 2006. 124 с.
29. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 304 с.
30. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Х., 2014. 20 с.
31. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія раннього онтогенезу : підручник. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2011. 354 с.
32. Денісова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики. К. : Олімпійська літ., 2013. 18 с.
33. Дмитроца О. Р., Швайко С. Є., Сокол А. П. Вікова фізіологія : метод. вказівки до проведення лабораторних робіт. Луцьк, 2013. 176 с.
34. Дука М. С. Початкова підготовка дітей в складно-координаційних видах спорту з урахуванням об'єктивних передумов ранньої

спеціалізації (на матеріалі художньої гімнастики) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К., 2021. 262 с.

35. Дулібський А. В. Підвищення ефективності спортивного відбору у футболі. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту*. 2010. № 8. С. 29–33.

36. Ефективність змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у сучасному баскетболі 3х3 / С. Шутова та ін. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. Вип. 2(8). С. 138–150.

37. Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях : посібник для студ. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 164 с.

38. Закон України про фізичну культуру і спорт від 06.06.2024 № 3792-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 06.06.2024).

39. Зведений звіт про діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву) за 2023 рік. URL: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/dityacho-yunacki-sportivni-shkoli/zviti-po-dyussh> (дата звернення: 30.03.2024).

40. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка : навч. посібник. К. : Експрес, 2013. 224 с.

41. Клінічне обстеження та семіотика уражень органів і систем у дітей / Ю. В. Марушко та ін. Київ-Хмельницький : ФОП Сторожук О. В., 2020. 208 с.

42. Козлов В. Є., Новикова О. О. Теоретико-множинний метод експертного оцінювання. *Системи обробки інформації*. 2012. № 9(107). С. 291–293. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi_2012_9_67 (дата звернення: 30.10.2022).

43. Колеснік І. В., Вовченко І. І. Перспективи розвитку гімнастики шляхом початкового відбору в ДЮСШ. *Студентська спортивна наука* : тези

доп. учасників 2 Всеукр. наук-практ. конф., 16 трав. 2016 р., Житомир. Житомир : ЖДУ, 2016. С. 33–39.

44. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Визначення оптимального віку початку занять художньою гімнастикою. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 9–14. [DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.9-14](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.4.9-14).

45. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : дис. ... канд наук з фіз виховання і спорту : 24.00.02. Запоріжжя, 2014. 301 с.

46. Кос Р. С., Улан А. М. Ранній початок занять спортом як фактор омолодження футболу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 15 Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 р., Київ. К., 2022. С. 56–57.

47. Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 91–96. [DOI: 10.26661/2663-5925-2024-3-11](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-11).

48. Кос Р. Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі силових здібностей). *Олімпійський, паралімпійський спорт*. 2024. № 3. С. 33–37. [DOI: 10.32782/olimpspu/2024.3.7](https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.3.7).

49. Кос Р., Улан А. Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі швидкісних якостей). *Olympicus*. 2024. № 3. С. 73–79. [DOI: 10.24195/olympicus/2024-3.10](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.10).

50. Кос Р., Улан А. Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи* : матеріали Міжнар. онлайн-конф. студ., аспірантів і молод. вчених, 28 жовтня 2022 р., Миколаїв. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2022. С. 85–87.

51. Кос Р., Улан А. Відбір футболістів на початковому етапі підготовки як складова багаторічної системи удосконалення спортсменів.

Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. 17 Міжнар. конф. молодих вчених, 7 травня 2024 р., Київ. К., 2024. С. 97–98.

52. Кос Р., Улан А. Вікові особливості спортивної кар'єри футбольних голкіперів. *Sport. Olimpism. Sănătate : congres științific internațional* Congresul Științific Internațional : Culegere de articole, Ediția a 7-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău / comitetul științific: V. Manolachi (președinte) [et al.]. Chișinău : USEFS, 2022. P. 426–430. [DOI: 10.52449.soh22.68](https://doi.org/10.52449.soh22.68).

53. Кос Р., Улан А. Дослідження явища раннього початку занять спортом у футболі. *Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти та суспільства* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф., 22 червня 2022 р., Полтава. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 44–46.

54. Кос Р., Улан А. Особливості тренувального процесу в дошкільних футбольних клубах з урахуванням тенденції до раннього початку занять спортом. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : зб. тез 2 Всеукр. наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні, 17 травня 2024 р., Харків. Х. : ХДАФК, 2024. С. 59–60.

55. Кос Р., Улан А. Особливості функціонування дитячих спортивних клубів з футболу. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : зб. тез 1 Всеукр. наук.-практ. конф., 7 квітня 2023 р., Харків. Х. : ХДАФК, 2023. С. 120–122.

56. Костюкевич В. Структура та інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності елітних футбольних команд. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. Т. 2, № 12. С. 126–139.

57. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. *Physical culture sports and health of the nation*. 2023. Vol. 15, № 34. P. 266–279.

58. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. К. : Олімпійська літ., 2011. 224 с.

59. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій. К. : ЦУЛ, 2020. 128 с.
60. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекції / уклад. Т. М. Куцериб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 17 с.
61. Латинсько-українсько-російський словник анатомічних термінів / С. І. Крась та ін. Львів : ЛДУФК, 2014. 191 с.
62. Линець М., Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. Т. 1, № 27. С. 32–44.
63. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2. С. 34–44.
64. Литвинець А. Роль християнства у створенні футбольних клубів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. Т. 3, № 13. С. 3–9.
65. Мартиненко Є. В. Педагогічні умови формування хореографічних умінь дітей 5-6 років у дошкільних закладах : автореф. дис. ... канд. наук : 13.00.08. Бердянськ : Бердянський держ. пед. ун-т., 2005. 24 с.
66. Марченко Ю. П., Єретик А. А., Терещенко І. А. Спортивна гімнастика : навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищої спорт. майстерності. К., 2003. 140 с.
67. Мітова О. О., Онищенко В. М. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні. *Молода спорт. наука України*. Львів : ЛДІФК, 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 150–155.
68. Мітова О. Формування системи тестів для контролю підготовленості гравців у командних спортивних іграх. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. Вип. 2(4). С. 88–101. [DOI: 10.28925/2664-2069.2020.2.8](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.8).

69. Москаленко Н., Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 40–42.
70. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій. *Медичні проблеми фіз. культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 1999. С. 39.
71. Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Анатомія людини : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.
72. Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М. А. Морфо-функціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних спеціалізацій. *Карповські читання* : матеріали 3 Всеукр. наук. конф. Дніпропетровськ, 2006. С. 49–50.
73. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики* : зб. наук. матеріалів. Львів, 2001. С. 53–56.
74. Ніколаєнко В. В. Побудова багаторічної підготовки у сучасному футболі. *Наука в олімпійському спорті*. 2014. № 1. С. 12–16.
75. Ніколаєнко В. В. Тренувальний процес у системі багаторічної підготовки юних футболістів: порівняльний аналіз. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2014. Вип. 3(46). С. 51–58.
76. Ніколаєнко В. В. Індивідуально-диференційований підхід до тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2014. Вип. 5. С. 95–104.
77. Ніколаєнко В. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки у футболі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. Т. 3, № 21. С. 39–48.

78. Носко М. О. Вікові особливості онтогенезу моторики людини. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту* : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХХПІ, 2001. № 25. С. 25–29.
79. Осадців Т., Музика Ф. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту*. Чернігів, 2014. Вип. 118(1). С. 261–265.
80. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт : навч. посібник / В. М. Костюкевич та ін. К. : Олімпійська літ., 2019. 528 с.
81. Особливості адаптаційних реакцій на силові навантаження / Є. О. Яремко та ін. *Актуальні проблеми фіз. виховання в вузі* : тези доп. 2 Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк, 1998. Ч. 1. С. 87.
82. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
83. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : дис. ... канд наук з фіз виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2014. 295 с.
84. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. К., 2017. 22 с.
85. Підгайна В. Вплив занять плаванням на здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпат. ун-ту*. 2023. № 40. С. 76–80.
86. Підгірний О. В., Топал О. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі у групах початкової підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали 7 інтернет-конф., 17-18 жовтня 2023 р., Одеса. Одеса : Видавець Букаєв В. В., 2023. С. 140–142.
87. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К. : Олімпійська літ., 2013. 624 с.

88. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування : підручник [для студентів] : в 2 кн. К. : Олімпійська літ., 2004. 808 с.
89. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування : підручник [для тренерів]: в 2 кн. К. : Олімпійська літ., 2015. Кн. 2. 752 с.
90. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 704 с.
91. Проблема ранньої спеціалізації у футболі / С. С. Коваль та ін. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2024. Вип. 6(179). С. 118–121.
92. Руснак Н., Митько А., Нагорна В. Аналіз сучасних методів відбору в футболі на етапі початкової підготовки. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : зб. тез 1 Всеукр. наук.-практ. конф., 7 квітня 2023 р., Харків. Х. : ХДАФК, 2023. С. 134–136.
93. Скачедуб Н. Організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів у футболі. *Вісник НУ "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 181, № 25. С. 78–83.
94. Спортивна морфологія : навч. посібник / Ф. В. Музика та ін.; за ред. Ф. В. Музики. Львів : ЛДУФК, 2015. 204 с.
95. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Т. Осадців та ін. *Спортивна наука України*. 2014. № 5. С. 30–35.
96. Сулима А. С., Асаулюк І. О., Костюкевич В. М. Удосконалення фізичної підготовленості хлопчиків 7-10 років засобами плавання. *Olympicus*. 2024. № 4. С. 83–89.
97. Сухомлинов Р. О. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 88–95.

98. Сухомлинов Р. О., Андрєєва О. В. Характеристика показників фізичного розвитку хлопчиків 5-6 років, які займаються у дитячих футбольних клубах. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. Київ, 2017. Вип. 15 С. 35–38.

99. Сухомлинов Р., Андрєєва О. Особливості клубної форми організації рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2017. № 25. С. 67–71.

100. Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх / О. Борисова та ін. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 15–22.

101. Сушко Р. О., Ібраїмова М. В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожан. наук.-спорт. вісник*. 2015. № 2. С. 190–194.

102. Сяська Н. А. Використання методів математичної статистики у фізичному вихованні і спорті засобами новітніх інформаційних технологій. *Інноватика у вихованні* : зб. наук. праць / упоряд. : О. Б. Петренко, Т. С. Ціпан. Рівне, 2016. Вип. 4. С. 257–264.

103. Теорія і методика викладання футболу : навч. посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. К. : КНТ, 2017. 310 с.

104. Теорія і методика фізичного виховання : підручник в 2-х томах / ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська літ., 2017. Т. 2. 448 с.

105. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. К., 2017. 548 с.

106. Удакова Н., Дмитрів Д., Бодня Н. Рання спеціалізація у спорті: переваги та ризики. 2017. URL: <http://formula-rukhu.com.ua/spotr-specialisation/> (дата звернення: 13.11.2021).

107. Удосконалення кутових характеристик у футболістів у непрофільних ЗВО / А. А. Бондар та ін. *Науковий часопис НПУ ім. М. П.*

Драгоманова : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2022. Вип. 10(155). С. 40–43. [DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).10).

108. Улан А. М., Кос Р. С. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. *Теорія і методика фіз. виховання*. 2022. № 3. С. 27–31. [DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.27-31](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.27-31).

109. Улан А. М., Кос Р. С., Бугера Д. О. Characteristic features of qualified football players' competitive activity, taking into account their genetic predisposition. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2023. Вип. 8(168). С. 153–157. [DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).31).

110. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2020. Вип. 5(125). С. 151–155. [DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).30).

111. Улан А. М., Кос Р. С., Чорний А. А. Вікові закономірності спортивної кар'єри гравців лінії атаки у футболі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 14 Міжнар. конф. молод. вчених, 19 травня 2021 р., Київ. К., 2021. С. 141–143.

112. Улан А., Іваненко О. Моторна асиметрія як критерій вибору ігрового амплуа у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2020. № 28. С. 290–298.

113. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / В. Г. Авраменко та ін. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.

114. Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені / О. Борисова та ін. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. Вип. 2 (4). С. 27–37.

115. Хоменко П. В. Врахування показників онтогенезу моторики людини в системі спортивного відбору. *Світ медицини та біології*. 2009. № 2. С. 7.

116. Чжан Ц., Безмилов М. Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2024. Вип. 4 (177). С. 190–196. [DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).38).

117. Чижевська Н. В., Шинкарук О. А. Вплив інтелектуальних ігор на прикладі шашок на розвиток когнітивних здібностей дітей 4-6 років. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 16 Міжнар. конф. молодих вчених, 29 червня 2023 р., Київ. К. : НУФВСУ, 2023. С. 99–100.

118. Чижевська Н., Шинкарук О. Характеристика підготовки початківців в інтелектуальних видах спорту та в шашках. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2021. Вип. 2. С. 44–49.

119. Шейко Л. Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовленість юних плавців. *Спортивні ігри*. 2024. Т. 1, № 31. С. 108–121. [DOI: 10.15391/si.2024-1.10](https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10).

120. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 192–199.

121. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. *Актуальні проблеми фіз. виховання та методики спорт. тренування*. 2017. № 4. С. 72–78.

122. Шинкарук О. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). К. : Олімпійська літ., 2011. 360 с.

123. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. сусп-ві*. 2016. Т. 2, № 34. С. 110–114.

124. Шинкарук О., Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 15–18.
125. Abdullaeva B. P. Teaching a child to play football from a youth. *Am. J. Interdiscip. Innov. Res.* 2021. P. 147–151. [DOI: 10.37547/tajjir/Volume03Issue04-24](https://doi.org/10.37547/tajjir/Volume03Issue04-24).
126. Abdullaeva B. P. Use of team sports in physical education activities in preschool educational organizations in our country and abroad. *Period. J. Mod. Philos. Soc. Sci. Humanit.* 2022. Vol. 12. P. 116–120.
127. Baker J. Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise. *High Ability Studies*. 2003. № 1. 14 p.
128. Birth size, infant weight gain, and motor development influence adult physical performance / C. L. Ridgway et al. *Med. Scie. Sports Exe.* 2009. Vol. 41, № 6. P. 1212–1221.
129. Clemente A. A history of the World Cup: 1930-2006. Lanham, Maryland: Scarecrow Press, 2007.
130. Cris F. Complete book of the World Cup 2006. London: HarperSport, 2006. 404 p.
131. D'Ottavio S. L'apprendimento della tecnica calcistica: come rendere funzionale l'insegnamento. *Sport Med.* 2011. № 2. P. 49–57.
132. Djordjević M. I. Motor proficiency of preschool children aged 5 to 7 related to age, gender, cognitive level and participation in organized physical activity: doctoral dissertation. 2021. 128 p.
133. Dongsheng H., Hui L. A probe into the necessity and effective path of football activities. Kindergartens. *J. Hum. Mov. Sci.* 2021. Vol. 2, № 3.
134. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. / O. Andrieieva et al. *J. Phys. Educ. Sport*. 2021. № 21(382). P. 2872–2879.

135. Evaluation system of technique level for children aged 7-9 (who are engaged in dancesport) / T. Osadtsiv et al. *J. Phys. Educ. Sport.* 2015. Vol. 15, № 1. P. 9–14.
136. Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players / S. Stroganov et al. *J. Phys. Educ. Sport.* 2020. Vol. 20, № 66. P. 452–455.
137. Fédération Internationale de Football Association. [DOI: 10.15391/si.2024-1.10](https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10).
138. Ferguson B., Stern P. A case of early sports specialization in an adolescent athlete. *J. Can. Chiropr. Assoc.* 2014. Vol. 58, № 4. P. 337–383.
139. Gebauer G. Ritual in Soccer. Emotions in rituals and performances. Routledge, India, 2020. P. 306–319.
140. Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.
141. Hegen P., Schöllhorn W. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung. *Fussballtraining*, 2012. №. 3. S. 41–52.
142. Hunt C. World Cup Stories: the history of the FIFA World Cup. Ware : Interact, 2006.
143. Muminov F. Features of the educational and training process of young football players at the stage of initial training web of scientist. *Int. Sci. Res. J.* 2022. Vol. 3, № 2. DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/QBH94>.
144. Muminov F. Methodology of teaching football to students of different ages web of scholars. *Multidim. Res. J. (MRJ)*. 2022. Vol. 1, № 6. P. 127–132. URL: <http://innosci.org> (date of access: 16.05.2024).
145. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers / Y. Galan et al. *J. Phys. Educ. Sport.* 2021. Vol. 2. P. 803–812.
146. Integral assessment of the technical and tactical activity of a highly qualified football team. / V. Kostiukevych et al. *Phys. Educ. Theory Method.* 2022. Vol. 22, № 3. P. 85–93.

147. Jelovčan G. Stimulation of association development in preschool period through movement. *Acta Salus Vitae*. 2015. Vol. 1. [DOI: 10.58743/asv2024vol12no2](https://doi.org/10.58743/asv2024vol12no2).
148. Kinderfußball. URL: <https://www.dfb.de/mehr-fussball/kinderfussball> (date of access: 12.01.2024).
149. Kos R., Ulan A. Sports preparation in preschool football clubs in Ukraine and the world. *Public health – a basis of physical culture and sports* : Int. sci. conf., 1-2 november, 2023, Częstochowa, the Republic of Poland. Riga : Baltija Publishing, 2023. P. 23–26. [DOI: 10.30525/978-9934-26-367-5-6](https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6).
150. Kostiukevych V., Traverso P., Voitenko S. Model values of the integral assessment of the technical and tactical activity of highly qualified football players of different games. *Актуальні проблеми фіз. виховання та методики спорт. тренування*. 2024. № 2. С. 61–73.
151. Krutsevich T., Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement*. 2013. Vol. 1, №. 3. P. 3–7.
152. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or second (cgs) sports / K. Moesch et al. *Scand. J. Med. Sci. Sports*. 2011. Vol. 21, № 6. P. 282–290.
153. Law V., Cote J., Ericsson K. The development of expertise in rhythmic gymnastics. *Int. J. Sport Exer. Psychol.* 2007. Vol. 5. P. 82–103.
154. Michels R. Team building: the road to success. Cardinal Publishing Group, 2001. 298 p.
155. Nazarpuri Sh., Mahometskyi O. The Comparison of intelligence quotient (IQ), motor development and skill performance level in soccer player children with and without experience of kindergarten. *Sport Psychology*. 2015. Vol. 8, № 1. P. 49–57. URL: https://mbasp.sbu.ac.ir/article_99541.html (date of access: 16.05.2024).
156. Pircher M. Differenzielles torschusstraining im fußball. Munchen: Stiebner Verlag gmbh, 2009. 120 s.

157. Ruiz L. Spanish soccer coaching bible: youth & club. Michigan: Reedswain Publishing, 2002. Vol. 1. 308 p.
158. Salmi S., Kumpulainen K. Children's experiencing of their transition from preschool to first grade: a visual narrative study. *Learn. Cult. Soc. Int.* 2019. Vol. 20. P. 58–67.
159. Savu C., Manolache G. The role of techniques and individual skills in shaping a young football team. Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. *Phys. Educ. Sport Management.* 2014. Vol. 1. P. 166–169.
160. Schomann P., Bode G., Vieth N. Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1. Munster: Philippka-Sportverlag, 2014. 368 p.
161. The Future Game – Elite. The Football Association Technical guide for young player development. London: The Football Association, 2010. 275 p.
162. The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development / O. Mitova et al. *Int. J. Hum. Mov. Sports Sci.* 2022. Vol. 10, № 4. P. 754–767.
163. The integral assessment of playing tactics in national football teams / V. Kostiukevych et al. *Phys. Educ. Theory Method.* 2024. Vol. 24, № 5. P. 749–757.
164. Virgilio S. Fitness education for children. Human Kinetics, 2016. 344 p.
165. Wein H. Spielintelligenz im fußball – kindgemäß trainieren. Aachen: Meyer & Meyer, 2011. 368 s.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 5 (125). С. 151–155. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).30) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, систематизації та узагальненні результатів, формулюванні висновків. Внесок Улан А. М. полягає у постановці мети та завдань дослідження. Внесок Іваненко О. М. полягає в обговоренні отриманих результатів та формулюванні висновків.*
2. Кос Р. С., Улан А. М. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 3. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.27-31> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці завдань дослідження, вибору методів та проведенні статистичного аналізу. Внесок Улан А. М. – участь в обговоренні результатів дослідження, формулюванні висновків.*
3. Улан А. М., Бугера Д. О., Кос Р. С. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичних схильностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 8 (168). С. 153–157. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).31) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача – участь у обговоренні результатів дослідження, узагальнення результатів дослідження, проведенні частини дослідження, формулювання висновків. Внесок Улан А. М. – у постановці мети та завдань дослідження. Бугери Д. О. – у проведенні частини дослідження.*
4. Кос Р., Улан А. Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі швидкісних

якостей). *Olympicus*. 2024. № 3. С. 73–79. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.10> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації окремих напрямків дослідження, проведенні педагогічного тестування, аналізу отриманих даних. Внесок Улан А. М. – в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні його результатів.*

5. Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 91–96. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-11> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, проведенні педагогічного тестування, аналізу отриманих даних. Внесок Улан А. М. – в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні отриманих даних.*

6. Кос Р. Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі силових здібностей) *Олімпійський, Паралімпійський спорт*. 2024. № 3. С. 33–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.3.7> Фахове видання України.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Улан А. М., Кос Р. С., Чорний А. А. Вікові закономірності спортивної кар'єри гравців лінії атаки у футболі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 141–143. URL: https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3116/%D0%A2%D0%95%D0%97%D0%98%20%D0%9C%D0%9E%D0%A0%20%20%D0%A7%D0%98%D0%96%D0%95%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90_%D0%A8%D0%98%D0%9D%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%A3%D0%9A2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні та описі основного дослідження.*

8. Кос Р. С., Улан А. М. Дослідження явища раннього початку занять спортом у футболі. *Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти та суспільства* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава, 22 черв. 2022 р. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 44–46. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27807/1/Olijnuk_STRATEGIC.pdf *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведення дослідження, аналізі отриманих даних.*

9. Кос Р. С., Улан А. М. Ранній початок занять спортом як фактор омолодження футболу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 56–57. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3913/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%D0%9E..pdf?sequence=1&isAllowed=y> *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведення дослідження, аналізі отриманих даних.*

10. Кос Р., Улан А. Вікові особливості спортивної кар'єри футбольних голкіперів. *Sport. Olimpism. Sănătate* : Culegere de articole Ediția a VII-a Congresul Științific Internațional, Chișinău, 15-17 Septembrie 2022, Chișinău : USEFS, Republica Moldova, 2022. P. 426–430. URL: https://www.usefs.md/PDF_NEW/Culegera%20congres%2015-17%20septembrie%202022.pdf *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, систематизації та узагальненні результатів, формулюванні висновків.*

11. Кос Р., Улан А. Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи* : матеріали Міжнар. онлайн-конф. студентів, аспірантів і молодих вчених, Миколаїв, 28 жовт. 2022 р. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2022. С. 85–87. URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Rozvitok-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-novitni-vikliki->

[problemi-ta-perspektivi-materiali-2.pdf](#) *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі наукової літератури, синтезі та узагальненні даних.*

12. Кос Р., Улан А. Особливості функціонування дитячих спортивних клубів з футболу. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : зб. тез I Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 7 квіт. 2023 р. Харків : ХДАФК, 2023. С. 120–122. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5929> *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети дослідження, його проведенні та узагальненні результатів.*

13. Кос Р.С., Улан А.М. Спортивна підготовка у дошкільних футбольних клубах в Україні та світі. *Public health – a basis of physical culture and sports*, Częstochowa, the Republic of Poland, 1–2 November 2023, Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. С. 23–26. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6> *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, систематизації та узагальненні результатів, формулюванні висновків.*

14. Кос Р. С., Улан А. М. Відбір футболістів на початковому етапі підготовки як складова багаторічної системи удосконалення спортсменів. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 7 трав. 2024 р. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 97–98. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_dopovidey_xvii_molod_ta_olimpiyskyy_ruh_13_05_24.pdf *Особистий внесок здобувача полягає систематизації та узагальненні результатів дослідження, аналізі наукової літератури за темою дослідження.*

15. Кос Р. С., Улан А. М. Особливості тренувального процесу в дошкільних футбольних клубах з урахуванням тенденції до раннього початку занять спортом. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : збірник тез II Всеукр. наук. конф. присвяченої Дню науки в Україні, Харків, 17 трав. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 59–60. URL: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/384/%D0%97>

[%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%95%D0%972024docx%20%281%29%20%283%29-59-60%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#) *Особистий внесок здобувача*

полягає у проведенні основного дослідження, формулювання завдань та висновків.

ДОДАТОК Б

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДИСЕРТАЦІЇ**

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	Міжнародна науково-практична конференція “Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти та суспільства”	Червень 2022 р. м. Полтава	Доповідь та публікація
2.	Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих вчених	Жовтень 2022 р. м. Миколаїв	Доповідь та публікація
3.	XV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	2022р. м. Київ	Доповідь та публікація
4.	VI Міжнародна конференція «Сталий розвиток та спадщина в спорті: проблеми та перспективи.	Листопад 2022 р. м. Київ	Доповідь
5.	I Всеукраїнська науково-практична конференція «проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики	Квітень 2023 р. м. Харків	Доповідь та публікація
6.	Всеукраїнський круглий стіл «Психоемоційна підтримка студентської молоді в умовах війни та у після воєнний період засобами фізичного виховання»	Квітень 2023 р. м. Вінниця	Доповідь
7.	XVII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та	2023 р. м. Київ	Доповідь та публікація

	олімпійський рух»		
8.	Онлайн семінар «Теорія і практика підготовки спортсменів на шляху до досягнення цілей сталого розвитку»	Травень 2023 р. м. Київ	Доповідь
9.	Всеукраїнська наукова конференція «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини»	Травень 2024 р. м. Харків	Доповідь та публікація
10.	VII Міжнародна конференція «Сталий розвиток та спадщина в спорті: проблеми та перспективи»	Листопад 2023 р. м. Київ	Доповідь
11.	Всеукраїнський круглий стіл «Офлайн та онлайн навчання: студентський дискурс.	Листопад 2023 р. м. Вінниця	Доповідь
12.	Міжнародна наукова конференція Public health – a basis of physical culture and sports	Листопад 2023 р. Riga, Latvia	Учасник та Публікація
13.	XVIII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» Сучасний олімпійський спорт, актуальні проблеми підготовки спортсменів	Травень 2024 р. м. Київ	Доповідь
14.	VIII Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина в спорті: проблеми та перспективи».	Листопад 2024 р. м. Київ	Доповідь

ДОДАТОК В

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у навчальний процес**

*кафедри історії і теорії олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського
інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України*

«30» червня 2023 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, перший проректор з науково-педагогічної роботи **М. В. Дутчак** та завідувач кафедри історії і теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України **Л. О. Радченко**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми №0121U108197), за період 2022-2023 н.р. виконавці теми Улан Аліна Миколаївна та Кос Руслан Сергійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
«Омолодження світового футболу як невід'ємна складова його розвитку» Форма - лекційний матеріал «Підготовка спортсменів у першій стадії процесу багаторічного удосконалення» (дисципліна - «Проблеми сучасної періодизації спортивного тренування», 1 курс, освітній ступінь «магістр») Висвітлена та обґрунтована тенденція до омолодження світового футболу на прикладі висококваліфікованих гравців. Аналогів у світовій практиці немає	Визначено, що ранній початок занять спортом при раціональній побудові підготовки спортсменів не є лімітуючим фактором у становленні спортивної майстерності спортсменів та досягнення ними високих результатів у другій стадії багаторічної підготовки. Результати досліджень можуть використовуватись при викладанні дисциплін з теорії і методики підготовки спортсменів	Матеріали дослідження було використано при викладанні лекційного матеріалу для студентів I курсу освітнього ступеня «магістр» у групі 6-ОС, 1М5-ОС1 з дисципліни «Проблеми сучасної періодизації спортивного тренування». Впровадження результатів дослідження в лекційний матеріал сприяло розширенню кола знань студентів, підвищенню якості підготовки фахівців у сфері олімпійського спорту, що передбачає соціальний і економічний ефект

Автори розробки:

Доцент кафедри історії і теорії олімпійського спорту, доцент, к.фіз.вих.
Аспірант кафедри історії і теорії олімпійського спорту

А. М. Улан

Р. С. Кос

Представник ЗВО:

Перший проректор НУФВСУ, професор, д.фіз.вих.

М. В. Дутчак

Представник установи,**де виконувалось впровадження:**

Зав.кафедри історії і теорії олімпійського спорту, доцент, д.фіз.вих.

Л. О. Радченко



ДОДАТОК Г

Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у навчальний процес
кафедри футболу
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«23» травня 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи **Ю. В. Литвиненко** та завідувач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України **О. В. Байрачний**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми №0121U108197), за період 2022-2024 рр. виконавці теми Улан Аліна Миколаївна та Кос Руслан Сергійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
«Відбір футболістів на початковому етапі підготовки як складова багаторічної системи підготовки спортсменів» Форма - лекційний матеріал «Підготовка спортсменів у першій стадії процесу багаторічного удосконалення» (дисципліна - «Основи тренерської діяльності в обраному виді спорту», 1 курс, ступінь «бакалавр»). Висвітлена проблема пошуку обдарованих дітей до занять футболом, вплив раннього початку занять спортом на організацію спортивного відбору до занять футболом у ДЮСШ на етапі початкової підготовки. Аналогів у світовій практиці немає	Визначено, що організований та раціонально побудований відбір юних футболістів на етап початкової підготовки, враховуючи їх попередній досвід занять спортом, особливості розвитку та рівень підготовленості, дозволить здійснити диференційний підхід до побудови тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей футболістів-початківців. Результати досліджень можуть використовуватись при викладанні дисциплін з теорії і методики підготовки спортсменів	Матеріали дослідження було використано при викладанні лекційного матеріалу для студентів 1 курсу кафедри футболу, ступінь «бакалавр» з дисципліни «Основи тренерської діяльності в обраному виді спорту». Впровадження результатів дослідження в лекційний матеріал сприяло розширенню кола знань студентів, їх ознайомленню з останніми дослідженнями стосовно підготовки футболістів, підвищенню якості підготовки фахівців в сфері футболу, що передбачає соціальний і економічний ефект

Автори розробки:

Доцент кафедри історії і теорії олімпійського спорту, доцент, к.фіз.вих.
Аспірант кафедри історії і теорії олімпійського спорту

А. М. Улан

Р. С. Кос

Представник ЗВО:

Проректор НУФВСУ, проф. сфр. д.фіз.вих.

Ю. В. Литвиненко

Представник установи,

де виконувалось впровадження:
Зав.кафедри футболу, доцент, к.фіз.вих.

О. В. Байрачний



ДОДАТОК Д

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у діяльність Академії футбольного клубу «Шахтар» Донецьк**

«18» листопада 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи **О. В. Борисова** та директор департаменту дитячо-юнацького футболу Академії ФК «Шахтар» Донецьк **О. К. Алексєєв**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми № 0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавці теми Улан Аліна Миколаївна та Кос Руслан Сергійович за період 2021-2024 н. р., внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
«Омолодження світового футболу як сучасна тенденція розвитку виду спорту». Форма - лекційний матеріал для тренерів з фізичної підготовки. Висвітлено та обґрунтовано тенденцію до омолодження світового футболу на прикладі спортивної кар'єри висококваліфікованих гравців. Аналогів у світовій практиці немає.	Встановлено тенденцію до «омолодження» професійних команд у сучасному футболі. Виявлено, що ранній початок занять спортом при раціональній побудові багаторічної підготовки спортсменів не суперечить тривалій спортивній кар'єрі футболістів. Рекомендується використовувати в рамках проведення заходів з підвищення кваліфікації тренерів та ліцензування.	Матеріали дослідження використано при викладанні лекційного матеріалу для тренерів з фізичної підготовки Академії ФК «Шахтар» Донецьк. Впровадження результатів дослідження в лекційний матеріал сприяло розширенню кола знань тренерів, їх ознайомленню з віковими особливостями спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа; підвищенню якості підготовки фахівців з футболу, що мало соціальний і економічний ефекти.

Автори розробки:

доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту, доцент, к.фіз.вих.
аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту

Аліна УЛАН

Руслан КОС

Представник ЗВО:

Проректор НУФВСУ, професор, к.фіз.вих.

Ольга БОРИСОВА

Представник установи,**де виконувалось впровадження:**

Директор департаменту дитячо-юнацького футболу Академії ФК «Шахтар» Донецьк

Олександр АЛЕКСЄЄВ

ДОДАТОК Е

Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у роботу секції з футболу Центру військово-патріотичного та фізичного виховання
дітей та молоді «Єдність», м. Київ

«26» листопада 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи **О. В. Борисова** та директор Центру військово-патріотичного та фізичного виховання дітей та молоді «Єдність» **В. В. Москаленко** склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми № 0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавці теми Улан Аліна Миколаївна та Кос Руслан Сергійович за період 2021-2024 н. р., внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
«Алгоритм відбору футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом». Форма – алгоритм заходів та рекомендації для їх впровадження в навчально-тренувальний процес. Визначені та впроваджені заходи та рекомендації щодо набору та відбору футболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом. Аналогів у світовій практиці немає.	Запропоновано алгоритм організації та раціональної побудови набору та відбору футболістів на початковому етапі багаторічного удосконалення з урахуванням їх досвіду занять спортом, особливостей розвитку та рівня підготовленості. Застосовано диференційований підхід до побудови тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей футболістів. Рекомендується використовувати під час проведення заходів із спортивного відбору та орієнтації спортивної підготовки футболістів-початківців.	Запропонований алгоритм дозволив підвищити ефективність набору та відбору дітей до груп початкової підготовки з урахуванням їх індивідуальних особливостей розвитку та досвіду занять спортом. Впроваджений алгоритм дозволив реалізувати диференційований підхід до навчально-тренувального процесу початківців. Впровадження результатів дослідження в тренувальний процес сприяло підвищенню якості підготовки футболістів-початківців, що має соціальний ефект.

Автори розробки:

доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту, доцент, к.фіз.вих.
аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту

Аліна УЛАН

Руслан КОС

Представник ЗВО:

Проректор НУФВСУ, професор, д.фіз.вих

Ольга БОРИСОВА

Представник установи,
де виконувалось впровадження:
Директор Центру “Єдність”

Валерій МОСКАЛЕНКО

ДОДАТОК Ж

**Акт
впровадження результатів наукових досліджень
у тренувальний процес ГО «ФК Пантера», м. Київ**

«27» листопада 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи **О. В. Борисова** та керівник ГО «ФК Пантера» **О. В. Ляшенко**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми № 0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавці теми Улан Аліна Миколаївна та Кос Руслан Сергійович за період 2021-2024 н. р., внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
«Алгоритм відбору футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом». Форма – алгоритм заходів та рекомендації для їх впровадження в навчально-тренувальний процес. Визначені та впроваджені заходи та рекомендації щодо набору та відбору футболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом. Аналогів у світовій практиці немає.	Запропоновано алгоритм організації та раціональної побудови набору та відбору футболістів на початковому етапі багаторічного удосконалення з урахуванням їх досвіду занять спортом, особливостей розвитку та рівня підготовленості. Застосовано диференційований підхід до побудови тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей футболістів. Рекомендується використовувати під час проведення заходів із спортивного відбору та орієнтації спортивної підготовки футболістів-початківців.	Запропонований алгоритм дозволив підвищити ефективність набору та відбору дітей до груп початкової підготовки з урахуванням їх індивідуальних особливостей розвитку та досвіду занять спортом. Впроваджений алгоритм дозволив реалізувати диференційований підхід до навчально-тренувального процесу початківців. Впровадження результатів дослідження в тренувальний процес сприяло підвищенню якості підготовки футболістів-початківців, що має соціальний ефект.

Автори розробки:

доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту, доцент, к.фіз.вих.
аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту

Аліна УЛАН

Руслан КОС

Представник ЗВО:

Проректор НУФВСУ, професор, д.фіз.вих.

Ольга БОРИСОВА

Представник установи,

де виконувалось впровадження:

Керівник ГО «ФК Пантера»

Олександр ЛЯШЕНКО



ДОДАТОК И

АНКЕТА

Шановний респонденте!

Кафедрою історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України проводиться опитування з метою вивчення особливостей багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у футболі.

Прохання дати відповіді на наступні запитання.

Заздалегідь висловлюємо вдячність за участь у опитуванні!

1. **Чи вважаєте Ви, що побудова підготовки футболістів, передбачена програмою для ДЮСШ, враховує сучасні тенденції розвитку виду спорту (омолодження футболу, ранній початок занять спортом, новітні тактики гри, методики тренувань і т.д.)?**
 - a) Так, програма для ДЮСШ з футболу не потребує змін
 - b) Ні, програма потребує оновлень відповідно до сучасних змін у підготовці спортсменів
 - c) Важко визначитись
2. **Чи вважаєте Ви вік 6-7 років оптимальним для початку занять футболом?**
 - a) Так
 - b) Ні, варто починати займатись футболом раніше
 - c) Ні, варто починати займатись футболом пізніше
 - d) Важко визначитись
3. **На Вашу думку, чи раціонально починати займатись футболом у віці 4-6 років (на прикладі занять у дошкільних футбольних приватних клубах)?**
 - a) Ні, недоцільно
 - b) Так, є сенс занять футболом в цьому віці
 - c) Так, але за умови виключення форсування спортивної підготовки
 - d) Важко визначитись
4. **На Вашу думку, чи необхідно переглядати вік початку занять футболом у сторону його зменшення?**
 - a) Так
 - b) Ні
 - c) Важко визначитись
5. **Чи підтверджуєте ви існування тенденції до омолодження (ранній початок занять спортом, ранній початок професійної кар'єри, більш ранній вік демонстрації найвищих результатів) у сучасному футболі?**
 - a) Так
 - b) Ні
 - c) Важко визначитись

6. Чи вважаєте Ви доцільним проводити спортивний відбір найбільш здібних дітей на етап початкової підготовки для занять футболом?

- a) Так
- b) Ні
- c) Важко визначитись

7. На Ваш погляд, чи є відмінності у фізичному розвитку та фізичній підготовленості серед дітей, які вперше почали займатись футболом у ДЮСШ та дітей, які займались футболом до цього з раннього віку (наприклад дошкільних футбольних клубів)?

- a) Так
- b) Ні
- c) Важко визначитись

8. На Вашу думку, за якими показниками варто здійснювати спортивний відбір на етап початкової підготовки у футболі: оцініть за ступенем значущості, де 5 найбільш значущий, 1- найменш значущий)?

№ з.п.	Показник	Бал
1	Антропометричні показники (вага, зріст, окружність грудної клітки, співвідношення різних ланок тіла)	
2	Стан здоров'я	
3	Рівень фізичної підготовленості	
4	Психологічні особливості (особливості уваги, сприйняття, тим темпераменту і тд)	
5	Ваш варіант:	

Інформація про респондента:

Вік _____

Професія _____

Стаж роботи _____

Звання _____

ДОДАТОК К

АНКЕТА

Шановний респонденте!

Кафедрою історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України проводиться опитування з метою вивчення особливостей багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у футболі.

Прохання дати відповіді на наступні запитання.

Заздалегідь висловлюємо вдячність за участь у опитуванні!

1. Розставте в порядку значущості критерії, що впливають на результат футбольної команди у процесі гри, де 6 – найбільш значимий критерій, 1 – найменш значимий критерій:

№ з.п.	Критерій	Бал
1	кваліфікація та досвід тренера	
2	середній вік команди	
3	наявність молодих гравців	
4	наявність досвідчених гравців	
5	тактика та стратегія гри	
6	Ваш варіант:	

2. Розставте в порядку значущості критерії, що впливають на результат, продемонстрований окремим гравцем у ході гри, його успішність у команді, де 6 – найбільш значимий критерій, 1 – найменш значимий критерій:

№ з.п.	Критерій	Бал
1	рівень фізичної підготовленості	
2	Вік	
3	наявність ігрового досвіду	
4	рівень техніко-тактичної підготовленості	
5	рівень психологічної підготовленості	
6	Ваш варіант:	

3. Чи спостерігаєте Ви тенденцію до «омолодження» професійних команд (зменшення віку гравців у команді) у сучасному футболі?

А. Так.

Б. Ні.

В. Важко визначитись.

4. Чи вважаєте Ви доцільним функціонування дошкільних футбольних клубів і чому?

А. Так, тому що _____.

Б. Ні, тому що _____.

5. На Вашу думку, оптимальним віком для початку занять футболом слід вважати:

А. 4-5 років.

Б. 5-6 років.

В. 6-7 років.

Г. 7-8 років.

Г. Ваш варіант _____.

6. Розставте в порядку значущості складові спортивної підготовки дітей віком 4-5 років у футболі, де 6 – найбільш значима складова, 1 – найменш значима складова:

№ з.п.	Критерій	Бал
1	психологічна підготовка (формування мотивації, вольова підготовка і тд.)	
2	технічна підготовка	
3	фізична підготовка	
4	тактична підготовка	
5	Інтегральна підготовка (реалізація всіх перелічених видів підготовок шляхом змагальної діяльності)	
6	Ваш варіант:	

7. На Вашу думку, чи дозволить більш ранній початок занять футболом, вивести в майбутньому спортсмена на більш вищий рівень майстерності, в порівнянні з тим, що демонструють юнаки зараз?

А. так

Б. ні

В. Важко визначитись

8. Розставте в порядку значущості виклики, з якими зіштовхується тренер при наборі дітей до груп початкової підготовки у ДЮСШ, де 5 – найбільш значимий виклик, 1 – найменш значимий виклик:

№ з.п.	Критерій	Бал
1	Недостатній рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей	
2	Недостатній рівень технічної підготовленості дітей	
3	Низький рівень мотивації до занять футболом	
4	Стан здоров'я	
5	Ваш варіант:	

9. Розставте в порядку значущості проблеми, що виникають при переході юнаків до професійних клубів дорослого рівня. де 5 – найбільш значимий критерій, 1 – найменш значимий критерій:

№ з.п.	Критерій	Бал
1	Недостатній рівень фізичної підготовленості	
2	Вік	
3	Недостатній рівень ігрового досвіду	
4	Недостатній рівень техніко-тактичної підготовленості	
5	Низький рівень психологічної підготовленості	

10. На вашу думку, чи потрібно здійснювати розподіл дітей у групах початкової підготовки у ДЮСШ за рівнем підготовленості, враховуючи, що деякі з них мають досвід занять футболом у дошкільних клубах?

А. так, тому що це забезпечить більш якісну підготовку, враховуючи індивідуальність дитини та її можливості

Б. ні, тому що діти мають бути всі в одній групі, незалежно від їх підготовленості

В. Важко визначитись.

11. Розставте в порядку значущості критерії відбору, при переході дітей з дошкільного футболу на етап початкової підготовки в ДЮСШ чи спортивні клуби. де 6 – найбільш значимий критерій, 1 – найменш значимий критерій:

№ з.п.	Критерій	Бал
1	Морфологічний	
2	Спортивно-педагогічний	
3	Соціальний	
4	Медичний	
5	Психологічний	
6	Функціональний	

12. Які недоліки ви бачите в програмі підготовки ДЮСШ чи авторських програмах спортивних клубів, на що варто звернути увагу тренерам? (відкрите питання)

Інформація про експерта:

Вид професійної діяльності _____

Досвід професійної діяльності _____

Звання, категорії (при наявності) _____