

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Аліна Улан, Руслан Кос

**ВІДБІР ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
В УМОВАХ ОМОЛОДЖЕННЯ
СУЧАСНОГО СПОРТУ**

Монографія

УДК 796.077.5-048.58:796.332-053.66
У47

Рецензенти:

Шинкарук Оксана Анатоліївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, член-кореспондент Української академії наук, заслужений працівник фізичної культури і спорту, проректор з навчально-методичної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Байрачний Олег Васильович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Кучер Олег Миколайович, голова Рівненської обласної асоціації футболу, член Виконкому РОАФ

*Затверджено до видання рішенням Вченої ради
Національного університету фізичного виховання і спорту України
(протокол № 12 від 30.04.2026 р.)*

Улан А. М.

У47 Відбір юних футболістів в умовах омолодження сучасного спорту : монографія / А. М. Улан, Р. С. Кос ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2026. – 132 с.

ISBN 978-966-397-608-2

DOI 10.36059/978-966-397-608-2

Монографію присвячено проблемі відбору початківців у футболі з урахуванням раннього залучення до занять спортом. Актуальність дослідження зумовлена сучасною тенденцією до зниження віку початку занять футболістом, збільшення кількості молодих гравців у професійному спорті та необхідністю наукового обґрунтування системи відбору дітей на етапі початкової підготовки.

У роботі представлені дані статистичного аналізу, що свідчать про світову тенденцію до омолодження сучасного футболу. Розроблений диференційований підхід до відбору дітей на етап початкової підготовки у футболі, розроблені критерії та алгоритм відбору, враховуючи ранній початок занять футболістом.

Книга для тренерів, фахівців з футболу, викладачів, спортсменів, аспірантів і студентів, які навчаються у спеціалізованих навчальних закладах, а також всіх, хто цікавиться футболістом.

УДК 796.077.5-048.58:796.332-053.66

© Аліна Улан, Руслан Кос, 2026

© Національний університет
фізичного виховання і спорту України, 2026

ISBN 978-966-397-608-2

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА СПЕЦИФІЧНІ ОЗНАКИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
РОЗДІЛ 2. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В ПЕРШІЙ СТАДІЇ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СПЕЦИФІЧНІ ОЗНАКИ.....	21
Перша стадія багаторічного удосконалення спортсменів та характерні особливості спортивної підготовки в ній.....	21
Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів у першій стадії багаторічного удосконалення.....	25
РОЗДІЛ 3. ФЕНОМЕН ОМОЛОДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СПОРТУ ТА ФУТБОЛУ: СТАН, ТЕНДЕНЦІЇ ТА СУПЕРЕЧНОСТІ.....	31
Ранній початок занять спортом та рання спеціалізація: проблеми та протиріччя.....	31
Тенденція залучення дітей до занять спортом та футболом у ранньому віці.....	40
Вікові особливості становлення спортивної кар'єри професійних спортсменів у сучасному футболі.....	47
Тенденція до омолодження світового футболу на прикладі Іспанії, Німеччини, Англії та України.....	53
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РАНЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	62
Міжнародний і вітчизняний досвід підготовки футболістів віком до 6 років у дошкільних футбольних клубах та спортивних школах.....	62
Дослідження рівня підготовленості футболістів-початківців з урахуванням їх попереднього досвіду занять футболом у дошкільному віці.....	69

Визначення та аналіз рівня розвитку швидкісних здібностей футболістів-початківців з урахуванням їх попереднього досвіду занять спортом.....	73
Оцінка рівня розвитку силових здібностей футболістів-початківців з урахуванням досвіду занять футболом у ранньому віці.....	78
Визначення та аналіз рівня розвитку спритності та гнучкості футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять футболом.....	82
Особливості засвоєння технічних дій футболістами-початківцями з урахуванням раннього початку занять видом спорту.....	86
Розділ 5. ВІДБІР ПОЧАТКІВЦІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З УРАХУВАННЯМ РАНЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ...90	
Підхід до відбору початківців для занять футболом з урахуванням їх раннього початку занять спортом.....	90
Критерії відбору дітей до груп початкової підготовки з футболу з урахуванням раннього початку занять спортом.....	94
Алгоритм відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять футболом.....	98
Рекомендації з впровадження алгоритму відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять футболом.....	104
ЗАКЛЮЧЕННЯ.....107	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....115	

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

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 (Шинкарук О., Сиваш І., Улан А., 2016) у спортивних іграх (Мітова О. О., Онищенко В. М., 2014), тенісі (Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В., 2013; Сушко Р. О., Ібраїмова М. В., 2015), єдинобрствах (Шинкарук О., Улан А., 2021), складнокоординаційних видах спорту (Колчин М. С., Шинкарук О. А., 2017; 2019; Дука М. С., 2021) та футболі зокрема (Ніколаєнко В., 2015; Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М., 2020; Байрачний О. В., 2024; Улан А., Кос Р. та ін., 2025). 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 організують 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) 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 футболу 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 спортивонго 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 (Платонов В. М., 2013; Ніколаєнко В. В., 2014) 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) (Jelovčan G., 2015; Salmi S., Kumpulainen K., 2019; Abdullaeva B. P., 2021; Djordjević M. I., 2021; Dongsheng H., Hui L., 2021; Muminov F., 2022) 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 спортом в дошкільному віці створює сприятливі умови для розвитку та визначає різницю в рівнях підготовленості дітей. З цього приводу у своїх дослідженнях вчені (Baker J., 2003; Savu C., Manolache G., 2014; Virgilio S., 2016; Gebauer G., 2020; Abdullaeva B. P., 2022) 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) встановили, що між руховим і когнітивним розвитком дітей і рівнем їх спортивних успіхів у майбутньому існує позитивний і значущий зв'язок.

Дослідження останніх років (Безкопильний О. О., 2000; Бабчук Ю. М., 2014; Конох О. Є., 2014; Бутенко Т. В., Мамчур С. Л., 2017; Дука М. С., 2021) вказують на особливості і переваги занять спортом з раннього віку, зокрема те, що таким чином розширюється перша стадія в багаторічній системі підготовки, що збільшує загальну тривалість підготовки, сприяє розвитку необхідних якостей без форсування процесу спортивного вдосконалення. У юних спортсменів є більше часу для освоєння елементарних рухових дій і з'являється можливість до якіснішого переходу на новий етап підготовки. Підґрунтям для цього слугує раціональна побудова підготовки дітей у дошкільних футбольних клубах, урахування їх індивідуальних можливостей та організований перехід найбільш здібних до груп початкової підготовки на базі ДЮСШ.

У представлений книзі авторами досліджена тенденція до раннього початку занять спортом у футболі та омолодження світового футболу, проаналізовані вікові особливості спортивної кар'єри кваліфікованих футболістів та склади провідних футбольних команд світу та України. Авторами досліджено міжнародну та вітчизняну практику діяльності дошкільних клубів у футболі, визначені особливості їх роботи з футболістами початківцями; здійснено порівняльний аналіз рівнів підготовленості футболістів-початківців та спортсменів з досвідом занять футболом у ранньому віці. У монографії предстало розроблений авторами відбору дітей до груп початкової підготовки шляхом комплексної оцінки рівня підготовленості та диференціації на групи, що дозволить підвищити ефективність спортивного відбору та орієнтації підготовки початківців у футболі.

В основу книги покладено наукові дані останніх років, опубліковані у вітчизняній і зарубіжній літературі, а також матеріали досліджень, проведених авторами в Національному університеті фізичного виховання і спорту України. У книзі використані дані спортсменів, які займаються футболом у ФК «Пантера» (м. Київ), ФК «Спортинг»

(м. Київ), футбольній академії ФК «Шахтар» (м. Київ) та футбольних секціях ЗОШ м. Попільня (Житомирська обл.), а також професійних футболістів, що входили до складів команд, приймавших участь у чемпіонатах Іспанії, Німеччини, України, Англії.

Книга для тренерів, фахівців з футболу, викладачів, спортсменів, аспірантів і студентів, які навчаються у спеціалізованих навчальних закладах, а також всіх, хто цікавиться футболом.

РОЗДІЛ 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.

У дослідженнях розвитку рухової активності протягом життя людини фахівці (Антонік В. І. та ін., 2009; Вовканич Л., Крась С., 2017) 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 (Гриньків М. Я. та ін., 2015; Куцериб Т. М., 2021).

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 (Крась С. І. та ін., 2014), визначається як процес індивідуального розвитку організму від його утворення до природної 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 (Аносов І. П., 2008; Гриньків М. Я. та ін., 2015; Вовканич Л., Крась С., 2017) прийнято виділяти наступні етапи дитинства:

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 (Носко М. О., 2001; Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г., 2011; Токарева Н. М., Шамне А. В., 2017).

Властивості нервових процесів (сила, рівноваженість 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 (Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є., 2009).

Підвищення 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 (Музика Ф. В. та ін., 2015; Улан А. М., Кос Р. С., Бугера Д. О., 2023).

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 (Шинкарук О., Улан А., 2021). 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 (Улан А., Іваненко О., 2020).

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 стоння, і цей критичний період у її розвитку супроводжується когнітивним розвитком (Вовканич Л., Крась С., 2017; Байрачний О. В.,

Дейнеко І. В., 2023). 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 (Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г., 2006; Підгайна В., 2023). Даний етап також сприяє розвитку мовлення через активізацію рухової діяльності, саме на цьому етапі дитина стає здатною до спілкування. При цьому спеціалісти (Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г., 2011; Дмитроца О. Р. та ін., 2013; Єжова О. О., 2013) 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 (Музика Ф. В., 1999; Гриньків М. Я. та ін., 2006, 2015; Аносов І. П., 2008; Токарева Н. М., Шамне А. В., 2017; Куцериб Т. М., 2021), 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 (Фролова Т. В., 2020; Кос Р., Улан А., 2022).

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 (Куцериб Т. та ін., 2016).

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).

Таблиця 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 спинно-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 (Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г., 2011; Єжова О. О., 2013).

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 мигдалини, 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 (Музика Ф. В. та ін., 2014; Марушко Ю. В., 2020).

Вікові особливості м'язової системи. З самого народження відбуваються значні зміни в морфо-функціональній організації роботи нервово-м'язового апарату (Яремко Є. О., 1998; Музика Ф. В., 2006), а саме:

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. 2);

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.

Таблиця 2 – Вікові особливості розвитку м'язової системи 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	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

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. 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 (Носко М. О., 2001; Токарева Н. М., Шамне А. В., 2017).

Таблиця 3 – Вікові особливості психологічного 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	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

У віці 4–5 років удосконалюється умовна рефлекторна 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» (Кос Р., Улан А., 2022). Для дітей характерні бажання самоствердження, виділення з соціуму, привернення уваги (Токарева Н. М., Шамне А. В., 2017). 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.

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. 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 (Безкопильний О. О., 2000; Дмитроца О. Р., Швайко С. Є., Сокол А. П., 2013; Бутенко Г., Гончарова Н., 2019).

**Таблиця 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; дво-річні 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 узагальнювального значення; підвищується роль абстрактного мислення

У цей час для дитини характерне егоцентричне 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 (Єжова О. О., 2013; Кос Р., Улан А., 2022).

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. 5).

Таблиця 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, переміщуючись вгору, а ще пізніше виконують функцію прискорення (Шейко Л., 2024).

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 (Яремко Є. О., 1998).

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.

РОЗДІЛ 2

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В ПЕРШІЙ СТАДІЇ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СПЕЦИФІЧНІ ОЗНАКИ

Перша стадія багаторічного удосконалення спортсменів та характерні особливості спортивної підготовки в ній

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 (Платонов В. М., 2013; Ніколаєнко В., 2015; Костюкевич В. М., 2017).

Перша стадія багаторічної підготовки включає в себе чотири етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень (Платонов В. М., 2021).

Серед факторів, що впливають на побудову та тривалість багаторічної підготовки, спеціалісти виділяють наступні:

- 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. (2014) 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. Від так, 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 (Волков Л. В., 2002). Проте, фахівці (Платонов В. М., 2021; Безмилов М., 2022) 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 обраним 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 (Єжова О. О., 2013).

При цьому, Кучерик Т. (2016) 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.

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 (Платонов В. М., 2021). При цьому оптимальний вік для демонстрації 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 руховій 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 (Кос Р., Улан А., 2022).

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.

Особливо чутливим етапом багаторічної підготовки у будь-якому виді спорту є етап початкової підготовки, що має на меті закласти міцний фундамент підготовленості дітей, які вирішили займатись спортом.

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 (Байрачний О. В., Дейнеко І. В., 2023; Скачедуб Н., 2024) 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 (Футбол: навч. прогр., 2003; Kostiukevych V. et al., 2024).

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 (Костюкевич В. М., 2017; Шейко Л., 2024).

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 (Костюкевич В. М., 2017; Коваль С. С., 2024).

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 (Аносов І. П., 2008).

Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів у першій стадії 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 (Шинкарук О., 2011; Шинкарук О., Сиваш І., Улан А., 2016; Безмилов М., 2017). 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 (Хоменко П. В., 2009; Шинкарук О., Улан А., 2016; Безмилов М., Шинкарук О., Чжигонг Ш., 2020; Мітова О., 2020).

Постійно зростаючі спортивні досягнення висувають перед спортсменом високі вимоги, ускладнюючи пошук спортивних талантів (Безмилов М. М., Веньпен Цуй, 2023). Успішне вирішення цієї проблеми ускладнюється 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. 6).

Таблиця 6 – Етапи та завдання спортивного відбору у I стадії багаторічного удосконалення (Шинкарук О., Улан А., 2016)

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап відбору	Завдання етапу відбору	
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

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. (Шинкарук О., 2011; Руснак Н., Митько А., Нагорна В., 2023).

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 (Безмилов М., 2017).

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 (Шинкарук О., 2011).

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 омолодження, 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.

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 (Улан А., Драгунов Л., Єременко О., 2025). 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 окремі змагальній

дисципліні. Це положення знаходить відображення практично у всіх системах відбору, прийнятих у різних країнах (Шинкарук О., Сиваш І., Улан А., 2016; Платонов В. М., 2021; Підгірний О. В., Топал О., 2023). Комплексний підхід дозволяє всесторонньо оцінити потенційні можливості спортсменів з урахуванням соціальних факторів, педагогічних і медико-біологічних показників (Дулібський А. В., 2010; Колчин М. С., Шинкарук О. А., 2019).

В своїх дослідженнях Безмилов М. М. (2020), Дулібський А. В. (2010), Мітова О. О. (2020), Шинкарук О. А. (2011) та ін. 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. (2016) 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 (Безмилов М. М., 2017; Улан А. М., 2019; Чжан Ц., 2024), 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.

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 (Улан А. М., 2019; Платонов В. М., 2021; Коваль С. С., 2024) 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. 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. Досить чітко схильність до виду спорту визначають фізичні здібності та психічні якості (Байрачний О. В., 2024). Так, схильність до швидкого реагування – вагомий показник при відборі та визначенні спеціалізації у футболі (Руснак Н., Митько А., Нагорна В., 2023).

Однак, у сучасному спорті спостерігається стійка тенденція до зниження віку початку занять, що зумовлено як соціальним запитом на ранній розвиток дитини, так і активним функціонуванням розгалуженої мережі комерційних спортивних закладів. Приватні клуби, школи та секції пропонують програми фізичного розвитку для дітей уже з 3–5 років, формуючи у них первинні рухові навички, координаційні

здібності та початкові елементи спеціальної підготовки. У результаті значна частина дітей приходить до системи дитячо-юнацьких спортивних шкіл державного зразка вже з певним досвідом занять, сформованими руховими вміннями та вищим рівнем фізичної підготовленості порівняно з однолітками, які лише розпочинають систематичні тренування у 7–8 років. Така ситуація об'єктивно трансформує зміст і характер початкового етапу підготовки та потребує перегляду традиційних підходів до організації набору й відбору дітей.

Водночас зазначене явище породжує певне протиріччя у практиці комплектування груп початкової підготовки. З одного боку, діти з раннім досвідом занять демонструють кращі результати під час тестування та є більш привабливими для тренерів у контексті спортивного відбору. З іншого боку, орієнтація виключно на поточний рівень підготовленості може призводити до недооцінки потенційних можливостей дітей без попереднього спортивного досвіду. За таких умов особливої актуальності набуває необхідність диференційованого підходу до спортивного відбору та організації тренувального процесу, який передбачає урахування вихідного рівня розвитку, темпів адаптації та індивідуальних можливостей кожної дитини. Реалізація диференційованого навчання дозволить уникнути форсування підготовки одних спортсменів і водночас створити сприятливі умови для поступового розвитку тих, хто лише розпочинає свій шлях у спорті.

РОЗДІЛ 3

ФЕНОМЕН ОМОЛОДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СПОРТУ ТА ФУТБОЛУ: СТАН, ТЕНДЕНЦІЇ ТА СУПЕРЕЧНОСТІ

Ранній початок занять спортом та рання спеціалізація: проблеми та протиріччя

Відповідно до звіту про діяльність ДЮСШ (2023) в Україні функціонує 617 відділень футболу в дитячо-юнацьких спортивних школах, у яких займалося 48085 тис. юних футболістів на етапі початкової підготовки. 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 підготовка, періодизація в програмі з виду спорту).

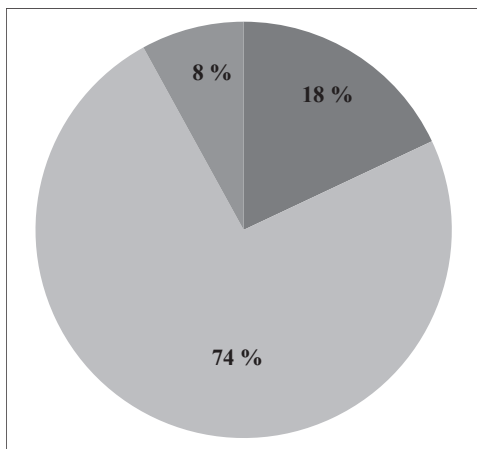
Ніколаєнко В. В. (2015) в структурі багаторічної підготовки футболістів у першій стадії визначає наступні вікові межі спортсменів: етап початкової підготовки (6–10 років), етап попередньої базової підготовки (10–16 років), етап спеціалізованої базової підготовки (16–19 років) і етап підготовки до вищих досягнень (19 років і більше). В останні роки фахівці (Ніколаєнко В. В., 2014; Платонов В. М., 2024) 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. Відтак, беручи до уваги світові та вітчизняні 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 редактована 2003 роком, що закладає сумніви стосовно урахування в даному документі сучасних тенденцій розвитку спорту. Отже, в процесі дослідження було проведено 6 бесід з представниками дошкільних футбольних клубів «Шахтар», «Старвард», «Спортинг», «Футбiк», «Spaceball», «Футболкiдс» та тренерами ДЮСШ та футбольних клубів в офлайн та онлайн форматах. За отриманими результатами можна стверджувати, що сьогоденні 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. Загалом 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.

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 (рис. 1).

Поряд з функціонуванням відділень ДЮСШ та СДЮШОР виникають спортивні клуби фізичних осіб, що залучають до занять футболу 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 футболу там.






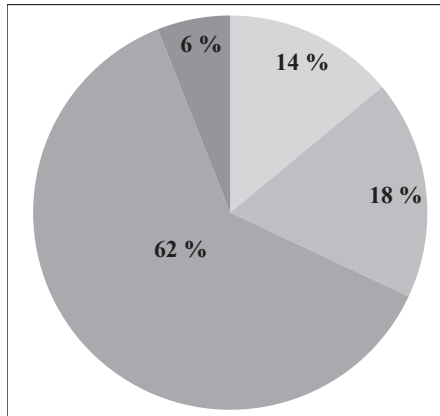
- Примітка 1.**  – програма для ДЮСШ не потребує змін.
Примітка 2.  – важко визначитись.
Примітка 3.  – програма для ДЮСШ потребує оновлень відповідно до сучасних тенденцій розвитку футболу.

Рисунок 1 – Думка респондентів про те, чи враховує програма підготовки футболістів, передбачена Програмою для ДЮСШ з футболу, сучасні тенденції розвитку футболу ($n = 50$)

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. 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 2 – Думка респондентів про те, чи раціонально почати займатись футболу в віці 4–6 років (на прикладі занять у дошкільних футбольних клубах) ($n = 50$)

Таким чином, 14% тренерів відзначили недоцільність початку занять до 6 років, висувуючи 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 (D'Ottavio S., 2011; Кос Р., Улан А., 2022).

З цього приводу у своїх дослідженнях вчені (Ferguson B., Stern P., 2014; Nazarpuri Sh., Mahometskyi O., 2015; Jelovčan G., 2015) 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) 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 (Ніколаєнко В. В., 2016; Удакова Н., Дмитрів Д., Бодня Н., 2017) 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 (2013), 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. 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 (Ніколаєнко В. В., 2016; Шинкарук О. А., Колчин М. С., 2018; Andrieieva O., 2021) 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 (Шинкарук О. А., Колчин М. С., 2017; Kos R., Ulan A., 2023) 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 прогресу в одному з них. Та чи можна вважати це «ранньою спеціалізацією»?

У сучасній теорії та методиці спорту поняття «ранній початок занять спортом» і «рання спеціалізація» нерідко ототожнюються, що зумовлює методичні помилки та суперечності у практиці підготовки юних спортсменів. Проте за своєю сутністю ці категорії мають різне змістове наповнення і різні наслідки для розвитку дитини. Ранній початок занять спортом слід розглядати як залучення дітей дошкільного або молодшого шкільного віку до систематичної рухової активності, що організована у формі спортивно-ігрових занять, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, формування базових рухових умінь, розвиток координаційних здібностей, гнучкості, швидкості та загальної витривалості. До секцій з плавання, гімнастики, фігурного катання, спортивних танців, єдиноборств сьогодні приймають дітей з 3–6 років. Йдеться не про інтенсивну спеціальну підготовку, а про розширення першого етапу багаторічної системи підготовки, коли створюється фундамент для подальшого оволодіння технікою та тактикою обраного виду спорту. За таких умов ранній початок занять виступає не як засіб досягнення швидкого спортивного результату, а як передумова довгострокового розвитку потенціалу спортсмена.

Натомість рання спеціалізація передбачає вузьку орієнтацію дитини на один вид спорту з акцентом на раннє оволодіння спеціалізованими технічними елементами, інтенсифікацію тренувальних навантажень та спрямування підготовки на досягнення змагального результату вже у дитячому віці. Саме рання спеціалізація пов'язується з ризиками

форсування підготовки, однобічного фізичного розвитку, перевантаження опорно-рухового апарату та нервової системи, а також із підвищеною ймовірністю емоційного вигорання. Ключовою ознакою спеціалізації є не стільки вік початку занять, скільки характер тренувального впливу: домінування спеціальних вправ над загальнорозвивальними, зростання обсягу й інтенсивності навантажень без урахування вікових закономірностей розвитку, орієнтація на короткостроковий результат.

Таким чином, ранній початок занять спортом не є тотожним ранній спеціалізації і не свідчить автоматично про форсування підготовки. За умови раціональної побудови тренувального процесу, що ґрунтується на принципах доступності, поступовості, варіативності та індивідуалізації, раннє залучення до занять може сприяти всебічному розвитку дитини. Важливо, щоб зміст підготовки відповідав сенситивним періодам розвитку фізичних якостей, передбачав перевагу ігрових методів, широкий спектр рухової діяльності та враховував індивідуальні морфофункціональні, психологічні й соціальні особливості юних спортсменів. У такому випадку ранній початок занять виступає як етап формування базової рухової культури, що забезпечує підвищення адаптаційних можливостей організму та створює умови для поступового переходу до спеціалізованої підготовки у більш старшому віці.

Так, доктор медичних наук з Чикаго Неру Джаянті з співавторами в 2013 році продемонстрував (Колчин М. С., Шинкарук О. А., 2019), 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 (Колчин М. С., Шинкарук О. А., 2019) 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 (Хоменко П. В., 2009; Шейко Л., 2024) 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 (2020) 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». Зарубіжні фахівці (Baker J., 2003; Abdullaeva V. P., 2022) також відзначають, що чим більше досвід змагальної діяльності у юних спортсменів, тим вони менш альтруїстичні (навіть в командних видах спорту).

В роботі Шинкарук О. А., Колчин М. С. (2019) 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 (Abdullaeva V. P., 2021; Djordjević M. I., 2021; Чижевська Н. В., Шинкарук О. А., 2023) 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 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:

- 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 футболу у дошкільному віці.

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

- 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.

- Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку спритності, гнучкості, швидкості. Саме до цих рухових здібностей висувуються 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.

- 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.

- 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 довільної регуляції психічних процесів і поведінки.

Отже, принциповим є розмежування даних понять. Сам по собі ранній початок занять не має негативного впливу, якщо тренувальний процес не орієнтований на передчасне досягнення спортивних результатів і не порушує закономірностей вікового розвитку. Лише поєднання науково обґрунтованої методики, адекватного дозування навантажень та індивідуального підходу дозволяє трансформувати раннє залучення до спорту з потенційного ризику у фактор довготривалої спортивної перспективи.

Тенденція залучення дітей до занять спортом та футболом у ранньому віці

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 (Бабачук Ю. М., 2014; Пасічник В. М., 2014; Линець М., Хіменес Х., 2016; Дука М. С., 2021) 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.

Ібраїмова М. (2013), Сушко Р. (2015) стверджують, що рівень розвитку спортивних ігор в сучасних умовах розвитку світового спорту, висувують 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). Аналогічні програми функціонують у баскетболі (міні-баскетбол) та волейболі (міні-волейбол) (Mitova O., 2022).

При цьому відсутня науково-обґрунтована інформація та документи планування спортивної підготовки дітей молодого 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 Сиваш І. (2013), Колчин М., Шинкарук О. (2017) 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. Під час ранньої спеціалізації важливо враховувати вікові особливості розвитку дівчат, сенситивні періоди формування фізичних якостей, а також забезпечувати комплексну фізичну та технічну підготовку для оволодіння різноманітними руховими навичками. На початковому етапі тренувань гімнастки 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.

В спортивно-бальних танцях, як зазначають Мартиненко Є. (2005), Осадців Т. (2014), Бутенко Т. (2017), – у дошкільному віці створюються передумови для залучення дітей до занять спортивно-бальними танцями з метою їх всебічного й гармонійного розвитку. Під час проведення хореографічних занять в ранньому віці доцільно використовувати вправи різної спрямованості, які сприяють гармонійному розвитку рухової та емоційної сфери дитини. Тренери-хореографи одноставно 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.

Явище раннього початку занять спортом торкнулося і спортивної гімнастики, що відображено в роботах Колеснік І. В., Вовченко І. І. (2016), та програми з виду спорту (Марченко Ю. П., Єретик А. А., Терещенко І. А., 2003). 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 (Боднар І. Р., 2017; Сулима А. С., 2024) 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 / 45–60 хв;
- 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'язової 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.

В ході дослідження шляхом експертного опитування були визначені погляди фахівців на ранній початок занять футболом та супутні цьому ознаки спортивної підготовки дітей. 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).

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 (рис. 3).

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.

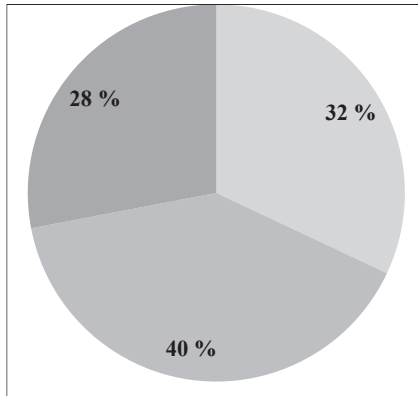


Рисунок 3 – Думка експертів про те, чи доцільне функціонування дошкільних футбольних клубів ($n = 25, W = 0,79$)

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. 4).



Примітка 1. – так.

Примітка 2. – ні.

Примітка 3. – важко визначитись.

Рисунок 4 – Думка експертів про те, чи сприятиме ранній початок занять футболом досягненню спортсменом високого рівня майстерності в 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 взаємодії 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».

Вікові особливості становлення спортивної кар'єри професійних спортсменів у сучасному футболі

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, $n = 31$).

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 (Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М., 2020). За результатами статистичного аналізу вікових особливостей спортивної кар'єри голкіперів найбільш ранній початок занять серед випробуваних спортсменів складає 6 років. Найбільш пізнім початком занять футболістом 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. 5).

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 т. д., 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.



Примітка 1. — — тривалість професійної кар'єри.

Примітка 2. - - - вік початку занять спортом.

Примітка 3. — вік закінчення кар'єри.

Рисунок 5 – Вікові показники спортивної кар'єри голкіперів ($n = 17$)

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. 6).

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

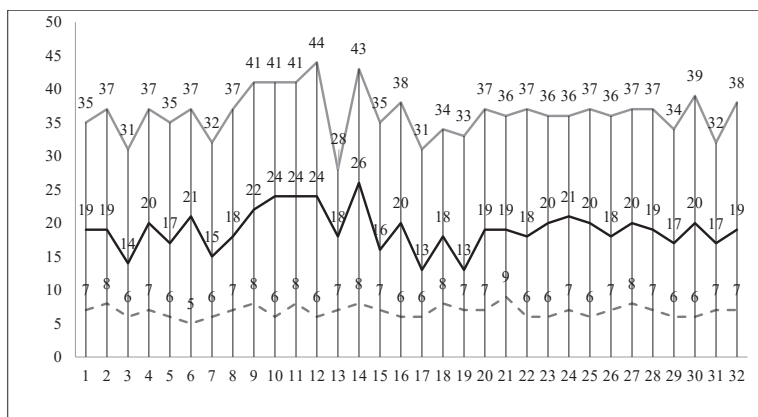
Основними обов'язками захисників на полі є оборона своїх воріт шляхом перехвату або зупинки атаки суперника. Поряд із захисними функціями гравці задньої лінії мають брати участь в організації й завершенні атак своєї команди шляхом застосування техніко-тактичних дій в залежності від ігрової ситуації (рис. 7).



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

Примітка 2. - - - вік початку занять.

Рисunek 6 – Співвідношення загальної тривалості занять футболем голкіперами та їх початку занять спортом (n = 17)



Примітка 1. — — тривалість спортивної кар'єри.

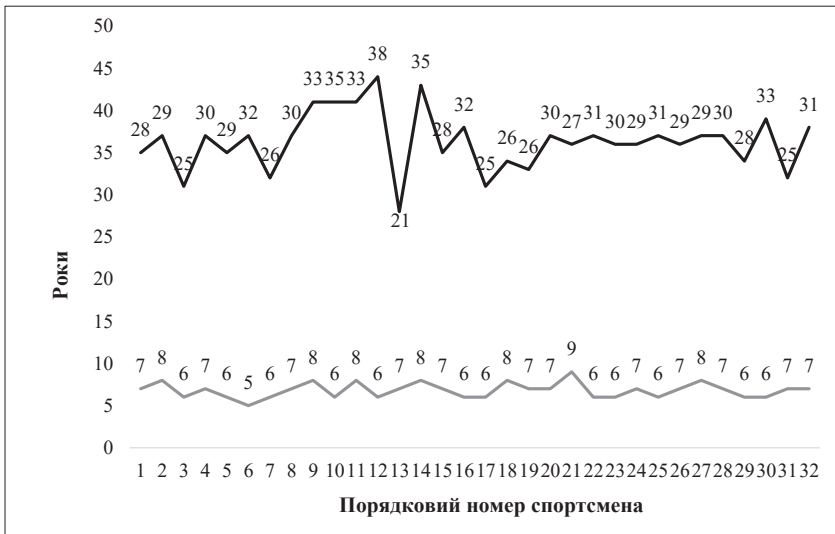
Примітка 2. - - - вік початку занять спортом.

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

Рисunek 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 найтриваліша 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. 8).



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

Примітка 2. — – вік початку занять.

Рисунок 8 – Співвідношення загальної тривалості занять футболем захисниками та їх початку занять спортом ($n = 32$)

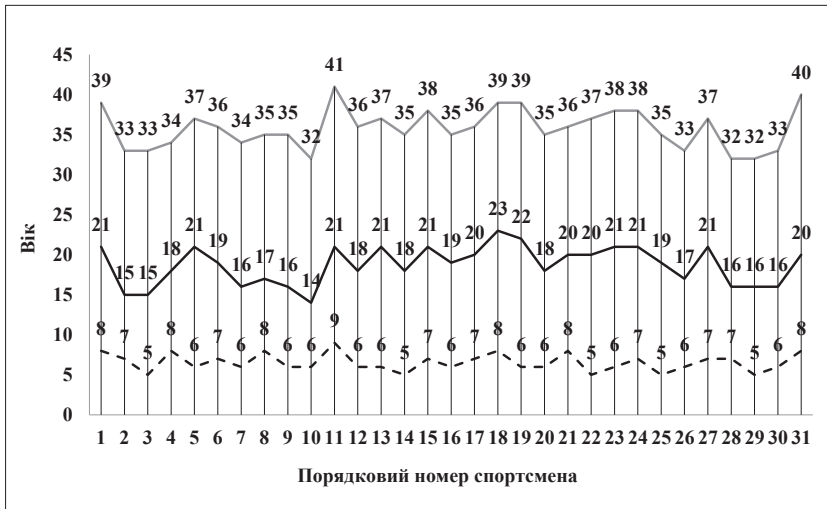
Відповідно цей показник може бути вищим, оскільки з обраних захисників ще більше 40% продовжують свою кар'єру. Серед обраних найнижчим значенням тривалості занять спортом є 21 рік, найбільшим – 38 років.

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. 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. 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.



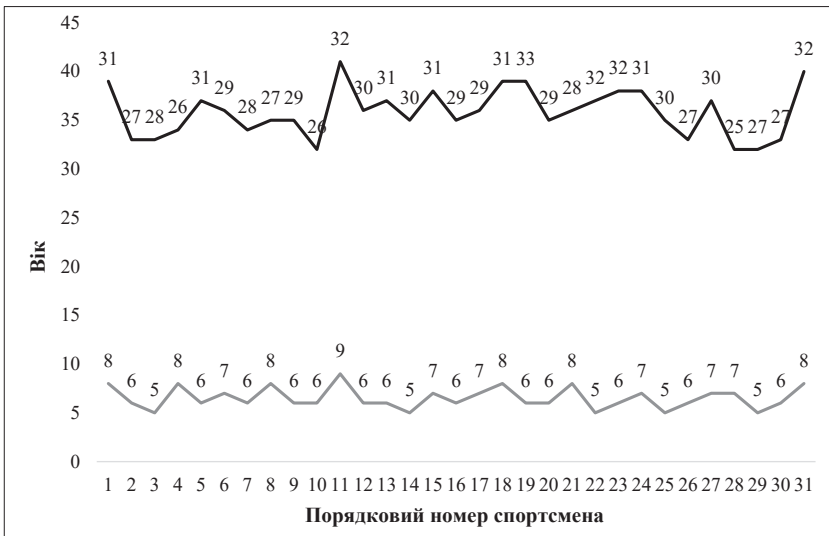
Примітка 1. — — тривалість спортивної кар'єри.

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

Примітка 3. вік закінчення кар'єри.

Рисунок 9 – Вікові показники спортивної кар'єри спортсменів лінії нападу ($n = 31$)

Тривалість спортивної діяльності атакуючих гравців представлена на рисунку 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. 10).



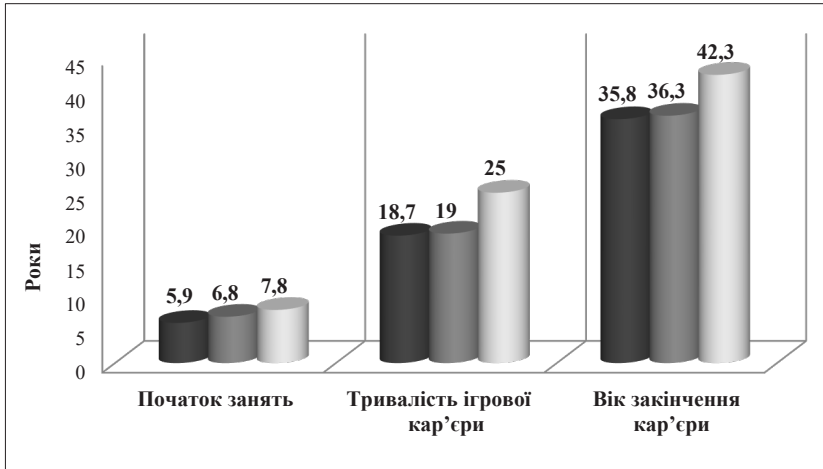
Примітка 1. — — загальна тривалість спортивної кар'єри.

Примітка 2. — — вік початку занять.

Рисунок 10 – Співвідношення загальної тривалості занять футболу нападників і їх віку початку занять спортом ($n = 31$)

Узагальнюючи дані, в ході дослідження було проведено порівняння між гравцями різних амплуа (рис. 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. 11).



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

Рисунок 11 – Середні вікові показники спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа ($n = 80$)

Тенденція до омолодження світового футболу на прикладі Іспанії, Німеччини, Англії та України

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.

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 (Сгіс F., 2006; Улан А. М., Кос Р. С., 2022).

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. 7).

В таблиці 7 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 7 – Кількість гравців до 20 років, які брали 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. 12). Так, за результатами спортивного сезону 2019–2020 кількість футболістів, вік яких сягає до 20 років, складає вже 11 %.

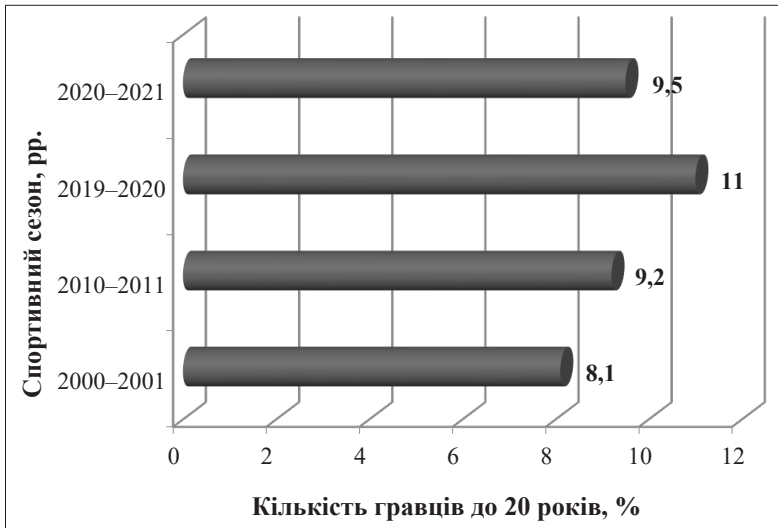


Рисунок 12 – Кількість гравців до 20 років, які брали участь у чемпіонаті Іспанії

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 підготовки розрахована на задіяні 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).

У 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.

Структура підготовки футболістів у Німеччині має вигляд піраміди та складається з декількох рівнів в залежності від віку вихованців та завдань, що висувуються 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 (Pircher M., 2009).

Головною лігою у німецькому футболі є Бундесліга, що включає 18 команд, формат круговий, 34 тури (табл. 8). 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 8 – Кількість гравців до 20 років, які брали 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. 13).

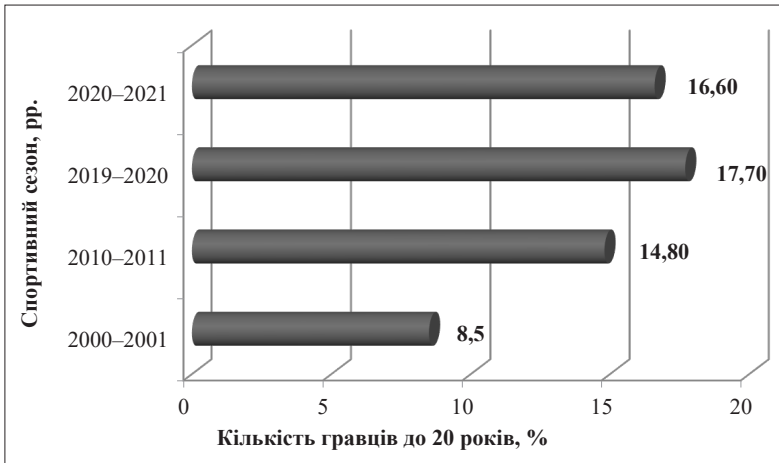


Рисунок 13 – Відсоткове співвідношення гравців до 20 років у чемпіонаті Німеччини за даними чотирьох спортивних сезонів

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.

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. 9). 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. 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 9 – Кількість гравців до 20 років, які брали 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

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 2010–2011 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 оминути 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.

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 збірною U-19, та перемога на Чемпіонаті світу 2019 року збірною

команди U-20. Відповідно до таблиці 3,4, в сезоні 2000–11 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. 10).

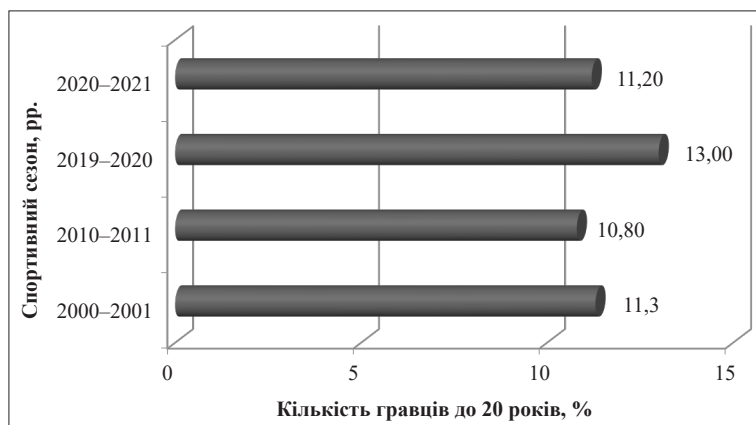


Рисунок 14 – Відсоткове співвідношення гравців до 20 років у чемпіонаті Англії за даними чотирьох спортивних сезонів

Таблиця 10 – Кількість гравців до 20 років, які брали 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 склав 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. 15).

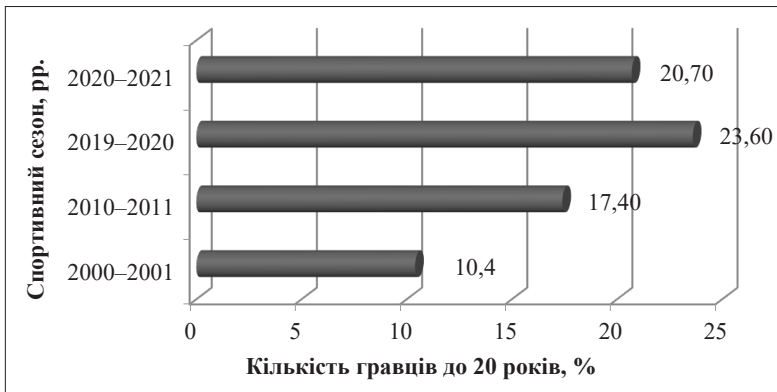


Рисунок 15 – Відсоткове співвідношення гравців до 20 років у чемпіонаті України за даними чотирьох спортивних сезонів

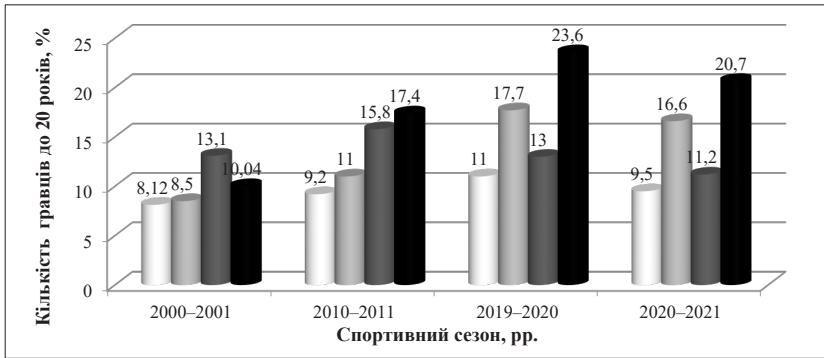
Таким чином, порівнюючи результати отриманих даних з 4-ох чемпіонатів, можна дійти до наступних висновків (рис. 16).

У кожному чемпіонаті прослідковується тенденція щодо омолодження.

Найменший приріст у чемпіонаті Іспанії, але цей показник може бути вищим, при умові гри іспанських футболістів у 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 збільшилися більш ніж у 2 рази. Найвищий відсоток молоді має Україна.



Примітка 1. – гравці Іспанії.

Примітка 2. – гравці Німеччини.

Примітка 3. – гравці Англії.

Примітка 4. – гравці України.

Рисунок 16 – Кількість гравців у чемпіонатах Іспанії, Німеччини, Англії, України віком до 20 років

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РАННЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

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 (Kos R., Ulan A., 2023). В іспанському футбольному клубі «Еспаньйол», філії академії якого діють, практично, в усьому світі, набір дітей розпочинається із 4-річного віку (Abdullaeva V. P., 2021). 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 (Djordjević M. I., 2021). 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.

Аналіз наукових праць авторів (Giuliana JELOVČAN, 2015; Han Dongsheng, Lv Hui, 2021; Abdullaeva 2021; Мумінов Феруз, 2022) та інших авторів з Ірану, Фінляндії, Китаю, Кувейту (Moesch K., 2011; Nazarpuri Sh., Mahometskyi O., 2015; Salmi S., Kumpulainen K., 2019; Djordjević M. I., 2021), вказує 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. 11).

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 (Dongsheng H., Hui L., 2021).

В Японії висувають 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 рухливій грі).

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 (Abdullaeva V. P., 2021).

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.

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 (Muminov F., 2022).

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.

**Таблиця 11 – 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 психо-моторних 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.

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 можна виокремити декілька вікових груп та особливості їх підготовки (табл. 12).

Таблиця 12 – 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
1	2	3	4
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);	Загально-підготовчі вправи; допоміжні вправи, спеціально-підготовчі вправи (вправи для розучування техніки, спеціальні бігові вправи);

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
		змагальні вправи (гра в футбол 1 × 1)	змагальні вправи (гра в футбол 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3)
Кількість вправ у занятті	5–7	4–5	3–5
Специфічні вміння фут- боліста, що освоюються / розвиваються	Ведення м'яча та удар по м'ячу	Рухова реакція, просторова орі- єнтація; ведення м'яча, передача та зупинка м'яча	Взаємодія з партне- рами, тактико-тех- нічні дії, Техніка удару м'яча, відбір м'яча, вивчення обманних дій
Другорядні завдання, що вирішуються	Когнітивний розвиток	Розвиток когні- тивних здібнос- тей під впливом мультизадачності, взаємодії з парт- нерами, розвиток пам'яті	Додавання в тре- нувальний процес вправ для покра- щення біомеханіки рухів (переміщення без м'яча, елементи фази бігу, підбір спеціально бігових вправ)
Особливості організації заняття	Дозволена при- сутність бать- ків, відсутність довгих пауз між вправами та статичних вправ	Наявність батьків під час трену- вання НЕ є необ- хідним; трену- вальний процес набуває характеру повноцінного з наявними части- нами: розминка, основна частина, заклучна частина	Реалізуються завдання щодо розвитку фізичних якостей, навчання техніки гри футбол, вивчення тактичних елементів, наявність змагань

У 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. 13). 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 13 – Думки експертів щодо значущості реалізації видів підготовки в 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. Основною 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 1×1 . Проте для дітей віком 5–6 років використовуються ігри 2×2 та 3×3 , 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.

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

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 (Jelovčan G., 2015; Пангелова Н. Є., 2013; Пивовар А. А., 2017) 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 займалися спортом з раннього віку.

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.

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.

Таблиця 14 – Тести для оцінки фізичної та технічної підготовленості футболістів-початківців

Показник, що оцінюється	Тест
Швидкісні здібності	Біг 15 м з місця Біг 15 м з ходу Біг 30 м Біг 50 м
Силові здібності	Стрибок в довжину з місця Потрійний стрибок в довжину Стрибок у висоту
Спритність	Човниковий біг 3 × 10 м
Гнучкість	Нахил тулуба в положенні сидячи
Технічна підготовленість (Спеціальні тести)	Біг з веденням м'яча Жонгливання 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 «3 × 10 м». Виконання тесту 3 × 10 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 використовувалася 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 зиг-заг, 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.

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.

Таким чином з таблиці 15 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 розсіяванні відносно середнього значення.

Таблиця 15 – 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. 17). 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.

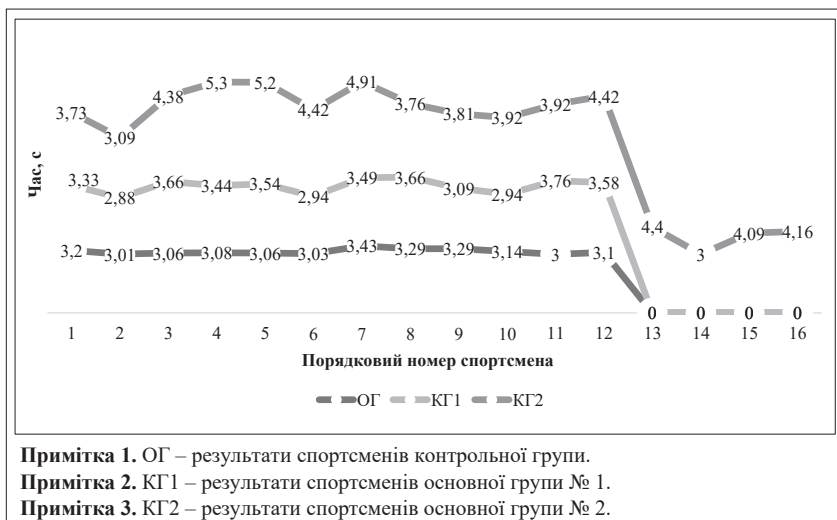


Рисунок 17 – Результати спортсменів, продемонстровані в тесті «Біг 15 м» (n = 40)

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.

У тесті 2 «Біг 15 м з ходу» в ході дослідження бачимо наступні результати (рис. 18). 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.

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. 19).

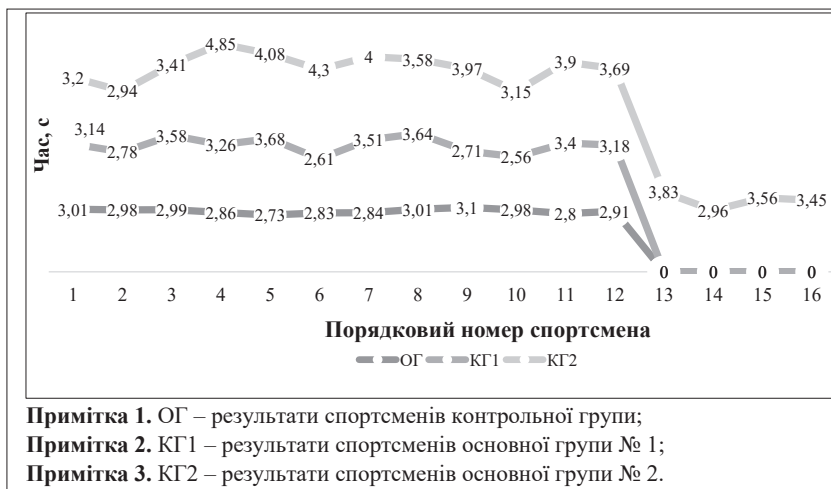


Рисунок 18 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті «Біг 15 м з ходу» ($n = 40$)



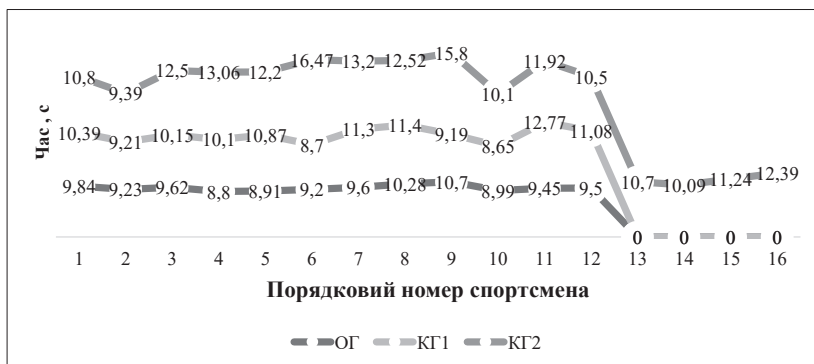
Рисунок 19 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті 3 «Біг 30 м» ($n = 40$)

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 КГ2 № 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 20. Футболісти з досвідом ранніх занять спортом (ОГ) показали значно кращі результати в порівнянні з двома іншими групами, зо такого досвіду не мали.

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 9,51 с. 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.

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.



Примітка 1. ОГ – результати спортсменів контрольної групи.

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

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

Рисунок 20 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті 4 «Біг 50 м» ($n = 40$)

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

У 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 1×1 , де спортсмени мають долати зовнішній тиск та опір.

У таблиці 4.2 представлено максимальні, мінімальні та середні значення кожної із випробуваних груп (табл. 16).

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).

**Таблиця 16 – Результати педагогічного тестування
для визначення рівня розвитку силових здібностей**

	Основна група (ОГ)			Контрольна група № 1 (КГ1)			Контрольна група № 2 (КГ2)		
	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».

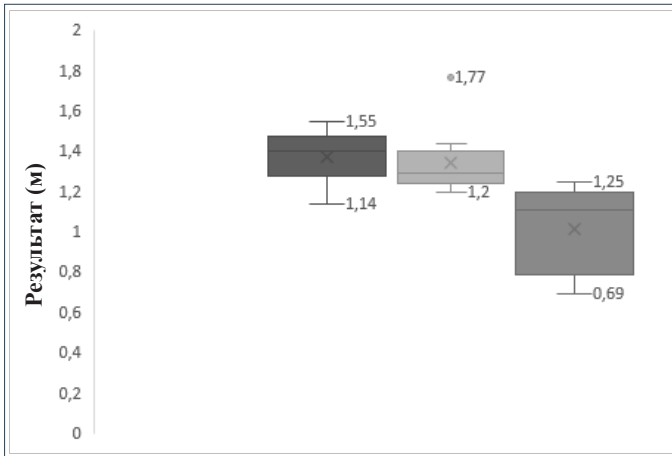
Примітка 2. – 2 тест «Потрійний стрибок у довжину».




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

Результати дослідження, представлені на рисунку нижче (рис. 21), 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.

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.

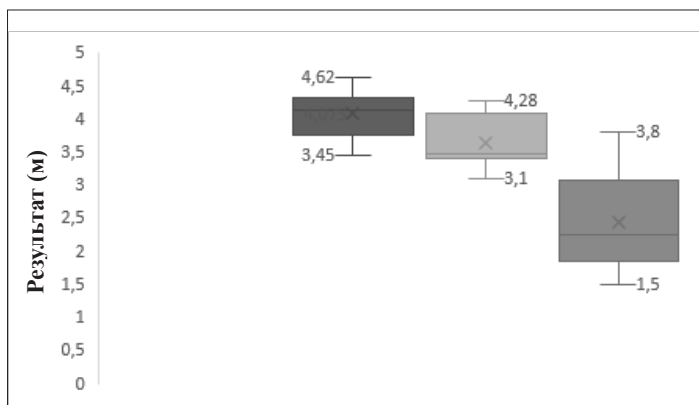


- Примітка 1.  – основна група.
 Примітка 2.  – контрольна група 1.
 Примітка 3.  – контрольна група 2.


**Рисунок 21 – Результати спортсменів
у тесті «Стрибок у довжину з місця» ($n = 40$)**

При виконанні тесту 2 «Потрійний стрибок у довжину», діти, які відносно недавно почали займатись футболем (КГ2) та спортсмени (КГ1), які вже займаються у ДЮСШ другий рік, але не мали попереднього досвіду занять футболем 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 22.

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 22 – Результати спортсменів
у тесті «Потрійний стрибок у довжину» ($n = 40$)

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 2,45 м.

Результати, продемонстровані спортсменами під час виконання тесту 3, представлені нижче (рис. 23). 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.

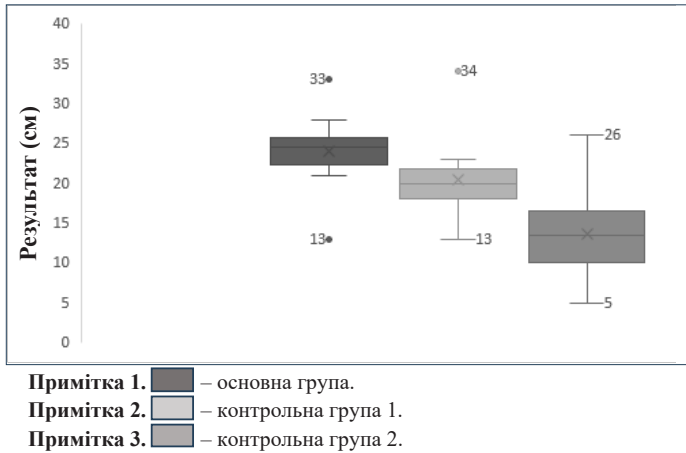


Рисунок 23 – Результати спортсменів у тесті «Стрибок у висоту» ($n = 40$)

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.

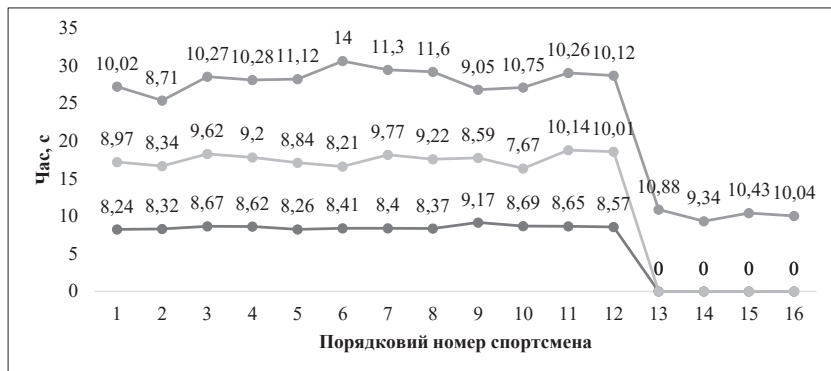
Визначення та аналіз рівня розвитку спритності та гнучкості футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять футболом

Для оцінки спритності у футболістів-початківців використовувався тест «3 × 10 м, с», 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 17 на рисунку 24 – результати спортсменів КГ2.

Таблиця 17 – Результати тестування спортсменів на визначення рівня розвитку спритності у тесті «3 × 10 м», 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



Примітка 1. — – результати спортсменів ОГ.

Примітка 2. — – результати спортсменів КГ1.

Примітка 3. — – результати спортсменів КГ2.

Рисунок 24 – Результати спортсменів, продемонстровані під час виконання тесту «Біг 3 × 10 м» (n = 40)

У 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. 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. 18).

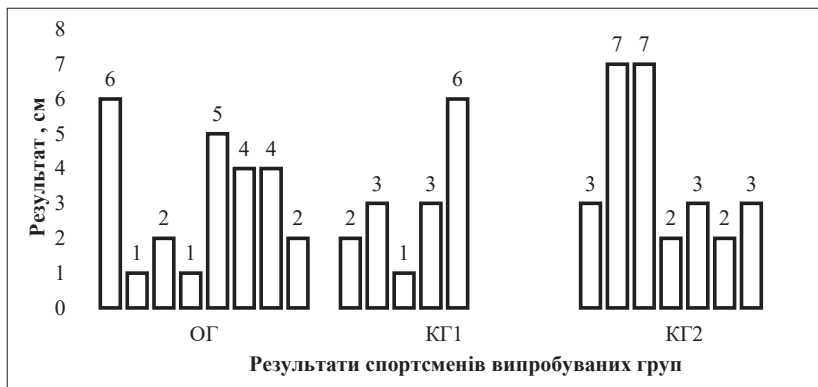
Таблиця 18 – Результати тестування спортсменів на визначення їх рівня розвитку гнучкості у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», см

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 (КГ1)	2	0	0	0	3	1	3	0	0	6	0	0	-	-	-	-
Контрольна група № 2 (КГ2)	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. 25).

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 25 – Результати спортсменів, продемонстровані у тесті «Нахил тулуба вперед у 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.

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. На етапі початкової підготовки діти ознайомлюються та навчаються основним технічним діям: ведення м'яча різними способами, жонгливання, 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. Саме тому завданням цього дослідження є порівняння технічних вмінь між дітьми, які мають досвід занять в дошкільних футбольних клубах та дітьми, які почали займатись футболі після 6 років (табл. 19).

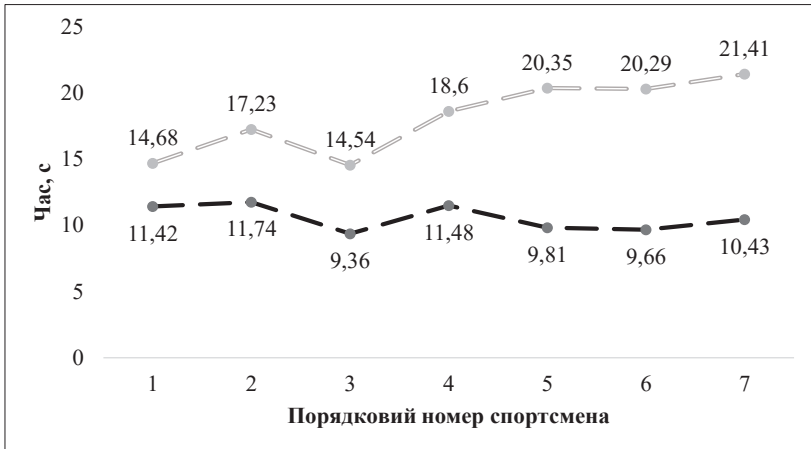
В дослідженні взяло участь 14 дітей – представників футбольного клубу «Пантера» (Київ), з них 7 дітей віком 7–8 років з досвідом занять близько 4 років та 7 дітей віком 7–8 років без попереднього досвіду. Спортсмени виконували 2 тести: біг з веденням м'яча (дриблінг) та жонгливання м'ячем за 30 с на максимальну кількість разів без падіння м'яча. Результати дослідження представлені в таблиці 19.

Таблиця 19 – 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

У тесті «біг з веденням м'яча» (рис. 26), спортсмени ОГ (спортсмени з попереднім досвідом занять футболом у дошкільному віці) продемонстрували результат із середнім значенням 10,56 с, що майже на 42 % краще, аніж середній результат спортсменів КГ, який склав 18,16 с. Середнє квадратичне відхилення дозволяє оцінити ступінь розсіювання даних відносно їх середнього значення (σ) $\approx 0,823$, 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 засвоєння рухової дії.



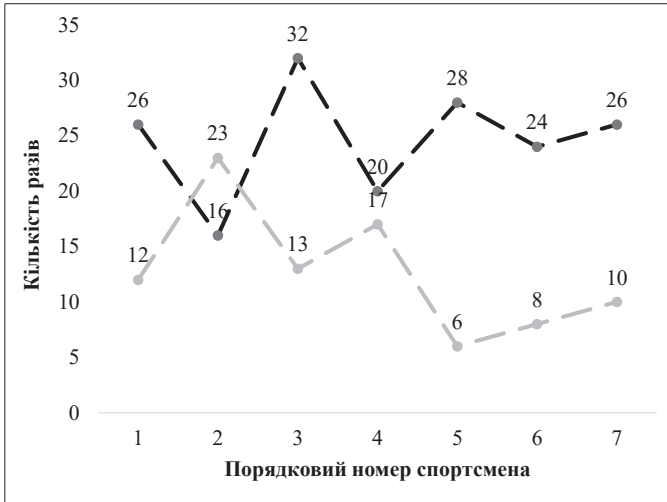
Примітка 1. — — результати спортсменів ОГ.

Примітка 2. — — результати спортсменів КГ.

Рисунок 26 – Результати спортсменів під час виконання тесту «біг з веденням м'яча» ($n = 14$)

За результатами дослідження у тесті «Жонглювання м'ячем» (рис. 27), середній результат спортсменів ОГ склав 24,5 раз, що є на 93 % більше за середній результат, продемонстрований в спортсменами КГ – 12,7 раз.

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. Таким чином, бачимо різницю між рівнем освоєння технічних дій спортсменами контрольної групи та основної. Результати дослідження свідчать про те, що попередній досвід занять футболу у дошкільному віці додає різниці в ступені технічної підготовленості в порівнянні з дітьми, які пізніше почали займатись згідно нормативного віку зарахування до ДЮСШ.



Примітка 1. — – результати спортсменів ОГ.

Примітка 2. — – результати спортсменів КГ.

Рисунок 27 – Результати спортсменів під час виконання тесту «Жонгливання»

РОЗДІЛ 5

ВІДБІР ПОЧАТКІВЦІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З УРАХУВАННЯМ РАНЬОГО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Підхід до відбору початківців для занять футболом з урахуванням їх раннього початку занять спортом

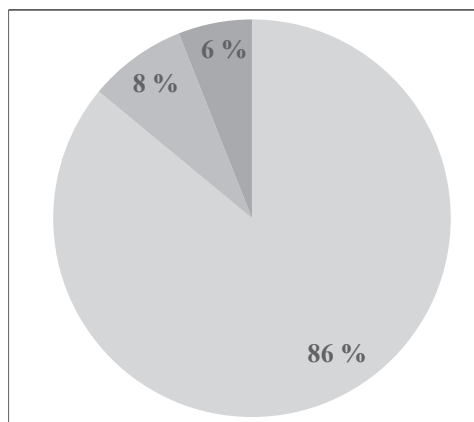
Спортсмени, що приступають до занять футболом у ДЮСШ чи футбольних клубах часто неоднорідні за рівнем підготовленості та фізичного розвитку. Дехто при цьому має попередній досвід занять футболом чи іншим видом спорту у ранньому віці, дехто розпочав тренування у вересні на початку навчального року та 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. 28). 86% експертів відзначають істотну різницю між спортсменами, які мають досвід занять спортом у ранньому віці, та спортсменами, які лише приступили до занять футболом.

Всі ці причини обумовлюють те, що у групах початкової підготовки тренуються футболісти, які можуть значно відрізнятись 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.



Примітка 1. – так.

Примітка 2. – ні.

Примітка 3. – важко визначитись.

Рисунок 28 – 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) ($n = 50$)

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 справи, 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 самостійно та без належної уваги виконувати програму тренування, як і для всіх інших. Педагогічне спостереження показує, якщо спортсмени не відчувають 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, 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. 20).

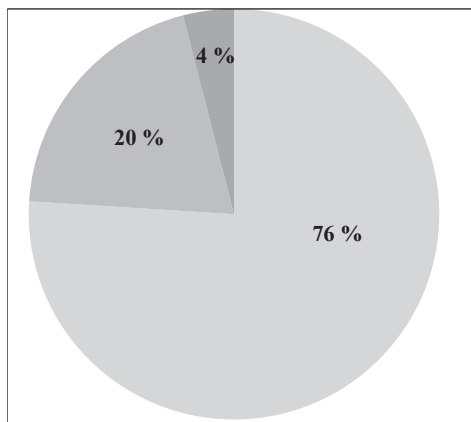
Зважаючи на вищевикладене, виникає необхідність у розробці та застосуванні практичного підходу до відбору дітей на етап початкової підготовки для занять з футболом, що базується на диференціації (поділі) відібраних дітей для занять футболом залежно від рівня підготовленості та попередньо здобутого спортивного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

Підхід до диференціювання груп за рівнем підготовленості та попереднім здобутим досвідом занять футболом підтримують практикуючі тренери та експерти в галузі (рис. 29).

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.

Таблиця 20 – Середні значення результатів педагогічного тестування

№	Тест	Спортсмени ОГ	Спортсмени КГ1
1	Біг 15 м (с)	3,14	3,35
2	Біг 15 м 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 3 × 10 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	Жонгливання м'ячем (к-ть раз)	24,5	12,7



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

Примітка 2. – не варто.

Примітка 3. важко визначитись.

Рисунок 29 – 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 ($n = 25$, $W = 0,84$)

Критерії 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. 30) про те, що 72 % тренерів відзначають доцільним проведення відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням попереднього досвіду занять спортом у ранньому віці.

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.

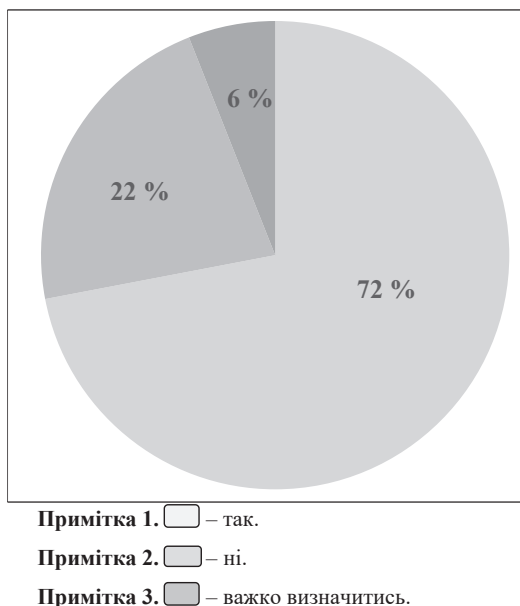


Рисунок 30 – Думка респондентів про те, чи доцільним є проведення спортивного відбору найбільш здібних дітей на етап початкової підготовки для занять футболом ($n = 50$)

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.

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. 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. 21).

Таблиця 21 – 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 в першу 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. 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 орієнтуватися 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. 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. 22).

Таблиця 22 – 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.

Алгоритм відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять футболом

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. 31).

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 15 м з місця, біг на 15 м з ходу, біг на 30 м, біг на 50 м); для визначення силових здібностей (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок у висоту); для визначення спритності (човниковий біг 3 × 10); для визначення гнучкості (нахил тулуба вперед в положенні сидячи); для оцінки технічної підготовленості (жонгливання м'ячем, біг з веденням м'яча).

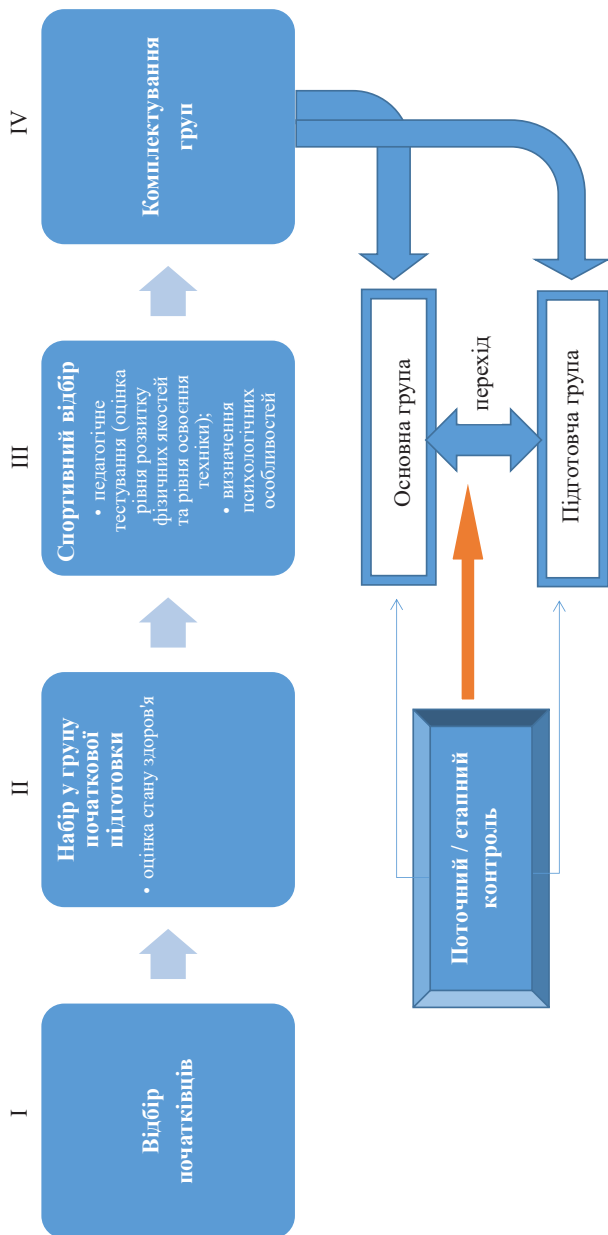


Рисунок 31 – Алгоритм відбору спортсменів на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять спортом

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.

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, 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. 23).

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.

**Таблиця 23 – 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
Дав-ик	3,73	3,2	6,86	10,8	1,2	1,95	26	0	10,02	17,23	12
По-іс	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
Ш-уп	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
Мо-ат	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 3 × 10 м».

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

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

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 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 1 × 1, 2 × 2, 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 відчувають 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.

Рекомендації з впровадження алгоритму відбору дітей на етап початкової підготовки з урахуванням раннього початку занять футболістом

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 врахувати 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 уваги, 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 15 м з місця, біг на 15 м з ходу, біг на 30 м, біг на 50 м); для визначення силових здібностей (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок у висоту); для визначення спритності (човниковий біг 3 × 10); для визначення гнучкості (нахил тулуба вперед в положенні сидячи); для оцінки технічної підготовленості (жонгливання 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 футболем 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.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

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 (Кос Р., Улан А., 2024). 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.) (Ібраїмова М. В., 2013; Конох О. Є., 2014; Бутенко Т. В., 2017; Дука М. С., 2019; Кос Р., Улан А., 2022) 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., 2015; Конох О. Є., Андреева О. В., Сухомлинов Р. О., 2016; Колчин М. С., Шинкарук О. А., 2017; Байрачний О. В., 2024, Улан А. М., 2025) 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 десятиліть (Безкопильний О. О., 2000; Бабачук Ю. М., 2014; Безмилов М., 2017; Дука М. С., 2021; Гребік О., 2023) 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 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 (Ібраїмова М. В., 2013; Колеснік І. В, 2016).

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

На думку вчених (Ніколаєнко В. В., 2015; Колчин М. С., Шинкарук О. А., 2019; Платонов В. М., 2021) 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 (Москаленко Н., 2013; Конох О. Є., 2014) 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 (Ніколаєнко В. В., 2014).

В роботах Шинкарук О. А., Колчин М. С. (2019) 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 футболем 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 (D'Ottavio S., 2011).

З цього приводу у своїх дослідженнях вчені (Ruiz L., 2002; Nazarpuri Sh., Mahometskyi O., 2015; Djordjević M. I., 2021) 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) 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 (Schomann P., Bode G., Vieth N., 2014; Salmi S., Kumpulainen K., 2019; Mitova O., 2022) 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.

Шляхом дослідження вдалося встановити тенденцію 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 %.

Проведений 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 %).

Вивчення 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 перепоною 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.

Вивчення діяльності 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 вітчизняним 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.

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 раціональної 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.

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 попередньо 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 «Жонгливання 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.

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. Обґрунтування 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.

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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 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.
- 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. Харків : ХНМУ, 2020. 41 с.
- Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 25–31.
- Андреева 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.
- Андреева 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.
- Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник. Київ : ЦУЛ, 2009. 336 с.
- Арефьев 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.
- 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.
- 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. Київ, 2024.

- Вип. 8 (181). С. 14–18. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).02.
- 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. Київ, 2023. Вип. 11 (171). С. 12–16. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).02.
- 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.
- 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. Харків, 2000. 22 с.
- Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 3–9.
- Безмилов М. М., Веньпен Цуй. Вплив виконання різних техніко-тактичних дій на підсумкові результати змагальної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. Київ, 2023. Вип. 12 (172). С. 22–28. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.3.65–69.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
- 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. Київ, 2020. Вип. 6 (126). С. 20–23. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).04.
- 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.
- 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. Київ, 2017. Вип. 5К(86). С. 51–55.
- Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : підручник / І. П. Аносов та ін. Мелітополь : ТОВ Видавничий будинок ММД, 2008. 433 с.
- Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. 2017. Т. 6. № 82. С. 9–17.
- Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська літ., 2002. 294 с.
- 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.
- 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.
- Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посібник. Львів : Українські технології, 2006. 124 с.

- Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 304 с.
- 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. Харків, 2014. 20 с.
- Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія раннього онтогенезу : підручник. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2011. 354 с.
- Денісова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики. Київ : Олімпійська літ., 2013. 18 с.
- Дмитроца О. Р., Швайко С. Є., Сокол А. П. Вікова фізіологія : метод. вказівки до проведення лабораторних робіт. Луцьк, 2013. 176 с.
- Дука М. С. Початкова підготовка дітей в складно-координаційних видах спорту з урахуванням об'єктивних передумов ранньої спеціалізації (на матеріалі художньої гімнастики) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2021. 262 с.
- Дулібський А. В. Підвищення ефективності спортивного відбору у футболі. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту*. 2010. № 8. С. 29–33.
- Ефективність змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у сучасному баскетболі 3 × 3 / С. Шутова та ін. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. Вип. 2 (8). С. 138–150.
- Ежова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях : посібник для студ. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
- Закон України про фізичну культуру і спорт від 06.06.2024 № 3792-ІХ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 06.06.2024).
- Зведений звіт про діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву) за 2023 рік. URL: <https://mms.gov.ua/sport/dityachoyunackij-ta-rezervnij-sport/dityachoyunacki-sportivni-shkoli/zviti-pro-dyussh> (дата звернення: 30.03.2024).
- Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка : навч. посібник. Київ : Експрес, 2013. 224 с.

- Клінічне обстеження та семіотика уражень органів і систем у дітей / Ю. В. Марушко та ін. Київ-Хмельницький : ФОП Сторожук О. В., 2020. 208 с.
- 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).
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. Київ, 2022. С. 56–57.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. Київ, 2024. С. 97–98.
- Кос Р., Улан А. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістських 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.*
- 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.
- Кос Р., Улан А. Особливості тренувального процесу в дошкільних футболістських 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. Харків : ХДАФК, 2024. С. 59–60.
- 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. Харків : ХДАФК, 2023. С. 120–122.
- Костюкевич В. Структура та інтегральна оцінка техніко-тактичної діяльності елітних футболістських команд. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. Т. 2. № 12. С. 126–139.
- 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.
- Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ : Олімпійська літ., 2011. 224 с.

- Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій. Київ : ЦУЛ, 2020. 128 с.
- Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекції / уклад. Т. М. Куцериб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 17 с.
- Латинсько-українсько-російський словник анатомічних термінів / С. І. Крась та ін. Львів : ЛДУФК, 2014. 191 с.
- 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.
- Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2. С. 34–44.
- Литвинець А. Роль християнства у створенні футбольних клубів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. Т. 3. № 13. С. 3–9.
- 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.
- 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. Київ, 2003. 140 с.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. *Анатомія людини* : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.
- 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.
- 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.
- 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. Київ, 2014. Вип. 5. С. 95–104.
- Ніколаєнко В. В. Побудова багаторічної підготовки у сучасному футболі. *Наука в олімпійському спорті*. 2014. № 1. С. 12–16.
- 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. Київ, 2014. Вип. 3 (46). С. 51–58.
- Ніколаєнко В. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки у футболі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. Т. 3. № 21. С. 39–48.
- 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. : ХХІІІ, 2001. № 25. С. 25–29.
- 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.
- Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт : навч. посібник / В. М. Костюкевич та ін. Київ : Олімпійська літ., 2019. 528 с.
- 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.

- Пангелова Н. С. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
- 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.
- Пивовар А. А. Поспільний 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. Київ, 2017. 22 с.
- Підгайна В. Вплив занять плаванням на здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпат. ун-ту*. 2023. № 40. С. 76–80.
- 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.
- Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська літ., 2013. 624 с.
- Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування : підручник [для студентів] : в 2 кн. Київ : Олімпійська літ., 2004. 808 с.
- Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування : підручник [для тренерів] : в 2 кн. Київ : Олімпійська літ., 2015. Кн. 2. 752 с.
- Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл.
- Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 704 с.
- Проблема ранньої спеціалізації у футболі / С. С. Коваль та ін. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. Київ, 2024. Вип. 6 (179). С. 118–121.
- 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 I Всеукр. наук.-практ. конф., 7 квітня 2023 р., Харків : ХДАФК, 2023. С. 134–136.

- Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / І. С. Сиваш; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2013. 20 с.
- Скачедуб Н. Організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів у футболі. *Вісник НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 181. № 25. С. 78–83.
- Спортивна морфологія : навч. посібник / Ф. В. Музика та ін.; за ред. Ф. В. Музики. Львів : ЛДУФК, 2015. 204 с.
- 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.
- Сулима А. С., Асаулюк І. О., Костюкевич В. М. Удосконалення фізичної підготовленості хлопчиків 7–10 років засобами плавання. *Olympticus*. 2024. № 4. С. 83–89.
- Сухомлинов Р. О. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчорекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 88–95.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

- Теорія і методика викладання футболу : навч. посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 310 с.
- Теорія і методика фізичного виховання : підручник в 2-х томах / ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська літ., 2017. Т. 2. 448 с.
- Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. К., 2017. 548 с.
- 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).
- 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. Київ, 2022. Вип. 10 (155). С. 40–43. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10 (155).10.
- Улан А. М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Улан Аліна Миколаївна : МОНУ, НУФВСУ, Київ, 2019. 25 с.
- Улан А. М., Драгунов Л. О., Єременко О. А. Орієнтація спортивної підготовки у процесі відбору та багаторічного вдосконалення спортсменів. *Фізичне виховання і спорт. Запоріжжя* : Видавничий дім «Гельветика», 2025. № 3. С. 253–259.
- 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.
- 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. Київ, 2023. Вип. 8 (168). С. 153–157. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8 (168).31.
- 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. Київ, 2020. Вип. 5 (125). С. 151–155. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5 (125).30.

- 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. Київ, 2021. С. 141–143.
- Улан А. М., Кос Р. С., Щербашин Я. С., Бугера Д. О. Рання спеціалізація у видах спорту в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17508167>
- 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.
- Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / В. Г. Авраменко та ін. Київ : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
- 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.
- Хоменко П. В. Врахування показників онтогенезу моторики людини в системі спортивного відбору. *Світ медицини та біології*. 2009. № 2. С. 7.
- 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. Київ, 2024. Вип. 4 (177). С. 190–196. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.4 (177).38.
- 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. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 99–100.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- Шинкарук О. А., Улан А. М. Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників : монографія. Київ : Олімпійська літ., 2021. 148 с.
- Шинкарук О. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). Київ : Олімпійська літ., 2011. 360 с.
- 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.
- 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.
- Abdullaeva B. P. Teaching a child to play football from a youth. *Am. J. Interdiscip. Innov. Res.* 2021. P. 147–151. DOI: 10.37547/tajjiir/Volume03Issue04-24.
- 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.
- Baker J. Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise. *High Ability Studies*. 2003. № 1. 14 p.
- 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.
- Clemente A. A history of the World Cup: 1930-2006. Lanham, Maryland: Scarecrow Press, 2007.
- Cris F. Complete book of the World Cup 2006. London: HarperSport, 2006. 404 p.

- D'Ottavio S. L'apprendimento della tecnica calcistica: come rendere funzionale l'insegnamento. *Sport Med.* 2011. № 2. P. 49–57.
- 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.
- Dongsheng H., Hui L. A probe into the necessity and effective path of football activities. *Kindergartens. J. Hum. Mov. Sci.* 2021. Vol. 2. № 3.
- 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.
- 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.
- 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.
- Fédération Internationale de Football Association. DOI: 10.15391/si.2024-1.10.
- 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.
- Gebauer G. Ritual in Soccer. Emotions in rituals and performances. Routledge, India, 2020. P. 306–319.
- Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.
- Hegen P., Schöllhorn W. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung. *Fussballtraining*, 2012. № 3. S. 41–52.
- Hunt C. World Cup Stories: the history of the FIFA World Cup. Ware : Interact, 2006.
- 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>.
- 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).
- Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers / Y. Galan et al. *J. Phys. Educ. Sport.* 2021. Vol. 2. P. 803–812.

- 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.
- Jelovčan G. Stimulation of association development in preschool period through movement. *Acta Salus Vitae*. 2015. Vol. 1. DOI: 10.58743/asv2024vol12no2.
- Kinderfußball. URL: <https://www.dfb.de/mehr-fussball/kinderfussball> (date of access: 12.01.2024).
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Law V., Cote J., Ericsson K. The development of expertise in rhythmic gymnastics. *Int. J. Sport Exer. Psychol.* 2007. Vol. 5. P. 82–103.
- Michels R. Team building: the road to success. Cardinal Publishing Group, 2001. 298 p.
- 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://mbsp.sbu.ac.ir/article_99541.html (date of access: 16.05.2024).
- Pircher M. Differenzielles torschustraining im fußball. Munchen: Stiebner Verlag gmbh, 2009. 120 s.
- Ruiz L. Spanish soccer coaching bible: youth & club. Michigan: Reedswnain Publishing, 2002. Vol. 1. 308 p.

- 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.
- 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.
- Schomann P., Bode G., Vieth N. Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1. Munster: Philippka-Sportverlag, 2014. 368 p.
- The Future Game – Elite. The Football Association Technical guide for young player development. London: The Football Association, 2010. 275 p.
- 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.
- 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.
- Virgilio S. Fitness education for children. *Human Kinetics*, 2016. 344 p.
- Wein H. Spielintelligenz im fußball – kindgemäß trainieren. Aachen: Meyer & Meyer, 2011. 368 s.

НОТАТКИ

Наукове видання

УЛАН Аліна Миколаївна
КОС Руслан Сергійович

**ВІДБІР ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
В УМОВАХ ОМОЛОДЖЕННЯ
СУЧАСНОГО СПОРТУ**

Монографія

Дизайн обкладинки – В. Савельєва
Технічний редактор – О. Гринюк
Верстка – Ю. Семенченко

Підписано до друку 26.05.2026 р. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 7,67. Наклад 300. Замовлення № 0526-035.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво “Liha-Pres”
79000, м. Львів, вул. Технічна, 1
87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44
Телефон: +38 (050) 658 08 23
E-mail: editor@liha-pres.eu
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.