

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Сумський державний університет**

Навчально-науковий медичний інститут  
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту  
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

\_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня** \_\_\_\_\_ магістр  
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності \_\_\_\_\_ 017 Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_,  
(код та назва)

освітньо-професійної програми \_\_\_\_\_ Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: \_\_\_\_\_ ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ  
11–13 РОКІВ З МІНІ-ФУТБОЛУ, ЩО СПРЯМОВАНА  
НА РОЗВИТОК УВАГИ \_\_\_\_\_

Здобувача групи \_\_\_\_\_ СПм–201 \_\_\_\_\_ Нікіфорова Дениса Михайловича  
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

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

\_\_\_\_\_ Денис НІКІФОРОВ \_\_\_\_\_  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: \_\_\_\_\_ ст. викладач, к.фіз.вих., Юрій ОСТАПЕНКО \_\_\_\_\_  
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (63 найменувань). Робота містить 12 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

Міні-футбол у даний час один з видів спорту, що найбільш динамічно розвиваються. Його популярність обумовлена простотою правил, малою вимогливістю до приміщень та майданчиків для проведення ігор, високою емоційністю та видовищністю.

**Мета дослідження** – полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні розвитку функції уваги юних гравців з міні-футболу, як чинника ефективності ігрової діяльності.

Використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розроблено та експериментально обґрунтовано комплексну методіку розвитку уваги, що складається з блоків фізичних вправ, які використовуються у тренувальному занятті юних футболістів на етапі початкової підготовки. Встановлено, що формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема, уваги, можливе за умов використання ефективної реалізації фізичного, технічного потенціалу гравців 11–13 років та успішності становлення їхньої спортивної майстерності.

Практична значимість полягає у розробці рекомендацій, на основі розвитку уваги, що дозволить значно оптимізувати навчально-тренувальний процес юних футболістів, підвищити ефективність реалізації фізичної та технічної підготовки в ігровій та змагальній діяльності. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм тренувального процесу для ДЮСШ, СДЮШОР з міні-футболу в групах етапу початкової підготовки.

**Ключові слова:** міні-футбол, увага, тренування, рухові якості, координація, фізичний розвиток, інтеграція.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА МЕТОДИЧНИХ АСПЕКТІВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 11–13 РОКІВ.....	8
1.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні основи тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки .....	8
1.2. Чинники, що детермінують формування спортивної майстерності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом .....	12
1.3. Значення розвитку уваги у юних спортсменів.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	24
2.1.2. Педагогічне спостереження .....	24
2.1.3. Педагогічне тестування.....	25
2.1.4. Педагогічний експеримент .....	27
2.1.5. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФУНКЦІЙ УВАГИ НА ЯКІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З МІНІ-ФУТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	30
3.1. Характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки з міні-футболу.....	30
3.2. Рівень розвитку уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом .....	36
Висновки до розділу 3.....	42
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	43
ВИСНОВКИ .....	52
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ	Експериментальна група
ЖЄЛ	Життєва ємність легень
КГ	Контрольна група
РТЦ	Річний тренувальний цикл
ТТД	Техніко тактичні дії
ЧСС	Чистота серцевого скорочення

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Міні-футбол є одним з видів спорту, який набув великої популярності у світі і ця популярність продовжує зростати з року в рік. Існує декілька факторів, які сприяють цьому динамічному розвитку: простота правил, вони адаптовані для гри на малому майданчику; емоційність і видовищність - швидкий темп гри, багато голів та індивідуальні витончені прийоми роблять міні-футбол дуже емоційним та цікавим для гравців і глядачів.

Систематичні заняття міні-футболом надають на організм молодих спортсменів всебічний вплив: підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечують у цілому, ефективно впливають з їхньої фізичний розвиток. Заняття міні-футболом можна розглядати як засіб не лише фізичної підготовки, а й формування морально-вольових якостей, гармонійного когнітивного розвитку (С. М. Журід, О. П. Довбій, В. Б. Худякова, 2020; С. Овчаренко, А. Яковенко, В.Матяш, 2022).

Ігрова та змагальна діяльність у міні-футболі має свою специфіку, необхідність вивчення якої, пов'язана з проведенням досліджень, присвячених його методичному забезпеченню (Р. Б. Іваніцький, І. О. Бичук, О. І. Бичук, О. Д. Швай, П. П. Герасимюк, 2023; Ю. Ф. Кособуцький, О. С. Григорович, А. М. Пасевич 2018). Успішність виступу на змаганнях з міні-футболу визначається складним комплексом чинників, головними з яких є фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка спортсменів.

Гра у міні-футбол пред'являє високі вимоги до розвитку психологічних якостей юних спортсменів, оскільки, по-перше, моторна та психологічна складність спортивної діяльності обумовлює наявність специфічного комплексу високорозвинених якостей, що виявляються у психічних якостях їхньої психомоторної та когнітивної сфери, по-друге, умови тренувань і змагань вимагають певних особистісних та психодинамічних властивостей, що оптимізують процес вирішення техніко-тактичних завдань [7; 15; 25; 38].

У дослідженнях наголошується, що психологічний чинник відіграє вирішальну роль під час фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів

(Р. В. Слухенська, 2022; Л. Чорний, Н. Хоронжевський, 2022). Вказується, що однією з найважливіших сторін підготовки, що забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень розвитку функції уваги. Однак проблема реалізації фізичного і технічного потенціалу гравців у міні-футболі на основі формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема, властивостей уваги, на сьогоднішній день залишається не розкритою. Цілеспрямований розвиток у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, функції уваги, дозволить підвищити ступінь реалізації їхньої фізичної та технічної підготовленості в ігровій та змагальній діяльності.

Узагальнення даних науково-методичної літератури свідчить, що у сучасній теорії та методиці спорту відсутнє теоретичне та практичне обґрунтування, щодо питання інтегральної підготовки юних спортсменів у ігровій та змагальній діяльності. У зв'язку з цим обраний напрямок є актуальним, а поставлені питання вимагають експериментального обґрунтування.

**Мета дослідження** – полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні розвитку функції уваги юних гравців з міні-футболу, як чинника ефективності ігрової діяльності.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретичне та методичне обґрунтування змісту підготовки спортсменів 11-13 років з міні-футболу

2. Виявити показники фізичної підготовки, рівня розвитку уваги та якості ігрової діяльності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на етапі початкової підготовки.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати практичні рекомендації на основі розвитку уваги для юних спортсменів, які спеціалізуються у міні-футболі.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес з міні-футболу на етапі початкової підготовки.

**Предмет дослідження** – інтегральна підготовка гравців 11–13 років з міні-футболу, що спрямована на розвиток уваги.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Розроблено та експериментально обґрунтовано комплексну методику розвитку уваги, що складається з блоків фізичних вправ, які використовуються у тренувальному занятті юних футболістів на етапі початкової підготовки. Встановлено, що формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема, уваги, можливе за умов використання ефективної реалізації фізичного, технічного потенціалу гравців 11–13 років та успішності становлення їхньої спортивної майстерності.

**Практична значимість** полягає у розробці практичних рекомендацій, на основі розвитку уваги, що дозволить значно оптимізувати навчально-тренувальний процес юних футболістів, підвищити ефективність реалізації фізичної та технічної підготовки у ігровій та змагальній діяльності. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм тренувального процесу для ДЮСШ, СДЮШОР з міні-футболу в групах етапу початкової підготовки.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (63 найменувань). Робота містить 12 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА МЕТОДИЧНИХ АСПЕКТІВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 11-13 РОКІВ

### **1.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні основи тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки**

Підвищення фізичної активності та зміцнення рухової системи у віковому періоді з 10 до 12 років є важливим аспектом фізичного розвитку дітей. Ось кілька ключових пунктів, що характеризують цей період: розвиток кісткового скелета, у цьому віковому періоді кістковий скелет дитини продовжує активно рости та розвиватися. Здоровий харчовий раціон, включаючи достатній приріст кальцію та вітамінів, є важливим для забезпечення правильного формування кісток; розвиток м'язової системи дитини також посилюється та зміцнюється. Вправи і фізичні навантаження, такі як ігри, фізична активність, сприяють розвитку м'язів та збільшенню м'язової маси; фізіологічні системи організму дитини, такі як серцево-судинна, дихальна та ендокринна, поступово зростають та вдосконалюються. Це допомагає організму пристосовуватися до фізичних навантажень та покращувати витривалість; розвиток нервової системи - розвивається та вдосконалюється, що сприяє кращому координації рухів та підвищує точність рухів; становлення рухових умінь і навичок. У цьому віковому періоді діти навчаються новим руховим навичкам і умінням. Це важливо для розвитку загальної фізичної підготовки та подальшого спортивного розвитку. Збалансована фізична активність, здоровий спосіб життя та належне харчування грають ключову роль у цьому віковому періоді. Такий підхід сприяє забезпеченню оптимального росту та розвитку дітей [6; 45].

Віковий період від 10 до 13 років, часто називається підлітковим періодом і є ключовим для формування фізичного розвитку та рухових якостей дітей. У цьому віці організм активно росте та розвивається і з правильними фізичними навантаженнями можна сприяти цьому процесу. У цьому віці відбувається інтенсивний ріст та розвиток різних систем організму, таких як серцево-судинна, дихальна, м'язова та кісткова системи. Фізична активність може позитивно вплинути на цей процес. Важливо розвивати рухові якості, такі як координація,



швидкість, сила, витривалість та гнучкість. Вправи, спрямовані на покращення цих якостей, допомагають створити більш здорового і фізично підготовленого індивіда. У цьому віці діти можуть вибирати спорт як хобі або активність для покращення фізичного стану. Спорт та фізична активність сприяють розвитку не тільки рухових якостей, але і соціальних навичок, таких як командна робота, самодисципліна та відданість. Важливо надавати увагу безпеці під час фізичних занять та використовувати правильні техніки виконання вправ. Також потрібно враховувати індивідуальні можливості та обмеження кожної дитини під час вибору навантажень. Цей віковий період може визначити фундамент для здорового способу життя та спортивного розвитку у майбутньому. Тому важливо створити сприятливі умови для активності та фізичного розвитку дітей у цьому віці [6; 53; 55].

Рухові якості, такі як координація, швидкість, сила, витривалість та гнучкість, розвиваються найефективніше, коли діти мають можливість вивчати та вдосконалювати їх на ранніх стадіях свого фізичного розвитку. Дитячий організм має велику пластичність, що означає, що він здатен швидко відповідати на навчання та тренування. Рухові якості можуть бути сформовані та удосконалені більш успішно на ранніх етапах життя. До 11 років формується спортивний профіль і правильне керівництво розвитком дитини може мати вирішальне значення для її майбутньої успішної участі у спорті. Обсяги тренувальних навантажень мають бути обґрунтованими та чітко регламентованими. Важливо дотримуватися розумної тренувальної програми, що враховує вік та фізичний стан дитини, щоб запобігти перевтомленню та травмам [7; 9; 14].

Період статевого дозрівання (13-16 років) є критичним для фізичного розвитку підлітків. У цей час відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, включаючи зростання і зміни у будові тіла, розвиток м'язів та кісток, а також зміни у статевій системі. У зв'язку з цим, зростає важливість аеробної працездатності (аеробної фізичної витривалості) у фізичному розвитку юних спортсменів. Аеробні вправи підвищують функціональність серця та легень,

забезпечують кращу оксигенацію м'язів та підтримують загальний стан здоров'я. Розвиток аеробної працездатності сприяє підвищенню загальної фізичної витривалості, що може бути корисним у багатьох видах спорту та підвищує стійкість до фізичного навантаження [53; 55].

Функціональні можливості кожного спортсмена, включаючи юних футболістів, значною мірою визначаються його здоров'ям, генетичними факторами та індивідуальними особливостями. Однак, характер тренувальної роботи та спортивний відбір також мають велике значення у формуванні та розвитку фізичних навичок. Так, тренування у юних спортсменів може суттєво впливати на їх енергетичний обмін і адаптації організму до фізичних навантажень. Це важливий процес, який допомагає спортсменам досягати кращих результатів та покращувати фізичну витривалість [53].

Дітей віком від 10 до 12 років можуть демонструвати певні умовні рефлекси і їхні реакції на подразники можуть мати деякі особливості. У дітей віком від 10 до 12 років стійкість рефлексів може бути вираженою, що означає, що після навчання дитина може виявляти відповідь на подразники протягом тривалого часу без необхідності постійного нагадування чи тренування. Рефлекторна реакція у дітей цього віку може бути розмитою, оскільки їхні нервові системи все ще розвиваються. Це може виявлятися в різній інтерпретації подразників та у реакціях на них. Рівень розвитку умовних рефлексів та інших фізіологічних функцій може відрізнятися, кожна дитина індивідуальна [20; 24].

Зміни у психофізіології підлітків є типовими для цього вікового періоду і виникають внаслідок різних фізіологічних та психологічних процесів, які відбуваються під час розвитку дитини. Когнітивний розвиток також грає важливу роль у цьому періоді і підлітки розвивають більш складні когнітивні навички, такі як абстрактне мислення і розробка власних цінностей і переконань. Щодо функціональної рухливості та збудливості рухових центрів, то це також може змінюватися у період підліткового статевого дозрівання. Фізична активність та спорт можуть стати важливими

аспектами для забезпечення фізичного здоров'я і психологічного благополуччя підлітків [8; 13].

Вивчення психофізіологічних детермінант структури психомоторних якостей у контексті дитячо-юнацького спорту є дуже важливою та актуальною проблемою. Це дослідження допомагає розуміти, як фізична активність і заняття спортом впливають на розвиток моторних і когнітивних навичок у дітей та підлітків [46; 50; 56].

Ігрова діяльність є ключовим механізмом для пізнання світу та розвитку різних аспектів дитячої особистості. Гра дає дітям можливість вивчати нові поняття, навички і знання, шляхом експериментування, спроб і помилок. Гра розвиває соціальні навички, такі як співпраця, спілкування, робота у команді та розуміння соціальних ролей. Вона допомагає дітям розуміти світ через взаємодію з іншими, дозволяє дітям виражати свої емоції, розуміти їх та вчитися керувати ними. Вона може бути засобом вираження радості, тривоги, смутку та інших почуттів. Під час гри діти активно взаємодіють з навколишнім світом, а також внутрішнім світом, розвиваючи свої вміння та компетенції на всіх рівнях пізнання [36; 39; 44].

Психомоторика дійсно є важливою областю психології та фізіології, яка вивчає взаємозв'язок між психічними процесами та м'язовою активністю організму. Це об'єктивізація і вимірювання психічних явищ через спостереження за моторною активністю. Психомоторика досліджує, як психічні процеси, такі як сприймання, увага, мислення, пам'ять та емоції, впливають на рухову поведінку, а також як рухова активність може відображати психічні стани та процеси. [22; 31].

Отже, психомоторика грає важливу роль у психології та фізіології, і вона має велике практичне значення для досягнення успіху.

**1.2. Чинники, що детермінують формування спортивної майстерності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом**

Побудова ефективного тренувального процесу є важливою для досягнення успіху у спортивній підготовці, особливо на початковому етапі підготовки. Основні аспекти, які враховуються під час побудови тренувального процесу у міні-футболі [21; 26; 60]:

- визначення конкретних цілей, які треба досягти у результаті тренувального процесу;
- встановлення графіку тренувань, включаючи тривалість, інтенсивність;
- розробка деталізованого плану тренувань, включаючи різні види вправ, технічні аспекти гри, тактичні аспекти та фізичну підготовку;
- визначення критеріїв успішності і систематичний моніторинг прогресу гравців. Це може включати фізичні вимірювання, аналіз гри та інші об'єктивні методи;
- урахування індивідуальних особливостей гравців і адаптація тренувального процесу для кожного гравця. Кожний спортсмен має свої сильні і слабкі сторони і тренер повинен враховувати це під час побудови програми.

Дослідження у сфері спорту, зокрема у міні-футболі[2; 19; 59], спрямовані на покращення системи відбору та технічній підготовці молодих футболістів. Технічна підготовка юних футболістів на основі спрямованого розвитку функції вестибулярного аналізатора та обліку структури змагальної діяльності може бути ефективним підходом до поліпшення рухових навичок та майстерності гравців. Розвиток вестибулярного аналізатора може допомогти гравцям покращити технічні аспекти гри, такі як контроль м'яча, пас, дрібні рухи та виконання фінтів. Технічна підготовка повинна бути комплексною, враховуючи різні аспекти гри, включаючи техніку, тактику та фізичну підготовку.

У науково-методичній літературі [5; 17; 43; 58] виявлено зміст етапного контролю технічної підготовленості юних футболістів та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки, яка є важливими компонентами тренувального процесу. Загальний зміст етапного контролю технічної підготовленості та підходи до індивідуалізації техніко-тактичної підготовки юних футболістів містять:

- діагностика початкового рівня - на початку сезону проводиться оцінка технічних навичок гравців. Це може включати контроль техніки володіння м'ячем, паси, дрібну моторику тощо;

- встановлення цілей та завдань - на основі результатів діагностики встановлюються індивідуальні та командні цілі для кожного гравця. Ці цілі повинні бути специфічними, вимірюваними, досяжними, релевантними та часове обмеженими;

- планування тренувального процесу - розробляються тренувальні програми та плани для кожного етапу сезону. Вони повинні включати різні види вправ та завдань для поліпшення технічної підготовленості;

- контроль та оцінка прогресу - під час сезону проводиться систематичний моніторинг та оцінка прогресу гравців у відповідності до встановлених цілей. Це може включати оцінку виконання конкретних технічних завдань та вимірювання результатів;

Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки юних футболістів допомагає максимально враховувати потенціал кожного гравця і підвищити ефективність тренувального процесу.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів може стикатися із різними проблемами та вимагати спеціальних методичних прийомів. У ряді робіт [23; 27; 29] розглянуто деякі з основних проблем і методичних прийомів навчання техніки ведення м'яча та точності ударів по воротах:

*Проблема 1: Недостатня моторна навичка та координація.* Методичні прийоми: почніть з базових рухових вправ для поліпшення моторних навичок. Наприклад, вправи на розвиток рівноваги та координації. Використовуйте футбольні ігри та вправи, які сприяють розвитку рухових навичок.

*Проблема 2: Недостатня точність ударів по воротах.* Методичні прийоми: фокусуйтеся на основах техніки удару, правильній підготовці до удару і виконанні технічних елементів. Використовуйте цільові вправи, які спрямовані на поліпшення точності. Наприклад, гравці можуть намагатися вдарити м'яч у

конкретні цілі на воротах або мішених. Включіть симуляцію гри в тренування, щоб гравці мали можливість практикувати удари в реальних умовах гри з воротарем та захисниками. Відеоаналіз може бути корисним для ідентифікації помилок та підвищення усвідомленості гравців щодо їхньої техніки.

*Проблема 3: Недостатня швидкість ведення м'яча.* Методичні прийоми: проводьте тренування, спрямовані на покращення швидкості реакції та рухової швидкості гравців. Включіть елементи швидкісної роботи у тренувальний процес. Розвивайте навички ведення м'яча у різних напрямках та на різних швидкостях. Використовуйте конуси, палиці або інші реквізити для створення вправ для ведення м'яча в обмеженому просторі.

Сучасний міні-футбол став більш високотехнологічним видом спорту і вимагає від гравців вищого рівня навичок і підготовки. Гравці повинні бути швидкими, маневреними та мати високу витривалість для гри на малому полі та постійних переміщень. Міні-футбол вимагає більшої уваги до тактичного аспекту гри. Гравці повинні розуміти принципи оборони та нападу, використовувати стратегії та знаходити практичні рішення на малому полі. Контроль м'яча, паси, дриблінг та удари мають вищий ступінь важливості. Гравці повинні бути технічно вправними та здатними обробляти м'яч на обмеженому просторі. Тренування та підготовка гравців стали більш науково орієнтованими. Застосування фізичних тестів та програм підготовки, спрямоване на досягнення найкращих результатів [30; 38; 57].

Так, техніко-тактична підготовка є ключовим аспектом у міні-футболі, як і в більшості видів спорту. Однак, у сучасному міні-футболі цей аспект став ще більш важливим через збільшену інтенсивність та швидкість гри. Таким чином, техніко-тактична підготовка залишається надзвичайно важливою у міні-футболі і гравці повинні постійно вдосконалювати свої навички, щоб досягати кращих результатів на полі [14; 23; 44].

Багаторічна технічна підготовка юних футболістів передбачає комплекс завдань, спрямованих на розвиток їхніх футбольних навичок та вмінь. Основні завдання такої підготовки включають в себе [28; 52; 63]:

- формування базових технічних навичок - гравці повинні опанувати основи техніки, такі як контроль м'яча, передачі, дриблінг, удари та інші технічні аспекти гри;

- розвиток двогранної техніки - гравці повинні вміти виконувати технічні дії як ногами, так і головою. Навички гри головою (удар, передача) також є важливими;

- покращення координації та балансу - у футболі, де кожен рух важливий, координація та баланс грають велику роль. Гравці повинні розвивати свою координацію та реакцію на полі;

- робота з м'ячем - гравці повинні розвивати відчуття м'яча, вміння приймати його у русі, контролювати та точно передавати;

- робота у команді - гравці повинні навчатися співпрацювати з партнерами, розуміти свою роль у команді.

Аналіз технології підвищення технічної підготовки юних футболістів, який був проведений В. В. Матяшем і О. О. Мітовою [32], включає в себе комплекси спеціально-підготовчих, технічних і техніко-тактичних вправ з метою досягнення наступних цілей: гравці повинні навчитися відчувати м'яч, що є критичним для точного контролю та обробки м'яча під час гри; в цей комплекс включаються основи контролю м'яча, передачі, дриблінгу, ударів та інші фундаментальні технічні аспекти футболу; гравці повинні вчитися виконувати технічні прийоми, як частину більшої рухової дії або комбінації, що підвищує їхню ефективність на полі; гравці мають вчитися варіювати свої технічні прийоми залежно від ситуації на полі та взаємодіяти з партнерами по команді; гравці повинні навчатися використовувати свої технічні навички як частину стратегії та тактики гри, вирішуючи тим самим тактичні завдання під час гри.

Врахування ступеня реалізації технічної та тактичної підготовки гравців у змаганнях є важливим аспектом для покращення їхньої індивідуальної техніки. Покращення гри у міні-футболі вимагає комплексного підходу, який включає: використання відеозаписів матчів або тренувань допомагає тренерам та гравцям краще розуміти, які аспекти техніки та тактики можуть бути покращені; тренери можуть активно спостерігати за грою під час матчів та тренувань для оцінки та аналізу реалізації технічних та тактичних елементів; після гри або тренування тренери можуть надавати гравцям конструктивний зворотний зв'язок щодо їхньої реалізації на полі; збирання статистичних даних під час гри, таких як кількість передач, ударів, відборів м'яча, може надати додаткову інформацію щодо ефективності гравців у виконанні різних завдань. Ці методи можна комбінувати для отримання більш повного уявлення про те, як гравці реалізують свою технічну та тактичну підготовку в реальних умовах гри. Це дозволяє тренерам та гравцям розвивати стратегії покращення та досягнення більшої ефективності на полі [4; 16; 61].

Підбір тренувальних засобів для покращення техніко-тактичної підготовки у міні-футболі повинен бути орієнтованим на вимоги змагальної діяльності. Для цього можна використовувати різноманітні вправи та методики: швидкі атаки, позиційні атаки, навички контролю та володіння м'ячем, специфічні ігрові ситуації. Під час тренувань важливо підкреслювати взаємозв'язок між технікою та тактикою. Гравцям потрібно розуміти, як використовувати свої технічні навички в рамках гри та тактичних завдань. Такий інтегрований підхід допоможе підвищити результативність гри в міні-футболі. [27; 40; 53].

Визначення дозувань вправ для вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів є важливою частиною тренувального процесу. При врахуванні віку, спортивної кваліфікації, стажу та інших факторів важливо дотримуватися індивідуального підходу до кожного гравця [34; 41].

Загальна фізична підготовка є фундаментом для подальшої спеціалізованої підготовки спортсменів. Основні рухові якості, які розвиваються на цьому етапі, включають: силу, витривалість, швидкість, координацію, спеціальну



витривалість. На початковому етапі підготовки діти мають можливість розвивати свої природні якості та рухові навички. Загальна фізична підготовка забезпечує міцну базу для подальшого тренування [10; 14].

А. І. Самусь [47] зазначає важливість розвитку основних рухових якостей у фізичній підготовці спортсменів. Основні рухові якості, такі як швидкість, сила, витривалість, координація та гнучкість, визначають спортивну продуктивність і впливають на результативність у змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка є важливою частиною тренувального процесу. У футболі, спеціальна фізична підготовка допомагає гравцям покращити їхні рухові якості та розвинути фізичні характеристики. Так, загальна та спеціальна фізична підготовка є невід'ємними та взаємопов'язаними компонентами всебічної фізичної підготовки спортсменів на всіх етапах їхньої спортивної кар'єри [2; 29; 42].

Зі зростанням рівня спортивної кваліфікації важливість фізичної підготовки залишається високою і навіть збільшується у контексті спеціальної спрямованості. У більш високому рівні спортивної діяльності спортсмени мають зустрічатися зі значно більшими викликами та конкурентним тиском. Тому фізична підготовка повинна бути більш спеціалізованою та адаптованою до конкретного виду спорту та рівня гри [51; 52; 62].

Формування спортивної майстерності у юних футболістів залежить від різних чинників. Чинників, які визначають успішну спортивну майстерність: початкові фізичні якості, відповідність віку та фізичного розвитку, система тренувань, спортивна мотивація, психологічна стійкість. Ці чинники разом визначають формування спортивної майстерності у юних футболістів. Формування спортивної майстерності - це складний і багатоаспектний процес, який вимагає часу, зусиль і систематичності. Цей процес включає в себе різні етапи підготовки, які взаємодіють між собою [5; 34].

### **1.3. Значення розвитку уваги у юних спортсменів**

Увага - це психічний процес, що спрямовує свідомість на обрані об'єкти чи явища, дозволяючи концентрувати свій психічний потенціал на їх розгляді чи аналізі. Увага грає важливу роль у нашому повсякденному житті, у навчанні, роботі та спорті. Її можна порівняти з лінзою камери, яка фокусує об'єкт, дозволяючи зосереджувати на ньому увагу і обробляти інформацію [11; 12; 35].

Увага може бути різною за своєю тривалістю, інтенсивністю та спрямованістю. Наприклад, увага може бути сконцентрованою (спрямована лише на один об'єкт), або розподіленою (спрямована на кілька об'єктів одночасно). У спорті, увага дуже важлива. Спортсмени повинні бути зосередженими на грі, спостерігати за суперниками та реагувати на зміни у ній. Тренування уваги і концентрації може покращити спортивні результати і допомогти уникнути помилок під час змагань [22].

Так, у психології виділяють три основні види уваги. Сконцентрована (фокусована) увага: це тип уваги, під час якого зосередження проходить на одному конкретному об'єкті, завданні або явищі і виключає інші подразники. Сконцентрована увага дозволяє глибше аналізувати і сприймати обрану інформацію. Розподілена увага: увага спрямована на кілька об'єктів або завдань одночасно. Вона розподіляє свою увагу між різними подразниками і може виконувати кілька завдань паралельно. Альтернативна увага: цей тип уваги передбачає перемикання між різними об'єктами або завданнями з відповідним зосередженням на кожному з них на деякий час. Приділяється увага кільком об'єктам, але не одночасно. Обраний тип уваги залежить від завдання та ситуації. Наприклад, в спорті може бути важливою сконцентрована увага, коли спортсмен повинен точно виконувати технічні рухи, але розподілена увага може бути корисною під час відстеження дій багатьох суперників на полі. Альтернативна увага дозволяє переключати увагу між різними аспектами гри [8; 22; 24].

Так, якість уваги може бути суттєвою властивістю нервової системи людини. Індивіди можуть мати різний рівень зосередженості, витривалості та інших аспектів уваги і це може бути частково обумовлено їхніми природними

властивостями нервової системи. Краще розуміння цих процесів дозволяє розробляти більш ефективні методи для покращення і контролю різних видів уваги, що може бути корисним у багатьох сферах життя, включаючи і спорт [11; 12].

Основні властивості уваги включають: стійкість уваги - здатність утримувати увагу на певному об'єкті або завданні протягом тривалого періоду часу без втоми чи втрати інтересу; концентрація уваги - здатність зосереджувати увагу на конкретному об'єкті чи завданні та ігнорувати відволікаючі фактори; розподіл уваги - здатність розподіляти увагу між кількома завданнями або об'єктами одночасно; перемикання уваги - здатність швидко перемикати увагу між різними завданнями або об'єктами; відволікання - здатність повертати увагу після відволікання або переривання і знову зосереджуватися на завданні; обсяг уваги - здатність обробляти інформацію з більшою або меншою кількістю деталей або об'єктів одночасно [12].

Розподіл уваги вказує на здатність особи утримувати увагу на кількох різних об'єктах або завданнях одночасно. Це важлива психологічна функція, яка може бути корисною в різних життєвих ситуаціях. У спорті розподіл уваги дозволяє спортсменам відстежувати декілька аспектів гри або змагань, такі як рух гравців, м'яч, тактичні ситуації та багато інших деталей [24].

Концентрація уваги у міні-футболі вкрай важлива, оскільки цей вид спорту вимагає від гравців високого рівня уваги до багатьох аспектів гри. Підвищенню концентрації уваги у міні-футболі сприяє: спостереження за м'ячем - головний об'єкт уваги гравця – м'яч. Важливо тримати погляд на м'ячі в усі моменти гри, оскільки він швидко переміщується; спостереження за суперниками та партнерами - важливо слідкувати за діями суперників та партнерів, щоб адекватно реагувати на їхні рухи та дії; аналіз ситуації - здатність аналізувати ситуацію на полі допомагає приймати швидкі та обдумані рішення; виправлення помилок - концентрація також передбачає здатність виправляти свої помилки та навчатися на них; зовнішні фактори - важливо зберігати концентрацію на грі, не дозволяючи відволікатися на зовнішні фактори; психологічна

підготовка - Психологічна підготовка може допомогти зберегти високий рівень концентрації та керувати стресом; тренування уваги - як і будь-яку іншу навичку, концентрацію можна покращити через тренування. Вправи на підвищення уваги можуть допомогти гравцям досягти кращих результатів на полі. Зберігання високого рівня концентрації - ключовий аспект успіху у міні-футболі. Гравці, які здатні тримати увагу на грі та швидко реагувати на події на полі, мають перевагу [33; 60; 126].

Стійкість уваги у міні-футболі грає важливу роль, оскільки ця гра вимагає постійної концентрації та уваги протягом тривалого періоду часу. Підвищенню стійкості уваги у міні-футболі сприяє: психологічна стійкість - важливо розвивати психологічну стійкість, щоб не дозволяти стресу або несприятливим обставинам впливати на увагу. Техніки релаксації та ментальної підготовки можуть допомогти у цьому; технічна майстерність - з майстерністю приходиться більше впевненості, що може полегшити тримання уваги на грі; постійні вправи на тренування уваги - використання вправ, спрямованих на покращення уваги, на тренуваннях; відпочинок - важливий для підтримання стійкості уваги. Дотримання раціонального графіку тренувань та відпочинку; комунікація з партнерами - важливо спілкуватися з партнерами на полі, це може допомогти зберегти спільну увагу на грі; спостереження за суперниками - спостереження за рухами та діями суперників допоможе передбачити їхні дії та уникнути несподіваних ситуацій.

Підвищенню перемикання уваги у міні-футболі сприяє: використання позначень і комунікація- у командному спорті важливо мати систему позначень та комунікувати з партнерами на полі. Це допомагає команді ефективно перемикати увагу між різними гравцями і ситуаціями; аналіз ситуації перед передачею м'яча - перед тим як передати м'яч, потрібно зробити швидкий аналіз ситуації на полі. Визначити, який гравець команди або суперника є найбільш відкритим або найближчим до м'яча. Це допоможе приймати правильні рішення; тренування реакції на несподіванки - створення ситуації на тренуваннях, коли гравець змушений реагувати на несподівані події або зміни на полі. Це допоможе

покращити вміння швидко перемикаати увагу; постійна практика - перемикання уваги на тренуваннях та під час гри.

Об'єм уваги, відомо, що людина не може одночасно думати про різні речі та виконувати різноманітні роботи. Це обмеження змушує дробити інформацію, що надходить ззовні, на частини, що не перевищують можливості обробної системи. Так само людина має дуже обмеженими можливостями одночасно сприймати кілька незалежних друг від друга об'єктів - є обсяг уваги. Важливою і визначальною його особливістю є те, що він практично не піддається регулюванню під час тренування.

Навчання зорового орієнтування під час занять футболом тобто вміння гравця у будь-який момент прийому та передачі м'яча оцінити свою позицію, а також позицію інших гравців - процес дуже важливий у футболі. Футболіст повинен навчатися поступового і послідовного вміння бачити поле, для цього необхідно розвивати зорове орієнтування футболістів. Виховання властивостей уваги має здійснюватися у процесі фізичної, технічної та тактичної підготовки футболіста. Успішність тактичної діяльності футболістів значною мірою визначається високим рівнем розвитку у них основних властивостей уваги. Змагальна діяльність у футболі вимагає від гравців не тільки великої інтенсивності уваги, що дозволяє кожний момент ясно і чітко розбиратися у ході гри, але й зберігати цю інтенсивність на високому рівні протягом усього часу гри.

Розвитку функції уваги у воротарів є дуже важливою складовою підготовки, що складається з створення у тренувальному процесі імовірнісно-стохастичних ситуацій та умов альтернативного вибору, жорсткого ліміту часу, ситуаційної несподіванки, зміна відстані від місця удару до воріт, пробивання по воротах у мінливих умовах (від стандартних до несподіваних), типових ігрових ситуацій; проведення навчальних ігор зменшеним складом, запровадження додаткової кількості м'ячів; застосування шумових подразників, що імітують шум шумів; використання відволікаючих мовних сигналів і стомлюючих психофізичних навантажень [12; 24].

Зіставлення даних розподілу та перемикання уваги у ігровій діяльності свідчать про те, що у юнаків є тенденція до розвитку уваги.

Застосування спеціальних методичних прийомів та психомоторних вправ може дійсно покращити психофізичні якості і ефективність змагальної діяльності у спорті. Довільність управління - цей метод передбачає вправи та завдання, які вимагають спортсменів зосереджувати увагу та приймати рішення відповідно до ситуації. Він допомагає розвивати швидкість реакції та приймати рішення в стресових умовах. Поетапність - поетапна методика передбачає розбиття навчання на послідовні етапи, де кожен етап відповідає певному рівню навичок. Це дозволяє спортсменам поступово піднімати рівень вмінь і відчувати прогрес. Ігровий метод - використання ігор у тренуванні може зробити процес більш захоплюючим та цікавим. Ігровий метод може покращити координацію, спритність та командну взаємодію.

Психомоторні вправи включають комплекс засобів (рухливі ігри, ігри-завдання, вправи-тести), спрямованих на підвищення ефективності довільного і мимовільного рівня самоконтролю і саморегуляції рухів, здатності до розрізнення і точного відтворення просторових, тимчасових і динамічних характеристик рухів. Вони сприяють більшому зростанню технічної ефективності у оволодінні складними руховими навичками.

Фахівці зазначають [48; 61], що спортивні ігри та єдиноборства розвивають психомоторні якості школярів, покращуючи показники точності і швидкості сенсомоторного реагування, спрямованого на швидкість сприйняття змін ситуацій, оцінки їх характеру і виконання рухових дій у відповідь.

Отже, цілеспрямоване застосування спеціально розроблених психомоторних вправ для фізичної підготовки юних спортсменів може надати ефективний вплив на ігрову та змагальну діяльність, підвищити розвиток функції уваги.

## **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1**

1. Аналізуючи літературу з даної тематики, можна відзначити, що психологічний чинник відіграє вирішальну роль під час фізичної, технічної та

тактичної підготовки спортсменів. Зазначається, що однією з найважливіших сторін підготовки, що забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень розвитку функції уваги. Під час тренувального процесу, на етапі початкової спортивної спеціалізації, враховуються фізіологічні та психологічні компоненти юних спортсменів. У віці 10-13 років у організмі відбувається інтенсивна перебудова функцій залоз внутрішньої секреції, йде бурхливе зростання тіла у довжину, відзначається швидке зростання серця, легеневої та м'язової тканини. У 10 років з'являються ознаки статевого дозрівання. Змінюється стан нервової системи, у поведінці відзначається підвищена нервозність та нестриманість, а також нестійкість емоційних реакцій.

2. У основі чинників, які детермінують формування спортивної майстерності у юних спортсменів з міні-футболу, лежить застосування моделей мікроциклів, у яких враховується корекція недостатньо розвинених рухових якостей, є одним з шляхів підвищення ефективності управління тренувальним процесом. Під час цього основна увага приділяється проблемі розвитку спеціальних рухових якостей: спеціальної (швидкісної) витривалості та швидкості у процесі виконання складно-координаційних вправ на тлі вирішення техніко-тактичних завдань.

3. Розвитку уваги у юних спортсменів має здійснюватися у процесі фізичної, технічної та тактичної підготовки. Успішність тактичної діяльності футболістів значною мірою визначається високим рівнем розвитку у них основних властивостей уваги. Змагальна діяльність у футболі вимагає від гравців не тільки великої інтенсивності уваги, що дозволяє кожний момент ясно і чітко розбиратися у ході гри, але й зберігати цю інтенсивність на високому рівні протягом усього часу гри. Головною вимогою до футболіста, є швидке перемикавання уваги на полі, та блискавична реакція на зміну ситуації.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

## **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел**, включав проведення теоретичних досліджень, розглянуто психологічні особливості юних спортсменів, проаналізовано засоби та методи розвитку уваги, вивчено чинники, що визначають успішність змагальної діяльності у міні-футболі. Вивчалися і аналізувались наукові статті [14; 25; 37; 49] та методичні роботи [7; 16; 41; 61] та інші матеріали [54; 56; 63]. У процесі проведення теоретичного аналізу літературних джерел сформовано мету, поставлено завдання, а також підібрано необхідні методи дослідження.

**2.1.2. Педагогічне спостереження**, проводилися з метою виявлення засобів, методів та організаційних форм підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом. У процесі педагогічних спостережень, що здійснювалися на кожному тренувальному занятті, а також на тренувальних іграх та змаганнях, оцінювалася динаміка технічної підготовки, психологічний стан юних спортсменів, розвиток функції уваги, їх бажання тренуватися. Особлива увага приділялася тренуванню юних спортсменів, здатності використовувати технічні вміння та навички в ігровій ситуації, оперативності прийняття рішень, волі до перемоги, прагнення реалізувати завдання гри.

Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження, тренувального періоду, протягом 2022-2023 роки, у період із вересня 2022 по жовтень 2023 р., у м. Суми на базі футбольного центру «Барса».

**2.1.3 Педагогічне тестування. Анкетування.** На початковому етапі досліджень було проведено анкетування та опитування тренерів (n=8), футбольного центру «Барса», які працюють з юними спортсменами, що займаються міні-футболом (Додаток А). У результаті анкетування були виявлені



найбільш важливі рухові та психологічні якості, що сприяють ефективній ігровій діяльності у міні-футболі, проаналізовано думку тренерів з питань розвитку уваги юних спортсменів та організації тренувального процесу.

*Експертна оцінка якості ігрової діяльності юних футболістів* проводилась з метою комплексної оцінки якості ігрової діяльності юних футболістів використовувалась методика експертних оцінок. У ролі експертів виступили тренери футбольного центру «Барса» (n=8, першої категорії). Експертам пропонувалося оцінити юних спортсменів, які займаються міні-футболом, в умовах ігрової та змагальної діяльності за п'ятибальною системою. Оцінка проводилась за чотирма складовими: активність ігрових дій, якість і доцільність виконання техніко-тактичних дій та ігрова увага.

*Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовки.* Вибір контрольних вправ складає основу даних науково-методичної літератури [1; 3; 10] та аналізу кваліфікаційних програм [54; 60]. Застосовувані тести відповідали вимогам інформативності, надійності, об'єктивності. Для визначення загально фізичної підготовки застосовувалися:

- біг 30 м, с.;
- човниковий біг 3x10 м, с.;
- біг 300 м, с.;
- біг 6 хв, м;
- стрибок у довжину з місця, см;
- підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, разів;
- вправа «Фламінго», с;
- нахил уперед, сидячи, см.

Спеціальна фізична підготовка оцінювалася за результатами наступних контрольних вправ:

- ведення м'яча на 30 м, с;
- ведення м'яча «змійкою» с., (характеризує техніку та рівень підготовки футболіста);

- ведення м'яча на 30 м, з обведенням 3-х стійок с., та удар по воротах (обведення трьох стійок, на 12-метровому відрізку, удар у ціль 2,5 м. x 1,2 м, із відстані 7 м);

- жонглювання комплексне, кількість разів (виконуються правою та лівою ногою, стегном та головою);

- удар на точність, кількість разів (визначається кількість влучень у ворота із п'яти спроб).

*Психологічне тестування.* Рівень розвитку функції уваги оцінювався психологічними методами з використанням базового комплексу психодіагностичних програм «Оцінка стійкості уваги» [13; 35].

Для проведення дослідження використовувався стандартний бланк тесту та секундомір. На бланку у випадковому порядку надруковані деякі літери українського алфавіту, у тому числі букви «к» і «р», по 50 букв у кожному рядку. Сутність завдання, послідовно розглядаючи кожен рядок, шукайте букви «к» і «р» і закреслюйте їх, час на виконання 10 хв. Завдання потрібно виконувати «швидко та точно».

Оцінка обсягу динамічної уваги використовувалися таблиці Л. Я. Євгенєва [13] - чотири таблиці розміром 35 x 35 см, де у кожній клітині у випадковому порядку розташовані числа від 1 до 25. Необхідно якнайшвидше знайти і показати всі цифри.

Для оцінки перемикання уваги використовувалися таблиці І. В. Дейнеко, В. І. Хачатрян, А. І. Гончарук [12] розміром 49 x 49 см з цифрами від 1 до 25 чорного та від 1 до 24 червоного кольору. Обов'язково заздалегідь підготувати протокол реєстрації часу та помилок під час пошуку цифр. Заняття проводиться індивідуально з кожним спортсменом. Необхідно вести рахунок поперемінно: спочатку називати чорну цифру, потім червону, потім знову чорну, а за нею червону доти, доки рахунок не буде закінчено. Виконувати завдання потрібно «швидко та без помилок». Фіксується час окремо по кожному з п'яти етапів (по десять цифр на кожен етап) та помилки.

Для оцінки уваги специфічної діяльності використовувався тест, розроблений Ж. Л. Козіною [22]. Тест включав виконання спеціальних вправ на майданчику (підбір м'яча, обведення стійок, вихід до воріт, удар по воротах), під час виконання яких гравцям у певних місцях по периметру майданчика пред'являлися картки з зображеними на них різними геометричними фігурами, різними кольорами, цифри. Гравці отримували інструкцію: під час виконання вправ звернути увагу на картки, що з'являються, запам'ятати їх і по закінченні виконання вправ відтворити - які стимули і де були розташовані. Відразу після закінчення тесту кожен гравець розповідав, що зміг візуально зафіксувати.

**2.1.4. Педагогічний експеримент** Педагогічний експеримент складався з двох етапів: констатуючий експеримент, у якому брали участь спортсмени 11-13 років юнаки (n=20), котрі займаються міні-футболом. Учасники констатуючого експерименту були протестовані за показниками фізичної та технічної підготовки, рівнем розвитку уваги, проведено анкетування тренерів, експертна оцінка ігрової діяльності.

На другому етапі педагогічний експеримент носив формувальний характер. Для участі у формувальному експерименті було організовано дві групи КГ (n=10) та ЕГ (n=10). У річному тренувальному циклі юних футболістів ЕГ було застосовано розроблені практичні рекомендації, які направлені на розвиток функції уваги, що складається з блоків вправ, які використовуються у тренувальному процесі, як чинник підвищення ефективності ігрової діяльності. Футболісти КГ тренувалися за звичайною тренувальною програмою з міні-футболу.

Ефективність запропонованих практичних рекомендацій оцінювалася після закінчення річного тренувального циклу у результаті аналізу показників рівня загальної, спеціальної фізичної підготовки, якості ігрової діяльності та рівня розвитку уваги учасників експерименту. Враховувались результати анкетування та експертної оцінки.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин.

Обробка отриманих результатів досліджень включала такі методи [3; 12]:

Середнє арифметичне ( $X$ ):

$$X = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} x_i n_i}{n} \quad (2.1).$$

де  $i$  – варіанти;  $k$  – кількість варіантів;  $x_i$  - значення варіантів;

$n_i$  -- значення частоти ряду;  $n$  – об'єм сукупності.

Середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ) :

$$\sigma = \sqrt{D} \quad (2.2).$$

де  $D$  – загальне число вибірки.

Відмінність між вибірками, що розподілені за нормальним законом, оцінювалися за параметричним критерієм Стьюдента ( $t$ ).

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.3).$$

де  $M_1$  і  $M_2$  значення порівнюваних середніх арифметичних;

$m_1$  та  $m_2$  - показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

Приріст одного показника ( $X_1$ ) до іншого показника ( $X_2$ ) знаходиться за формулою:

$$(X_2/X_1 - 1) \times 100\% \quad (2.4)$$

Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0 також використовувалися графічні методи [3]. Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Microsoft Excel.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у рамках трьох послідовних та взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, отриманні, обробці, інтерпретації теоретичного та експериментального матеріалу.

*1 етап (вересень – грудень 2022 року)* проводилося вивчення літературних джерел на тему магістерської роботи, з підготовка спортсменів 11-13 років, у міні-футболі. На даному етапі дослідження було сформульовано тему магістерської роботи, визначено об'єкт та предмет дослідження, а також завдання, які вирішують поставлену мету дослідження.

*2-й етап (січень – травень 2023 року)* – було організовано констатуючий педагогічний експеримент (n=20), у ході якого проведено педагогічне та психологічне тестування, дослідження фізичної підготовки юних футболістів.

Для участі у формуючому експерименті були організовані дві групи спортсменів: КГ (n=10) та ЕГ (n=10). Футболісти ЕГ тренувалися за розробленими практичними рекомендаціями з інтегральної підготовки, на основі розвитку уваги, що складається з блоків вправ, які використовуються у тренувальному занятті, як чинник підвищення ефективності ігрової діяльності. Футболісти КГ - за звичайною програмою з міні-футболу. Протягом річного тренувального циклу було проведено визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, показників якості ігрової діяльності, розвитку функції уваги, темпів приросту досліджуваних характеристик та ступеня їх відмінності, що дозволило оцінити ефективність запропонованих практичних рекомендацій, які використовуються у тренувальному процесі, як чинник підвищення ефективності ігрової діяльності.

*3-й етап (червень – жовтень 2023 року)* мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФУНКЦІЙ УВАГИ НА ЯКІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З МІНІ-ФУТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### **3.1. Характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки з міні-футболу**

Багаторічний тренувальний процес у міні-футболі передбачає кілька етапів, що характеризуються певними завданнями, змістом, спрямованістю та специфікою навантажень. Якщо на етапі початкової підготовки основним принципом у тренуванні є універсальність юних спортсменів, то під час переходу до початкового етапу підготовки, діє принцип вибірконості. У цей період збільшується обсяг тренувальної роботи, акцент у тренувальних заняттях зміщується у бік техніко-тактичної підготовки юних спортсменів.

На даному етапі тренувального процесу визначальними чинниками для досягнення високих спортивних результатів є загальні та спеціальні рухові якості юних спортсменів, які займаються міні-футболом. Тому для практичної роботи тренера найбільший інтерес становлять педагогічні показники фізичної підготовки.

У зв'язку з цим, було розглянуто питання про зміну показників фізичної підготовки у юних футболістів у річному тренувальному циклі після переходу на початковому етапі підготовки.

Для цього використовувалися педагогічні тести, рекомендовані програмою з міні-футболу [54]. Результати тестування та їх зміни у річному тренувальному циклі (РТЦ) наведено у (табл. 3.1).

Облік вікових особливостей розвитку рухових якостей насамперед необхідний визначення раціональної методики їх удосконалення і допустимих тренувальних навантажень.

Одним з основних рухових якостей, що забезпечує успішність ігрової діяльності футболіста, є швидкість, що визначається як здатність виконувати рухові дії з м'ячем і без м'яча у мінімально короткі відрізки часу. У віці 11 років закінчується сприятливий період з розвитку даної якості.

Таблиця 3.1

**Динаміка показників загальної фізичної підготовки футболістів  
у річному тренувальному циклі (n=20)**

Показники	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	Приріст	t	P
Біг 30 м, с	5,12 ± 0,1	4,95 ± 0,1	-0,17	-1,202	>0,05
Човниковий біг 3 x 10 м, с	8,86 ± 0,1	8,72 ± 0,1	-0,14	-0,990	>0,05
Човниковий біг 100 м, с	28,4 ± 0,3	27,5 ± 0,5	-0,9	-1,543	>0,05
Біг 300 м, с	54,2 ± 0,7	52,9 ± 0,8	-1,3	-1,223	>0,05
Біг 6 хв, м	1124 ± 15	1168 ± 12	44	2,291	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	168 ± 3,6	181 ± 4,1	13	2,383	<0,05
Стрибок у висоту з місця, см	43,2 ± 0,8	45,8 ± 0,6	2,6	2,600	<0,05
Підйом тулуба з положення лежачи, разів	24,5 ± 0,9	27,2 ± 0,8	2,7	2,242	<0,05
Тест «Фламінго», с	12,4 ± 0,8	13,9 ± 0,9	1,5	1,246	>0,05
Нахил уперед сидячи, см	7,6 ± 0,7	10,2 ± 0,9	2,6	2,130	<0,05

Для контролю рівня розвитку швидкості було використано біг на 30 м. Початкові результати у бігу на 30 м становили 5,12 с, що відповідає віковим нормативам фізичної підготовки юних футболістів. Після закінчення річного тренувального циклу (РТЦ) результат у швидкісному бігу покращився до 4,95 с, приріст склав 3,4% ( $p \geq 0,05$ ).

Човниковий біг 3x10 м є комплексним тестом, що дозволяє оцінити рівень розвитку швидкості та координації. Початкові результати, показані спортсменами, становили 8,86 с, після закінчення річного тренувального циклу, результат становив 8,72 с., приріст 1,6% ( $p \geq 0,05$ ). Загалом середній показник вищий, ніж контрольні нормативи, що свідчить про раціональне тренування у період початкової підготовки, коли була закладена база рухово-координаційної підготовки.

Човниковий біг на 100 м., є також комплексним тестом, що дозволяє оцінити координацію та швидкісну витривалість, результати човникового бігу на 100 м становили на початку і кінці річного тренувального циклу (РТЦ), відповідно, 28,4 с і 27,5 с. Темпи приросту становили 3,2% ( $p \geq 0,05$ ).

Рівень розвитку витривалості визначався за результатами, показаними у бігу на 300 м та 6-хв. бігу. Під впливом занять міні-футболом рівень розвитку витривалості у юних спортсменів досить високий, проте вищі темпи приросту відзначені у показника загальної витривалості, порівняно з темпами приросту швидкісної витривалості.

Результати у бігу на 300 м. склали на початку і наприкінці РТЦ - 54,2 с і 52,9 с, відповідно, темпи приросту 2,4% ( $p \geq 0,05$ ), тобто результат збільшився несуттєво.

Результати бігу за 6 хв., склали відповідно, 1124 м і 1168 м на початку та наприкінці річного тренувального циклу. Приріст показників у цьому тесті у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, був достовірний ( $p \leq 0,05$ ) і склав 3,8%.

По нахилу тулуба вперед із положення сидячи оцінювали рівень розвитку гнучкості. Глибина нахилу за період річного тренування зросла з 7,6 см до 10,2 см, приріст склав 29,2% і був статистично достовірний ( $p \leq 0,05$ ).

Освоєнню юними спортсменами раціональної техніки сприяє акцентування уваги на швидкісно-силовій підготовці, а стрибок у довжину і висоту з місця - вправи, є інформативними тестами, що свідчать про динаміку розвитку швидкісно-силових якостей.

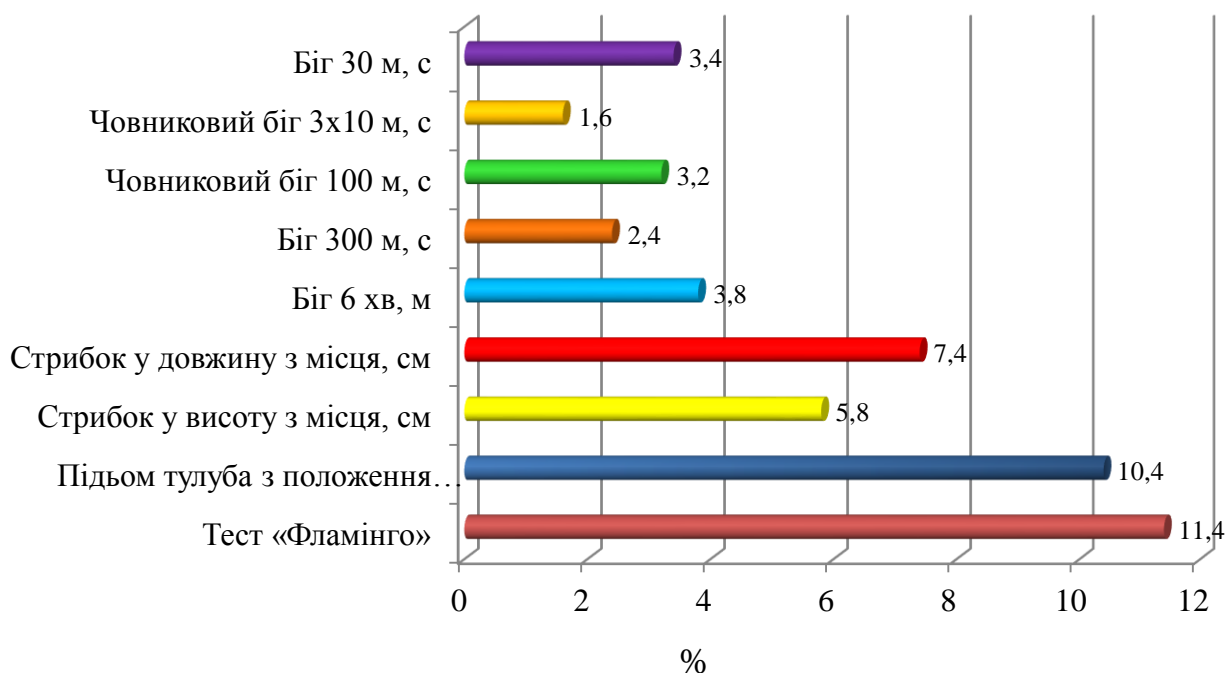
За результатами тестування виявлено, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів перебував на рівні вікових нормативів. На початку РТЦ результати стрибкових тестів становив 168 см і 43,2 см, для стрибка у довжину та висоту, відповідно. Після закінчення річного циклу підготовки результати зросли до 181 см. і 45,8 см, приріст достовірний і становить 7,4 і 5,8% ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 3.1).



Сила м'язів тулуба визначалася за кількістю підйомів тулуба з горизонтального положення за 30 с і складала на початку та наприкінці педагогічного експерименту, відповідно 24,5 та 27,2 разів. Приріст становив 10,4% ( $p \leq 0,05$ ), що говорить про високу інтенсивність розвитку силових якостей під впливом занять міні-футболом.

Координаційні можливості оцінювалися за допомогою тесту «Фламінго» - час балансування на підставці, стоячи на одній нозі.

Досліджуваний вік збігається із закінченням сенситивного періоду розвитку координаційних якостей. Відзначено несуттєвий приріст цього показника - 11,4% ( $p \leq 0,05$ ).



Рим. 3.1. Темпи приросту показників загальних рухових якостей у дітей 11-13 років, які займаються міні-футболом, у річному тренувальному циклі, %

Порівняння результатів тестування, проведеного на початку і по закінченні РТЦ, показало, що заняття міні-футболом надають позитивний вплив на розвиток всіх рухових якостей юних спортсменів. Загальна фізична підготовка юних футболістів відповідає середньому та високому рівням. Темпи приросту показників фізичної підготовки узгоджуються з основними положеннями теорії

та методики спортивного тренування, зокрема, відповідають сенситивності вікового періоду.

Потрібно зазначити, що темпи приросту показників спеціальної підготовки юних спортсменів протягом річного тренувального циклу були високими, тобто результати всіх контрольних вправ за річний період змінилися достовірно ( $p \leq 0,05$ ).

Результат у веденні м'яча 30 м. у юних футболістів на початковому етапі досліджень становив 6,8 с., за нормативу 5,4 с, тобто більшість юних спортсменів показали недостатнє володіння технікою ведення м'яча. Після закінчення річного циклу результат підвищився та досяг 6,2 с ( $p \leq 0,001$ ). Показник ведення м'яча «змійкою» також зріс суттєво ( $p \leq 0,05$ ), відносний приріст склав 8,1%.

Таблиця 3.2

**Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які займаються міні-футболом, у річному тренувальному циклі (n=20)**

Тестові вправи	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	Приріст	t	P
Ведення м'яча на 30 м, с	6,8 ± 0,1	6,2 ± 0,1	-0,6	-4,243	<0,001
Ведення м'яча «змійкою», с	28,4 ± 0,7	26,2 ± 0,6	-2,2	-2,386	<0,05
Ведення м'яча з обведенням 3 стійок на 30 м, с.	9,4 ± 0,2	8,8 ± 0,1	-0,6	-2,683	<0,05
Жонглювання комплексне, кількість разів.	12,8 ± 0,5	15,9 ± 0,7	3,1	3,604	<0,01
Удар на точність, кількість разів.	2,8 ± 0,1	3,3 ± 0,1	0,5	3,536	<0,01

Приріст результату у веденні м'яча становив 9,2% (рис. 3.2).

Про поліпшення показників володіння м'ячем свідчить істотне підвищення результату комплексного жонглювання, який на початковому етапі досліджень склав 12,8 рази, а по закінченню річного тренувального циклу зріс на 21,6%, приріст достовірний на рівні значущості ( $p \leq 0,001$ ).

Висока ефективність навчання технічним діям, що спостерігається на етапі початкової спортивної спеціалізації, підтверджується значним поліпшенням показників точності ударів. Так, якщо на початку річного циклу підготовки

кількість точних ударів становила 2,8, то після його закінчення даний показник збільшився на 16,4% і став становити 3,3 удару, приріст достовірний на рівні значимості ( $p \leq 0,001$ ).

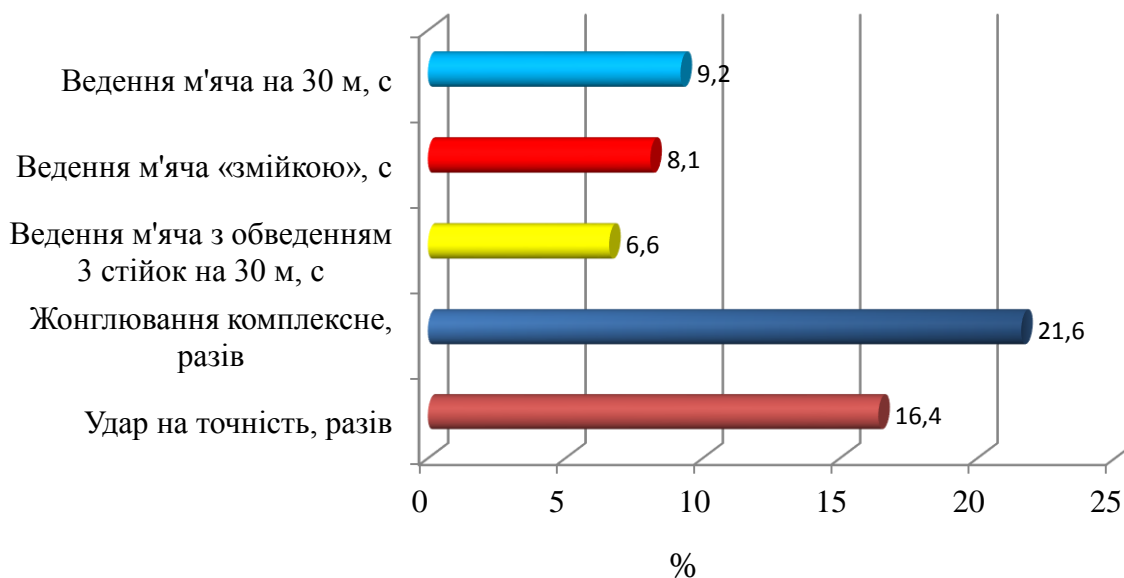


Рис. 3.2. Темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовки дітей 11-13 років у річному тренувальному циклі, %

Завдання етапу початкової спеціалізації - формування міцних навичок і умінь техніки футболу, у даний період необхідно підготувати хороший фундамент технічної майстерності. Якщо розглядати методичну сторону етапу, то вона полягає у послідовності занять, необхідному забезпеченні зв'язку попереднього періоду з наступним. Загальна та спеціальна фізична підготовка є фундаментом для освоєння технічних навичок футболіста.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на основі загальної фізичної підготовки молодих спортсменів. Вона передбачає розвиток таких рухових якостей, специфічних для міні-футболу, як сила, швидкість, витривалість, координація та гнучкість. Головна задача спеціальної фізичної підготовки - поліпшення діяльності всіх систем організму спортсмена, необхідні вдосконалення ігрових рухових навичок і умінь, є провідними ланками основних технічних варіантів у атаці та обороні.

### 3.2. Рівень розвитку уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на початковому етапі підготовки.

У констатуючому педагогічному експерименті проводилися спостереження динаміки рівня розвитку властивостей уваги у міні-футболі, на етапі початкової спортивної спеціалізації. Протягом річного тренувального циклу відзначалася позитивна динаміка властивостей уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом. Однак такі характеристики як продуктивність, точність, стійкість, перемикання та обсяг динамічної уваги зросли не істотно (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

#### Динаміка рівня розвитку властивостей уваги у спортсменів, які займаються міні-футболом, у річному тренувальному циклі (n=20)

Показники	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	Приріст	t	P
Продуктивність уваги	14,3 ± 0,3	15,3 ± 0,5	1	1,715	>0,05
Точність уваги	17,8 ± 0,7	18,8 ± 0,6	1	1,085	>0,05
Стійкість уваги	33,6 ± 0,9	35,2 ± 0,8	1,6	1,329	>0,05
Обсяг динамічної уваги	13,1 ± 0,5	13,9 ± 0,3	0,8	1,372	>0,05
Перемикання уваги (час)	28,1 ± 1,0	29,2 ± 0,7	1,0	0,901	>0,05
Перемикання уваги (помилки)	4,1 ± 0,2	4,3 ± 0,1	0,2	0,894	>0,05
Загальний показник	23,7 ± 0,8	25,6 ± 0,3	1,9	1,900	>0,05

Найбільш високі темпи збільшення результату відзначено у продуктивності уваги, приріст якого становив 6,8% ( $p \geq 0,05$ ). Обсяг динамічної уваги збільшився на 5,9% ( $p \geq 0,05$ ), точність уваги – на 5,5% ( $p \geq 0,05$ ).

Перемикання уваги проявляється у навмисному переході спортсмена від одного об'єкта до іншого, від однієї дії до іншого. Перемикання може бути обумовлене або програмою свідомої поведінки, вимогами діяльності, або необхідністю включення до нової діяльності, або здійснюється з метою відпочинку. Здатність людини працювати зосереджено у умовах відволікаючих подразників називається «перешкодою стійкості».

Слабо виражену динаміку показників перемикання уваги, які значною мірою визначають успішність ігрової діяльності у футболі. Приріст показників перемикання уваги склав 3,8% за тимчасовою характеристикою та 4,8% - за кількістю помилок. Загальний показник уваги збільшився на 7,7% ( $p \geq 0,05$ ) (рис. 3.3).

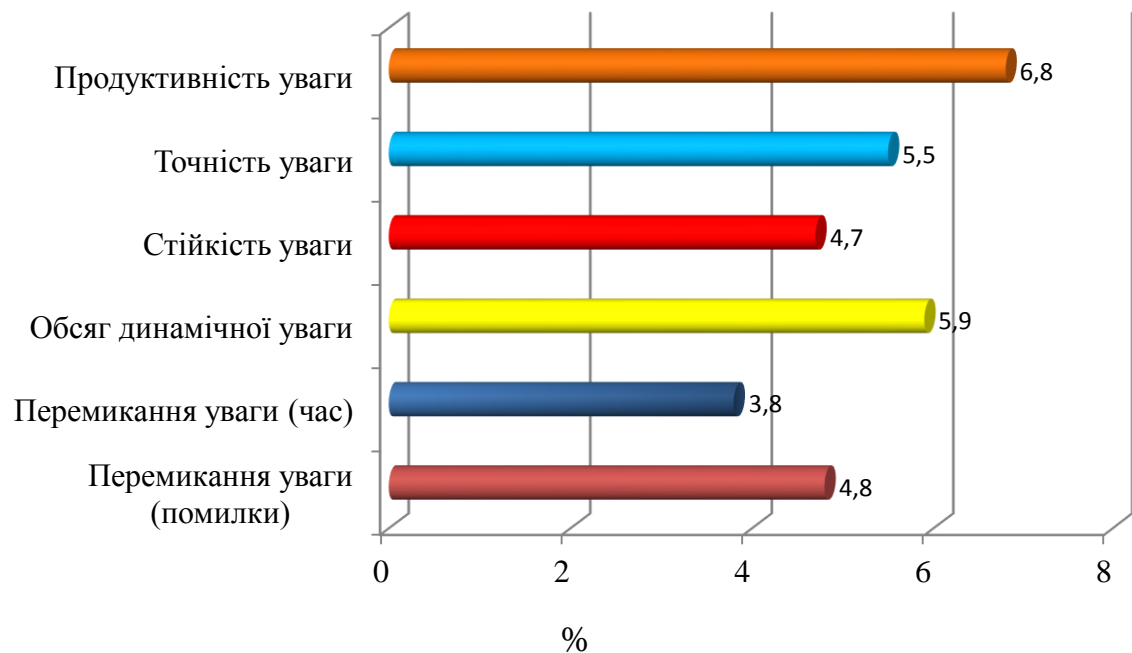


Рис. 3.3. Темпи приросту властивостей уваги у дітей 11-13 років у річному тренувальному циклі, %

Головною особливістю рухової діяльності футболістів є специфічні сприйняття: почуття м'яча, простору, часу, швидкості пересування та прийняття рішення, які пов'язані з м'язовими, зоровими та вестибулярними відчуттями. Тому необхідно вдосконалювати представлені відчуття одночасно з руховими якостями та технічною підготовкою.

З отриманих у констатуючому експерименті даних, можна припустити, що у тренувальний процес юних спортсменів, котрі займаються міні-футболом, необхідно включати спеціальні вправи, сприяють розвитку функції уваги.

Під час розвитку функціональних можливостей і рухових якостей засобами футболу на перший план виходить проблема перенесення тренуваності

рухових дій, вправи повинні мати строго спеціалізований характер, з точки зору ігрової та змагальної діяльності.

Оцінка ігрової діяльності юних футболістів проводилася шляхом експертної оцінки на контрольних іграх та змаганнях. Усього було проаналізовано 12 матчів, по 6 на початку та наприкінці річного циклу тренування. Експертами виступали тренери футбольного центру «Барса» (n=8, першої категорії), яким пропонувалося за десятибальною шкалою оцінити такі показники ігрової діяльності, як активність, ефективність виконання технічних прийомів, доцільність виконання технічних дій та ігрова увага юних спортсменів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Експертна оцінка показників якості ігрової діяльності футболістів  
у річному тренувальному циклі (n=8)**

Показники	На початку M±m	На прикінці M±m	Приріст	t	P
Активність	6,3 ± 0,1	6,6 ± 0,2	0,3	1,342	>0,05
Якість виконання ТТД	6,2 ± 0,2	6,8 ± 0,2	0,6	2,121	<0,05
Доцільність виконання ТТД	5,4 ± 0,2	5,8 ± 0,1	0,4	1,789	>0,05
Ігрова увага	5,8 ± 0,2	6,2 ± 0,2	0,4	1,414	>0,05

Результативність гри у міні-футбол багато у чому визначається технічною підготовленістю гравця, база якої закладається на початковому етапі підготовки. Опанування технікою, пов'язане з багатьма чинниками: розвитком здатності юного спортсмена координувати свої рухи, формуванням точності рухів, рівнем розвитку основних і спеціальних рухових якостей, здатністю засвоювати новий матеріал. Етап початкової підготовки - надзвичайно сприятливий період для спрямованого впливу на зазначені сторони підготовки юних футболістів.

З аналізу експертних оцінок, якість виконання технічних прийомів у процесі гри зросла, відносний приріст становив 9,2% ( $p \geq 0,05$ ) (рис. 3.4.).

За річний цикл тренування відзначено незначне підвищення якості окремих показників ігрової діяльності спортсменів. Так, ігрова активність у середньому підвищилася на 4,7%, причому у 20% випадків показники ігрової

активності знизилися після закінчення періоду спостережень, а 30% випадків залишалися колишньому рівні. Ймовірно, стабільність показника ігрової активності є наслідком його високої консервативності та залежності від типу темпераменту та нервової системи.

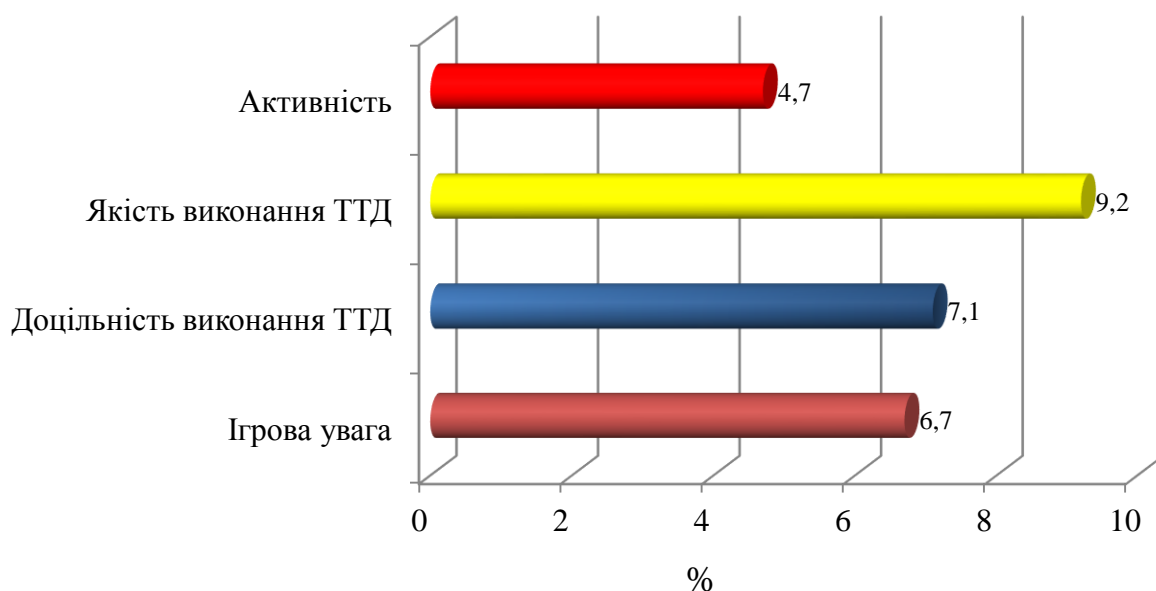


Рис.3.4. Результати експертної оцінки якості ігрової діяльності дітей 11–13 років у річному тренувальному циклі, %

Одним із показників, що свідчать про високу кваліфікацію спортсменів, є доцільність виконання техніко-тактичних дій. Як відомо, у міні-футболі часто бувають ситуації, коли спортсмен не встиг вчасно правильно відреагувати на обстановку, що змінилася на полі, або, навпаки, виконав нерациональну технічну дію. Експертам пропонувалося оцінити таку характеристику, як доцільність виконання технічних прийомів. На початку річного циклу середній бал за доцільність виконання техніко-тактичних дій становив 5,4, тобто показник знаходився на низькому рівні. Після закінчення річного тренувального циклу оцінка збільшилася до 5,8 балів, відносний приріст несуттєвий і склав 7,1% ( $p \geq 0,05$ ).

Показники ігрової уваги також перебували на низькому рівні і становили 5,8 балів на початку річного циклу підготовки, після закінчення зросли на 6,7%, ( $p \geq 0,05$ ).

Таким чином, аналіз динаміки показників якості ігрової діяльності юних спортсменів, які займаються міні-футболом, показав низький рівень інтегральної підготовки. Так, якщо високими темпами покращуються показники загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також виконання технічних прийомів у стандартних умовах педагогічного тестування, то дані уміння недостатньо реалізуються у умовах ігрової діяльності. Отже, необхідна розробка інноваційних технологій, спрямованих на реалізацію ігрового потенціалу юних спортсменів.

Багаторічний тренувальний процес спрямований на комплексне вирішення завдань всебічної підготовки футболістів. Необхідність розвитку та вдосконалення широкого набору фізичних та психологічних якостей становить головну складність організації тренувального процесу у міні-футболі. У зв'язку з цим було проведено анкетування тренерів ( $n=8$ ), футбольного центру «Барса», які працюють з юними спортсменами з міні-футболу (Додаток А). Фахівцям було запропоновано анкету, що містить комплекс питань практичної підготовки юних футболістів 10-13 років.

Аналіз результатів анкетування показав, що на початковому етапі підготовки тренери з міні-футболу віддають пріоритет технічній підготовці. З 8 тренерів на пріоритетність цього розділу вказали 6 респондентів 77,8%. Друге місце за значущістю підготовки, на думку фахівців, належить ігровій підготовці, яку обрали 5 осіб - 66,7%. 50% - тренерів відзначили важливість загальної фізичної підготовки, на їхню думку, цей розділ на етапі початкової спортивної спеціалізації зберігає свою актуальність. Необхідність акцентованого розвитку спеціальної фізичної підготовки наголошують на 38,9% респондентів. Тренерам було запропоновано обрати три варіанти відповіді, під час цього із трьох можливих варіантів лише 4 респондента 27,8% наголосили на важливості психологічної підготовки юних спортсменів.



Тренери наголошують на значущості тактичної підготовки, її вказали 11,1% учасників анкетування, 16,7% відзначили важливість теоретичної підготовки та формування мотивації до занять міні-футболом.

З питання вибору рухових якостей футболістів, які є головними для успішності змагальної діяльності, думка тренерів була досить узгодженою. Більшість фахівців відзначають координацію 83,3% та швидкість, що ймовірно, пов'язане із сенситивним періодом розвитку даних рухових якостей. 27,8% респондентів вказали на важливість розвитку швидко-силових якостей, необхідність роботи над силою та гнучкістю відзначають по 11,1% учасників анкетування.

Під час відповіді на запитання: «Які чинники впливають на успішність змагальної діяльності у міні-футболі?», була виявлена широка варіативність думок тренерів. Так, більшість фахівців, 77,8%, основним чинниками, що визначає успішність змагальної діяльності, вважають оснащеність гравців технічними діями. Під час цього, респонденти вказують, що навіть віртуозне володіння м'ячем і технікою виконання основних прийомів не забезпечують успішності у грі. На друге місце за значимістю потрапляє рівень розвитку ігрової уваги, значущість даного чинника відзначили 55,6% опитуваних. 44,4% учасників анкетування відзначають пріоритетність розвитку основних рухових якостей. Спеціалісти вважають важливими всі сторони підготовки гравців у міні-футбол. Так 33,3% тренерів стверджують, що для успішності змагальної діяльності гравці повинні мати хорошу спеціальну фізичну підготовку, 22,2% відзначають важливість ігрового досвіду, 16,7% – психологічну готовність.

Таким чином, якщо на перше місце серед чинників, що визначають успішність змагальної діяльності, фахівці поставили технічну підготовку, то на друге місце вийшли показники ігрової уваги, тобто дана характеристика, на думку тренерів, є найважливішим показником якості гри у міні-футболі. У той же час, на питання про застосування спеціальних засобів для розвитку ігрової уваги у футболістів лише 33,3% учасників опитування відповіли позитивно.

### Висновки до розділу 3

1. Результати педагогічного тестування загальної та спеціальної фізичної підготовки міні-футболістів свідчать про позитивний вплив занять футболом на загальну фізичну підготовку дітей, що дозволяє рекомендувати заняття даним видом спорту для підвищення фізичного розвитку. Динаміка загальної фізичної підготовки відбиває традиційну організацію тренувального процесу, який у досліджуваному віковому періоді спрямований на розвиток основних фізичних якостей юних спортсменів. Потрібно зазначити, що темпи приросту показників спеціальної підготовки юних спортсменів протягом річного тренувального циклу були високими, тобто результати всіх контрольних вправ за річний період змінилися достовірно ( $p \leq 0,05$ ).

2. Розвиток уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на початковому етапі підготовки, є головним елементом рухової діяльності, що визначає специфічні сприйняття: почуття м'яча, простору, часу, швидкості пересування та прийняття рішення, які пов'язані з м'язовими, зоровими та вестибулярними відчуттями. Тому необхідно вдосконалювати представлені відчуття одночасно з руховими якостями та технічною підготовкою. З отриманих у констатуючому експерименті даних, можна припустити, що у тренувальний процес юних спортсменів, котрі займаються міні-футболом, необхідно включати спеціальні вправи, сприяють розвитку функції уваги.

3. Аналіз результатів анкетування показав, що на етапі початкової спортивної спеціалізації тренери з міні-футболу віддають пріоритет технічній підготовці. Таким чином, якщо на перше місце серед чинників, що визначають успішність змагальної діяльності, фахівці поставили технічну підготовку, то на друге місце вийшли показники ігрової уваги, тобто дана характеристика, на думку тренерів, є найважливішим показником якості гри у міні-футболі. У той же час, на питання про застосування спеціальних засобів для розвитку ігрової уваги у футболістів лише 33,3% учасників опитування відповіли позитивно.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Психологічне тестування рівня розвитку уваги, проведене на початку річного тренувального циклу, дозволило виявити вихідні показники характеристик уваги: продуктивність, точність, стійкість, перемикання, обсяг динамічної уваги. У цілому нині значення, отримані на початок формуючого педагогічного експерименту, відповідали фоновим результатам, отриманим під час проведення констатуючого педагогічного експерименту.

Для визначення ступеня впливу розроблених практичних рекомендацій інтегральної підготовки на різні характеристики уваги, досліджували дві групи: контрольну та експериментальну.

Тестування, проведене на початку навчального року, показало, що рівень розвитку характеристик уваги у юних спортсменів обох груп перебуває на однаковому рівні. Достовірних відмінностей між спортсменами двох груп не виявлено. Індивідуальні показники характеристик уваги відповідають віковим нормам.

Протягом навчального року спостерігалась позитивна динаміка показників уваги у юних футболістів обох груп (табл. 4.1; табл. 4.2)

Таблиця 4.1

#### Показники уваги у юних спортсменів на початку річного тренувального циклу, бали

Показники	ЕГ (n=10) M±m	КГ (n=10) M±m	t	P
Продуктивність уваги	16,3 ±0,4	15,9 ±0,4	0,707	>0,05
Точність уваги	18,2±0,8	18,4 ±0,9	0,166	>0,05
Стійкість уваги	34,5 ±1,2	34,3 ±1,1	0,123	>0,05
Обсяг динамічної уваги	14,5 ±0,8	13,8 ±0,4	0,783	>0,05
Перемикання уваги (час)	30,3 ±1,6	28,6 ±1,8	0,706	>0,05
Перемикання уваги (помилки)	4,04 ±0,1	4,2 ±0,1	1,131	>0,05
Загальний показник	26,3 ±0,9	24,4 ±0,7	1,666	>0,05
Ігрова увага	50,5 ± 1,1	49,3 ± 1,2	1,351	>0,05

**Показників уваги у юних спортсменів  
після завершення річного тренувального циклу, бали**

Показники	ЕГ (n=10) M±m	КГ (n=10) M±m	t	P
Продуктивність уваги	18,5 ±0,5	16,4 ±0,6	2,689	<0,05
Точність уваги	20,1 ±0,5	19,5 ±0,4	0,937	>0,05
Стійкість уваги	41,2 ± 1,3	36,4 ± 1,4	2,512	<0,05
Обсяг динамічної уваги	17,3 ±0,8	14,8 ±0,8	2,352	<0,05
Перемикання уваги (час)	33,4 ± 1,2	29,7 ± 1,6	1,850	>0,05
Перемикання уваги (помилки)	2,6 ±0,1	3,6 ±0,2	4,472	<0,01
Загальний показник	30,8 ±0,9	26,3 ±0,9	3,536	<0,01
Ігрова увага	59,6 ± 1,1	53,8 ± 1,2	3,663	<0,01

Стійкість уваги - це загальний показник, який визначається продуктивністю і точністю уваги. Тестування, проведене після закінчення навчального року, показало, що у юних футболістів ЕГ значно підвищилася стійкість уваги, порівняно зі спортсменами КГ. Продуктивність уваги зросла у футболістів ЕГ на 13,5%; точність - 10,4%, стійкість - 19,4%. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів КГ було суттєво нижчим і склало продуктивність - 3,1%, точність - 6,0% та стійкість на 6,1% (рис. 4.1).

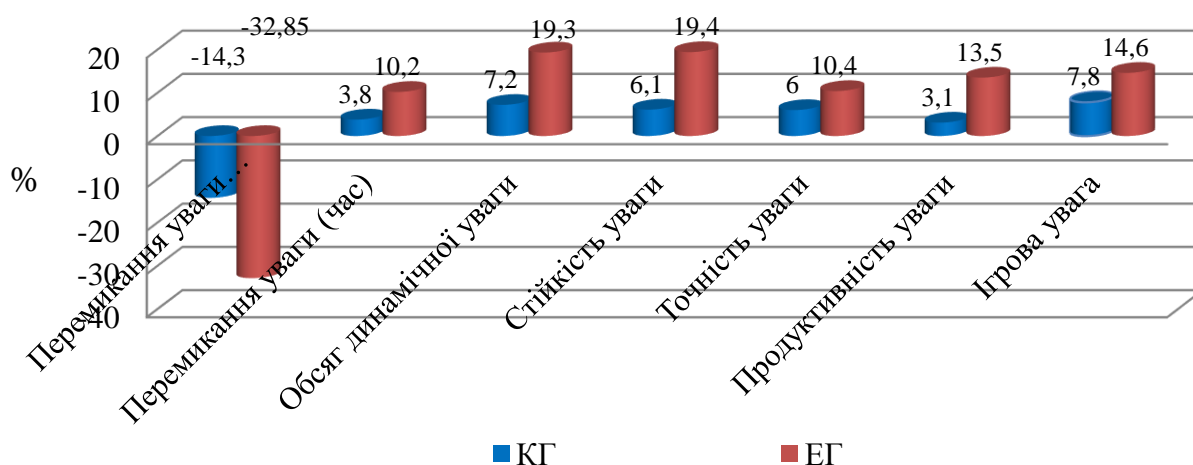


Рис. 4.1. Динаміка характеристик уваги протягом річного тренувального циклу у юних спортсменів КГ та ЕГ

Обсяг динамічної уваги збільшився у футболістів ЕГ 19,3%, у юних спортсменів КГ на 7,2%.

Протягом річного тренувального циклу, кількість помилок та загальна оцінка перемикання уваги зросли у футболістів ЕГ на 10,2% та 35,6%. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів КГ було значно нижчим і становило 3,8% та 14,3%.

Для оцінки уваги у ігровій діяльності був використаний тест, розроблений Ж. Л. Козіной [22]. Тест включав виконання спеціальних вправ на майданчику (підбір м'яча, обведення стійок, вихід до воріт, удар по воротах). Тест на ігрову увагу показав, що до початку педагогічного експерименту футболісти КГ та ЕГ показали статистично рівнозначні результати ігрової уваги, що становили 49,3 та 51,5% відповідно. Після закінчення річного тренувального циклу у спортсменів ЕГ зафіксовано суттєво вищі показники, вони змогли запам'ятати та відтворити 59,6% інформації, тоді як у КГ результат склав 53,8%. Приріст обсягу ігрової уваги становив у юних спортсменів КГ 8,7%, у ЕГ - 14,6%.

Динаміка ігрової уваги дозволяє стверджувати, що заняття міні-футболом із застосуванням розроблених практичних рекомендацій сприяють не тільки формуванню певних властивостей уваги, необхідних до виконання ігрової діяльності, а й істотно сприяє розвитку уваги котрі займаються загалом.

Загальна фізична підготовка на ранньому етапі становлення спортивної майстерності є основою, що дозволяє сформувати рухові навички і забезпечити технічну підготовку, необхідну юному спортсмену у процесі подальшої спортивної діяльності. Процес спортивного тренування необхідно супроводжувати контролем рівня фізичної підготовки, який дозволяє стежити за динамікою розвитку основних рухових якостей, сприяє створенню мотивації до занять, призводить до підвищення ефективності тренувальних занять.

Дослідження динаміки загальної фізичної підготовки проводилося по комплексу тестів, що характеризують основні рухові якості футболістів КГ та ЕГ (табл. 4.3 і 4.4).

Таблиця 4.3

**Показники загальної фізичної підготовки юних футболістів  
11-13 років на початку формуючого експерименту**

Тестові вправи	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	t	P
Біг 30 м, с	5,08 ±0,1	5,15 ±0,1	0,495	>0,05
Човниковий біг 3 x 10 м, с	8,95 ±0,1	9,05 ±0,2	0,447	>0,05
Біг 300 м, с	51,8 ±0,9	53,1 ±0,9	1,021	>0,05
Біг 6 хв, м	1185 ± 18	1173 ±16	-0,498	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	172 ±2,8	178 ±3,6	1,316	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	23,8 ± 1,1	25,1 ± 0,9	0,915	>0,05
Тест «Фламінго» с	13,8 ± 0,8	12,2 ±0,9	-1,329	>0,05
Нахил уперед сидючи, см	10,2 ±0,5	9,5 ±0,6	-0,896	>0,05

Таблиця 4.4

**Показники загальної фізичної підготовки юних футболістів  
11-13 років після завершення формування експерименту**

Тестові вправи	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	t	P
Біг 30 м, с	4,81 ±0,08	5,03 ±0,06	2,241	<0,05
Човниковий біг 3 x 10 м, с	8,45 ±0,1	8,82 ± 0,1	2,616	<0,05
Біг 300 м, с	51,2 ±0,9	51,5 ±0,8	0,249	>0,05
Біг 6 хв, м	1263 ±14	1270 ±19	0,297	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	179 ±4,1	186 ±4,5	1,150	>0,05
Підьом тулуба з положення лежачи, разів	27,8 ±0,8	28,4 ±0,6	0,600	>0,05
Тест «Фламінго», с	17,2 ±0,7	14,1 ±0,8	-2,916	<0,05
Нахил уперед сидючи, см	13,1 ±0,4	12,8 ±0,6	-0,416	>0,05

Внаслідок застосовуваних педагогічних впливів темпи приросту результатів бігу на 30 м. у юних футболістів ЕГ були значно вищими і склали 4%, тоді як у КГ приріст становив 2,4%. Середні значення результатів швидкісного бігу у спортсменів ЕГ після закінчення річного тренувального циклу були значно вищими, ніж КГ ( $p < 0,05$ ).

Рівень розвитку координації та швидкості визначався за результатами човникового бігу 3 x 10 м. Приріст результатів у човниковому бігу у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, ЕГ та КГ становив 5,7% та 2,6% ( $p < 0,05$ ) (рис. 4.2).

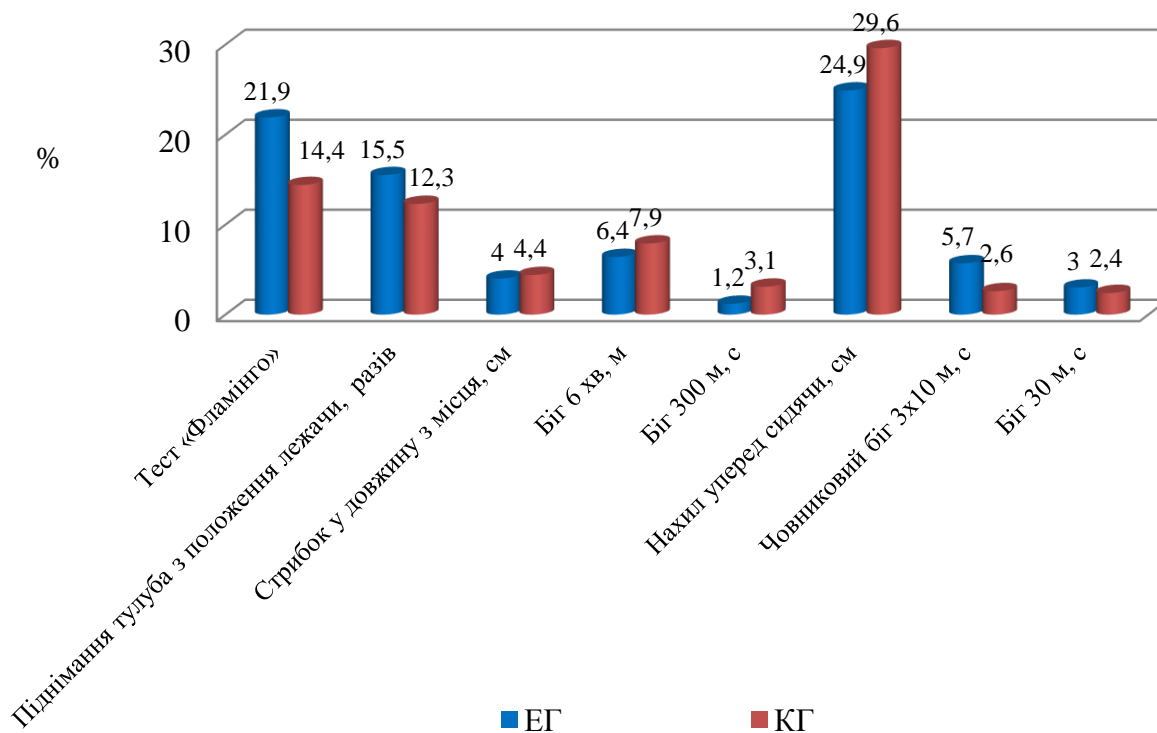


Рис. 4.2. Динаміка загальної фізичної підготовки юних спортсменів КГ та ЕГ протягом річного тренувального циклу, %

Швидкісна витривалість також є пріоритетною фізичною якістю футболіста, яка визначалася нами за результатами бігу на 300 м. Приріст результатів у бігу на 300 м. у юних футболістів ЕГ та КГ становив 1,2% та 3,1%.

Приріст результатів у шестихвилинному бігу у юних футболістів ЕГ та КГ становив 6,4% та 7,9%. Вищі темпи приросту рівня розвитку витривалості є наслідком більшої кількості тренувального часу, що відводиться у КГ на розвиток цієї рухової якості.

Результати, показані у стрибку у довжину з місця юними футболістами КГ та ЕГ, були статистично рівними як на початку експерименту, так і після його

завершення. Приріст результатів у стрибку у довжину у юних футболістів ЕГ та КГ склав 4,0% та 4,4%.

Рівень розвитку силових якостей оцінювався за результатами, показаними у кількості підйомів тулуба з положення лежачи. Кількість підйомів тулуба, виконана за 30 с., збільшилася у ЕГ на 15,5%, у КГ – на 12,3%.

Рівень розвитку гнучкості оцінювався з нахилу вперед з положення лежачи. Приріст результатів у нахилі у ЕГ та КГ склав 24,9% та 29,6%.

Розвиток функції рівноваги у молодих спортсменів визначалося за результатами тесту «Фламінго». Статистична обробка результатів показала відсутність достовірних відмінностей у цій контрольній вправі у юних футболістів КГ та ЕГ на початку експерименту.

Дослідження технічної підготовки юних футболістів проводилося на підставі аналізу результатів у тестах ведення м'яча, удари та жонглювання (табл. 4.5; 4.6).

Статистична обробка матеріалу показала, що у початковому етапі досліджень рівень технічної підготовки спортсменів перебував на середньому рівні. Приріст результатів у ЕГ, показаних у веденні м'яча на 30 м. становив 13,8%, «змійкою» - 4,5%; ведення м'яча з обведенням 3 стійок на 30 м, с 11,4%. У спортсменів КГ приріст результатів у перерахованих тестах становив 6,6%; 1,8%; 8,7%, відповідно. Приріст результатів у жонглюванні у ЕГ - 18,4% та КГ склав - 11,0% (рис. 4.3).

Таблиця 4.5

**Показники спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів  
11-13 років, на початку формуючого експерименту**

Тестові вправи	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	t	P
Ведення м'яча на 30 м, с	6,2 ± 0,1	6,3 ± 0,2	0,447	>0,05
Ведення м'яча «змійкою», с	27,3 ± 0,5	27,6 ± 0,6	0,384	>0,05
Ведення м'яча з обведенням 3 стійок на 30 м, с	9,3 ± 0,2	9,6 ± 0,2	1,061	>0,05
Жонглювання комплексне, разів	14,8 ± 0,4	13,8 ± 0,5	1,562	>0,05
Удар на точність, разів	3,2 ± 0,1	3,1 ± 0,2	0,447	>0,05



**Показники спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів 11-13 років, після закінчення формуючого експерименту**

Тестові вправи	На початку РТЦ M±m	Наприкінці РТЦ M±m	t	P
Ведення м'яча на 30 м, с	5,4 ± 0,1	5,9 ± 0,2	2,236	<0,05
Ведення м'яча «змійкою», с	26,1 ± 0,5	27,1 ± 0,6	1,280	>0,05
Ведення м'яча з обведенням 3 стійок на 30 м, с	8,3 ± 0,1	8,8 ± 0,2	2,236	<0,05
Жонглювання комплексне, разів	17,8 ± 0,4	15,4 ± 0,6	3,328	<0,01
Удар на точність, разів	3,8 ± 0,1	3,4 ± 0,1	2,828	<0,05

Результат ударі м'яча на точність збільшився у юних спортсменів ЕГ на 17,1%, КГ – на 9,2%. Приріст результату у комплексному жонглюванні у юних спортсменів, ЕГ склав 18,4%, КГ - 11,0%.

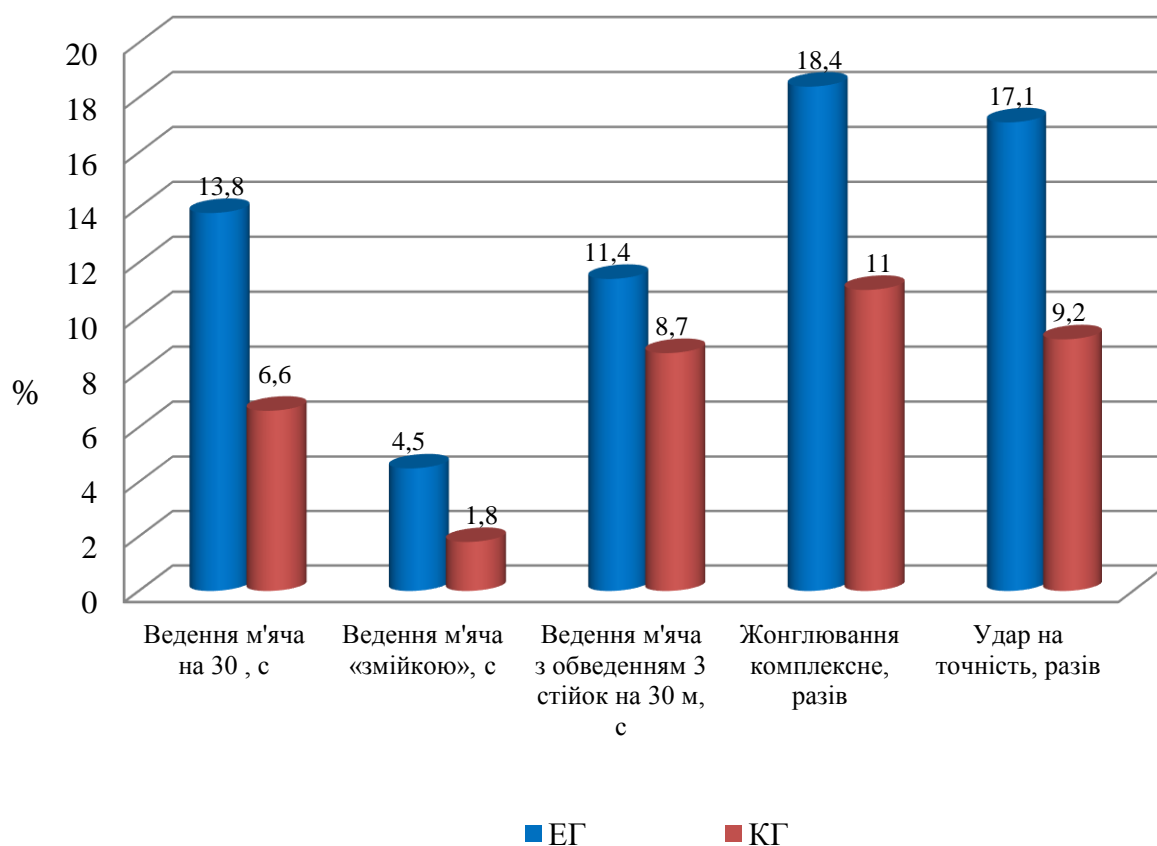


Рис. 4.3. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів, КГ та ЕГ протягом річного тренувального циклу, %

Оцінка якості ігрової діяльності міні-футболістів, проводилася з використанням суб'єктивної думки експертів. Експерти оцінювали рівень володіння технічними прийомами у процесі ігрової діяльності, а також таких складових ігрової підготовки, як активність, доцільність виконання техніко-тактичних дій, ігрова увага (табл. 4.7 і 4.8).

Таблиця 4.7

**Якість ігрової діяльності юних спортсменів 11-13 років,  
на початку річного тренувального циклу, бали**

Показники	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	t	P
Активність	6,3 ± 0,1	6,1 ± 0,2	0,894	>0,05
Якість виконання ТТД	6,8 ± 0,1	6,6 ± 0,1	1,414	>0,05
Доцільність виконання ТТД	5,9 ± 0,2	5,7 ± 0,1	0,894	>0,05
Ігрова увага	6,2 ± 0,1	6,1 ± 0,1	0,707	>0,05

Таблиця 4.8

**Якість ігрової діяльності юних спортсменів 11-13 років,  
після закінчення річного тренувального циклу, бали**

Показники	На початку РТЦ M±m	На прикінці РТЦ M±m	t	P
Активність	6,8 ± 0,1	6,5 ± 0,2	1,342	>0,05
Якість виконання ТТД	7,3 ± 0,2	6,8 ± 0,1	2,236	<0,05
Доцільність виконання ТТД	7,1 ± 0,2	6,2 ± 0,2	3,182	<0,01
Ігрова увага	8,2 ± 0,2	6,8 ± 0,3	3,883	<0,01

Якості ігрової діяльності приділялася особлива увага, оскільки саме цей розділ підготовки має найбільш виражені особливості у міні-футболі. Ігрова увага юних футболістів ЕГ до початку педагогічного експерименту склала 6,2 бала, КГ - 6,1 бал, після закінчення експерименту - 8,2 та 6,8 балів, відповідно. Якщо на початку навчального року достовірних відмінностей не виявлено, то після його закінчення спортсмени ЕГ достовірно випереджали своїх однолітків КГ з експертної оцінки ігрової уваги ( $p < 0,01$ ). Приріст оцінки ігрової уваги у спортсменів ЕГ склав 2 бали - 27,8%, у КГ - 0,7 бали 10,9% (рис. 4.4).

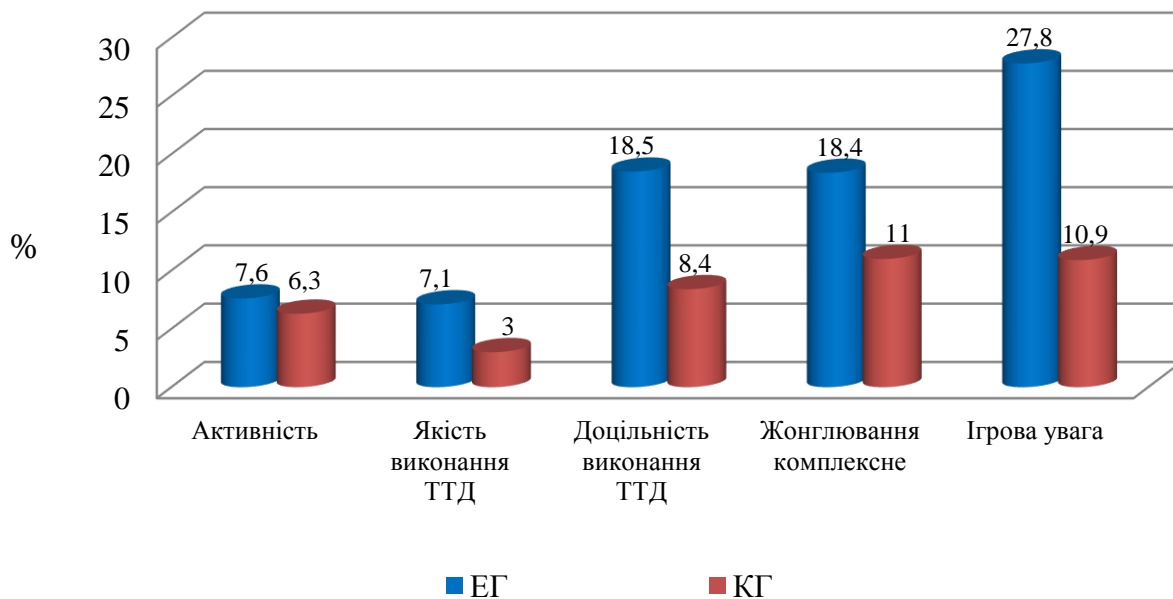


Рис. 4.4. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів, КГ та ЕГ протягом річного тренувального циклу, %

Відносний приріст оцінки ігрової активності був вищим у футболістів ЕГ і становив 0,5 бала - 7,6%, тоді як у КГ приріст становив 0,4 бала - 6,3%.

Якість виконання технічних дій після закінчення експерименту у юних спортсменів ЕГ була значно вище ( $p < 0,01$ ), воно збільшилося на 0,5 бала - 7,1%, у КГ приріст склав 0,2 бали - 3%.

Експерти відзначали краще володіння м'ячем, більш високі координаційні та швидкісні можливості юних гравців експериментальної групи.

Доцільність виконання ігрових дій, на думку експертів, у юних спортсменів ЕГ зросла на 1,2 бала - 18,5%. Такий високий приріст пояснюємо впливом розроблених практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток функції уваги. Приріст доцільності виконання технічних дій спостерігався і в КГ, оскільки ігрова діяльність у процесі тренування також позитивно впливає на функцію уваги, проте він був значно нижчим і становив 0,5 бала - 8,4% ( $p < 0,01$ ). Після закінчення річного тренувального циклу футболісти ЕГ показали значно вищі результати виконання ТТД.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що підготовка у міні-футболі будується як безперервний процес, що має певні часові проміжки, на яких вирішуються ті чи інші основні завдання тренувального процесу. Вивчено зміст етапного контролю технічної підготовки юних футболістів, визначено підходи до індивідуалізації техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Розкриті особливості формування швидкості та точності переробки інформації в умовах ігрової діяльності.

2. Порівняння результатів констатуючого педагогічного експерименту, проведеного на початку і по закінченні першої половини річного тренувального циклу, довело, що заняття міні-футболом надають позитивний вплив на розвиток усіх рухових якостей юних спортсменів. Загальна фізична підготовка юних футболістів відповідає середньому та високому рівням. Темпи приросту показників фізичної підготовки узгоджуються з основними положеннями теорії та методики спортивного тренування, зокрема, відповідають сенситивності вікового періоду.

3. Для визначення ступеня впливу розроблених практичних рекомендацій інтегральної підготовки на різні характеристики уваги, було проведено формуючий експеримент де досліджувались дві групи: контрольну (n=10) та експериментальну (n=10). Тестування, проведене на початку тренувального року, показало, що рівень розвитку характеристик уваги у юних спортсменів обох груп перебуває на однаковому рівні. Достовірних відмінностей між спортсменами двох груп не виявлено. Індивідуальні показники характеристик уваги відповідають віковим нормам.

4. Обсяг динамічної уваги збільшився у футболістів ЕГ 19,3%, у юних спортсменів КГ на 7,2%. Протягом річного тренувального циклу, кількість помилок та загальна оцінка перемикування уваги зросли у футболістів ЕГ на 10,2% та 35,6%. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів КГ було значно нижчим і становило 3,8% та 14,3%. Під час оцінки уваги у ігровій діяльності, у спортсменів ЕГ зафіксовано суттєво вищі показники, вони змогли

запам'ятати та відтворити 59,6% інформації, тоді як у КГ результат склав 53,8%. Приріст обсягу ігрової уваги становив у юних спортсменів КГ 8,7%, у ЕГ - 14,6%.

5. Дослідження динаміки загальної фізичної підготовки проводилося по комплексу тестів (біг 30 м.; човниковий біг 3x10 м.; біг 300 м.; біг 6 хв.; стрибок у довжину з місця; підйом тулуба з положення лежачи за 30 с.; вправа «Фламінго»; нахил вперед, сидячі), що характеризують основні рухові якості футболістів КГ та ЕГ. Внаслідок застосовуваних педагогічних впливів темпи приросту результатів бігу на 30 м. у юних футболістів ЕГ були значно вищими і склали 4%, тоді як у КГ приріст становив 2,4%. Середні значення результатів швидкісного бігу у спортсменів ЕГ після закінчення річного тренувального циклу були значно вищими, ніж КГ ( $p < 0,05$ ).

6. Вивчення технічної підготовки юних футболістів проводилося на підставі (ведення м'яча на 30 м., ведення м'яча «змійкою» с., ведення м'яча з обведенням 3 стійок на 30 м. с., жонглювання комплексне, кіл. р., удар на точність, кіл. р. Статистична обробка матеріалу показала, що у початковому етапі досліджень рівень технічної підготовки спортсменів перебував на середньому рівні. Приріст результатів у ЕГ, показаних у веденні м'яча на 30 м. становив 13,8%, «змійкою» - 4,5%; ведення м'яча з обведенням 3 стійок на 30 м. с. 11,4%. У спортсменів КГ приріст результатів у перерахованих тестах становив 6,6%; 1,8%; 8,7%, відповідно. Приріст результатів у жонглюванні у ЕГ - 18,4% та КГ склав - 11,0%.

7. Увага в процесі гри юних футболістів ЕГ на початку педагогічного експерименту склала 6,2 бала, КГ - 6,1 бал, після закінчення експерименту - 8,2 та 6,8 балів, відповідно. Приріст оцінки ігрової уваги у спортсменів ЕГ склав - 27,8%, у КГ - 10,9% ( $p < 0,01$ ).

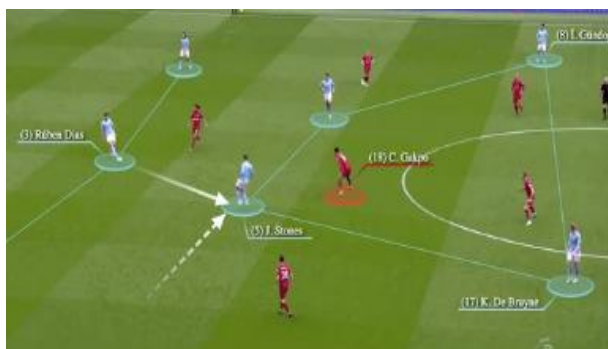
Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою новітніх програм підготовки на основі врахування індивідуальної техніки та психофізичної підготовки гравців.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

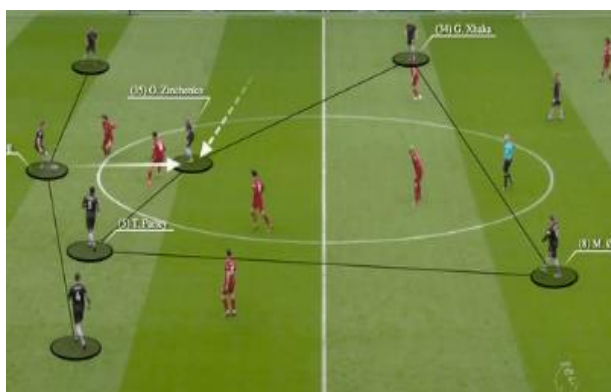
Основною спрямованістю практичних рекомендацій є розвиток та вдосконалення властивостей уваги, необхідних у сучасній ігровій діяльності футболіста. Заняття, створені для формування ігрової уваги повинні проводитися переважають у всіх періодах спортивного тренування, із застосуванням повторного, варіативного, ігрового методу.

На основі специфіки та особливостей гри у міні-футбол, рекомендується застосовувати наступні блоки ігрових вправ.

1. Гравець веде м'яч, а праворуч і ліворуч від нього біжать два гравці з прапорцями у руках. Той, хто володіє м'ячем, повинен направити м'яч тому, хто підніме прапорець. Умови вправи не допускають одночасного підняття прапорців.



2. Три гравці стоять у трикутнику. Один із них жонглює м'ячем і одночасно спостерігає за обома партнерами, які показують йому на руках різну кількість пальців у різному порядку. Гравець, що жонглює м'ячем, повинен вголос називати кількість побачених пальців.



3. Гравці стоять півколом радіусом 6-8 м. Між ними розташовується гравець-помічник. Проти них у центрі півкола стоїть гравець і за його спиною тренер. Гравець у центрі та його помічник передають один одному м'яч. Тренер рукою вказує на будь-якого гравця із півкола, який у відповідь має подати умовний сигнал. За цим сигналом гравець, який стоїть у центрі, повинен направити м'яч цьому гравцю. Останній приймає м'яч і потім повертає його назад гравцю у центрі, після чого гравець у центрі продовжує передавати м'яч своєму помічникові.



4. Два гравці повільно біжать один за одним. Перший довільно робить серію рухів: стрибок вгору, поворот, прискорення 5-7 м; другий повторює ці рухи. Перший довільно робить перекид, а потім прискорення ліворуч або праворуч (залежно від зорового сигналу тренера). Другий копіює першого.



5. Два гравці повільно біжать один за одним. Перший довільно виконує серію рухів: випаду вліво та вправо, стрибок з імітацією удару по м'ячу головою, прискорення 5-7 м. Другий у тому темпі дублює рух першого. Перший довільно робить підкат, а потім прискорення ліворуч чи праворуч – залежно від зорового сигналу тренера. Тривалість вправ 15-30 с, відпочинок 2-3 хв.

6. Старти різні сигнали. *Варіант №1.* Гравці повільно ведуть м'яч. За зоровим сигналом тренера дуже швидко стартують з м'ячем вліво (вправо), звуковим сигналом зупиняють м'яч, повертаються на  $180^\circ$  і роблять прискорення вперед.

*Варіант №2.* Гравці повільно біжать ланцюжком з інтервалом 2-3 метри. За зоровим сигналом останній стартує, обганяючи ланцюжок зліва і стає лідером. За звуковим сигналом наступний оббігає гравців праворуч і змінює лідера. Чергування зорових і звукових сигналів довільне.

*Варіант №2.* Гравці повільно біжать полем. За першим зоровим сигналом тренера вони швидко стартують вліво (на 5-7 м); за другим - підстрибують вгору і стартують вправо (на 5-7 м), або, повертаючись на  $180^\circ$  і роблять прискорення вперед.



7. Комбінація стрибкових, бігових та інших вправ: три стрибки вперед - ривок на 10-15 м. - прискорення на 5-7 м - два перекиди вперед - прискорення на 10-15 м; стрибок через бар'єр 30-40 см - прискорення на 10-15 м; біг з високим підніманням стегна (5-7 м), (пробігання 5-10 м. відрізків за різними сигналами і з різних стартових положень).





## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с.
2. Абдула А. Б. Особливості виконання передач м'яча кращими командами прем'єр та першої ліги України з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 3(83). С. 41-46.
3. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
4. Бойченко С., Залойло В., Гончарук А. Зміни проявів спритності футболістів під впливом засобів спеціальної спрямованості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 5 (99). С. 41-46.
5. Борисова О. В. Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. Методичні рекомендації. Київ 2016. 35 с.
6. Боярчук О. Д., Гаврелюк В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ імені Тараса Шевченка, 2017. 252 с.
7. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.
8. Гант О. Є., Гончаренко В. В., Чжоу М. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2021. № 3(21). С. 14-21.
9. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

10. Дорошенко Е. Ю., Шалфеев П. О. Тестування в системі педагогічного контролю технічної підготовленості футболістів. *Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №5. С. 63–67.

11. Дейнеко І. В., Орленко Н. А., Величенко М. А., Ракитіна Т. І. Взаємозв'язок сили і рухливості нервових процесів з динамікою концентрації уваги у футболістів студентського віку. *Вісник Національного авіаційного університету*. Київ: НАУ, 2022. Вип.20. С. 100-107.

12. Дейнеко І. В., Хачатрян В. І., Гончарук А. І. Концентрація уваги – як частина тренувального процесу з футзалу у непрофільних ЗВО. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської*. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 235-240.

13. Євгенєв Л. Я. Комплексний контроль підготовленості футболістів за морфо-функціональними показниками. *Методичний посібник ФФУ*. Київ, 2002. 65 с.

14. Журід С. М., Довбій О. П. Техніко-тактична підготовленість команди «Геліос» м. Харків у 26 першості України з футболу в першій лізі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 49-53.

15. Журід С. М., Довбій О. П., Худякова В. Б. Техніко-тактична підготовленість збірних студентських команд з футболу. *Спортивні ігри*. 2020. №2(16). С. 21-27.

16. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал. *Метод. рекомендації*. Луцьк, 2023. 54 с.

17. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

19. Качан В., Лежньова О., Буртова О. Педагогічні критерії адаптації функціональних систем організму спортсменів до занять міні-футболом в умовах закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*. 2022. №3 (25). С. 57–66.

20. Качан В., Лежньова О. Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*. 2021. №3(21). С. 22–30.
21. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. Вид. 2-ге. Київ: КНТ, 2016. 208 с.
22. Козіна Ж. Л. Інтегральний розвиток інтелектуальних можливостей та фізичної підготовленості у футболі. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*. 2022. С. 101-105.
23. Козіна Ж. Л., Слюсарев В. Ф. Розробка та застосування інтерактивних технологій у тренувальному процесі в спортивних іграх. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2016. Вип. 39. С. 98-105.
24. Коваль С. С. Вікові особливості прояву психологічних чинників, які забезпечують ефективність техніко-тактичних процесів молодих футболістів 8–12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 69-74.
25. Касьян А. Адаптація футболістів студентських команд до тренувальних навантажень різного характеру. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 189-194.
26. Качан В. В., Лежньова О. В. Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*. 2021. № 3(21). С. 22-30.
27. Крайник Я. Б., Мулик В.В. Лебедев С. І. Показники якості виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №5 (73). С. 66-70.
28. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Окунь Д. А. Взаємозв'язок між кількісними показниками рухових дій і техніко-тактичними показниками у юних футболістів 13–14 років різного ігрового амплуа. *Health, sport, rehabilitation. Здоров'я, спорт, реабілітація*. № 5 (4) 2019. С. 41-47.
29. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Мініфутбол. Тактичні дії в нападі. Рівне: НУВГП, 2018. 33 с.

30. Лисенчук Г., Попов А. Рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей у юних футболістів різних ігрових амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 6–9.

31. Лебедев С. І. Зміни психофізіологічних показників футболістів у 10–12 років під впливом вправ за програмою ДЮСШ. *Спортивні ігри*. 2015. № 11 (2). С. 97-101.

32. Матяш В. В., Мітова О. О. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 72–76.

33. Марченко В. А., Осадчий Я. С. Оцінка швидкісно-силової підготовленості та психофізіологічні показники юних футболістів 15–17 років. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. Вип. 3 С. 90-94.

34. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно–силовою спрямованістю тренувального процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 36–41.

35. Маліков М. В. Богдановська Н. В., Сватъев А. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Запоріжжя: 2006. 199 с.

36. Мітова О. О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2016. Випуск № 2. С. 184–189.

37. Наумчук В. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 1. С. 47–52.

38. Овчаренко С., Яковенко А, Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри*. 2022. № 3 (25.). С. 114–121.

39. Платонов В. М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / за загальною редакцією Платонова В.М. – К.: 2018. 624 с.
40. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування: підручник. – К.: Перша друкарня. 2021. 672 с
41. Перевозник В., Перцухов А. Аналіз показників просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2022. № 3 (25). С. 122–129.
42. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020.– 550 с.
43. Перцухов А. А., Без'язичний Б. І., Худякова В. Б. Порівняльні характеристики ТТД провідних футбольних клубів світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. №3(83). С. 68-76.
44. Перцухов А. А., Шаленко В. В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 1 (81). 47-58.
45. Перевозник В. І, Перцухов А. А. Вікові та антропометричні показники футболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №6 (68). С. 65-69.
46. Пилип С. Формування психологічних якостей у футболістів для ефективності результату. *Фізична культура і спорт. Матеріали науково-практичної конференції (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.)*. Ужгород. 2021. С. 65-67.
47. Самусь А. І. Фізична підготовка футболістів студентських команд різних амплуа. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 12. С. 78-82.
48. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор, 2016. 542 с.
49. Соцький К. О., Буртова О. І., Якушева Ю. І. Педагогічні критерії адаптації футболістів до тренувальних навантажень в умовах закладів вищої освіти.

*Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Випуск 3 (111). С. 171-175.

50. Слухенська Р. В. Психологічна придатність до спортивної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2(146). С. 121-124.

51. Стасюк Р. М., Коломеєць Д. І. Удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів і розвиток їх фізичних якостей. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: IX Міжнародна наук.- метод. конф., (Суми 10–11 листопада 2022 р.) / тези доп.* Суми: Вид-во «СумДУ», 2022. С. 52–55.

52. Стасюк Р. М., Яровий О. В. Особливості фізичної та технічної підготовки у міні-футболі. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: IX Міжнародна наук.- метод. конф., (Суми 10–11 листопада 2022 р.) / тези доп.* Суми: Вид-во «СумДУ», 2022. С. 92–94.

53. Функціональна анатомія: підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III та IV рівнів акредитації / за ред. Феденюка Я. І., Мицкана Б. М. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.

54. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. В. В. Ніколаєнка, В. Г. Авраменка, О. Є. Бобарико [та ін.]. Київ. 2003. 106 с.

55. Фізіологія людини: навчальний посібник. Частина I / Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Решетнік Є. М., Горощенко В. Є. Житомир: вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 124 с.

56. Чорний Л., Хоронжевський Н. Теоретичне обґрунтування проблеми формування та розвитку психологічних навичок спортивних команд. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. Вінниця: ВДПУ. 2022. С. 78-81.

57. Хоменко В. В., Гузар, В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Порівняльний аналіз голів на чемпіонаті світу з футболу 2014 та 2018 років. *Спортивні ігри*. 2021. №2(20). С. 121-133.

58. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 139–141.

59. Bangsbo J. Soccer system and strategies. *Human Kinetic*, 2000. 144 p.

60. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15. The Football Association. London, 2011. 30 p.

61. Swain J. How Young Schoolboys Become Somebody: The role of the body in the construction of masculinity. *British Journal of Sociology of Education*, 2003, vol. 24(3), pp. 299–314.

62. Soriano A. M., Suchomel J. T., Comfort P. Weightlifting Overhead Pressing Derivatives: A Review of the Literature. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*. 2019. Vol. 49(6). P.867–885.

63. Kindle Edition *Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk*. USA: Catalyst Athletics, 2017. 362 p.

## Шановні учасники опитування!

Анкетне опитування, складене таким чином, що дозволяє виявити основні закономірності та тенденції сучасної системи організації тренувального процесу у міні-футболі

*1. Які розділи підготовки футболістів на підготовчому етапі підготовки Ви вважаєте пріоритетним (зазначте трохи більше трьох розділів):*

- а) загальна фізична підготовка; б) спеціальна фізична підготовка;  
в) технічна підготовка; г) тактична підготовка; д) психологічна підготовка.

Якщо «інші», то які? (впишіть) \_\_\_\_\_

*2. Які рухові якості та здібності футболістів є основними для успішності змагальної діяльності? (вказіть не більше двох пунктів):*

- а) швидкість; б) витривалість; в) сила; г) координація; д) гнучкість.

Якщо «інші», то які? (впишіть) \_\_\_\_\_

*3. Які чинники впливають на успішність змагальної діяльності у міні-футболі? (вказіть не більше трьох розділів):*

- а) високий рівень розвитку основних рухових якостей; б) хороша спеціальна фізична підготовка; в) оснащеність технічними діями; г) психологічна готовність; д) ігровий досвід.

Якщо «інші», то які? (впишіть) \_\_\_\_\_

*4. Чи застосовуєте Ви у тренувальному процесі юних футболістів спеціальні вправи для розвитку уваги?*

так, які? \_\_\_\_\_

ні, чому? \_\_\_\_\_

*5. Які критерії оцінки підготовленості юних футболістів 11–13 років є найінформативнішими? (вказіть не більше двох розділів):*

- а) оцінка загальної фізичної підготовки; б) оцінка спеціальної фізичної підготовки; г) оцінка технічної підготовки; д) оцінка змагальної діяльності.

Якщо «інші», то які? (впишіть) \_\_\_\_\_

*6. Як оцінити якість ігрової та змагальної діяльності юних футболістів 11–13 років? (вказіть не більше двох):*



а) за кількістю техніко-тактичних дій; б) за ефективністю техніко-тактичних процесів (% помилок); г) експертна оцінка.

Якщо «інші», то які? (впишіть) \_\_\_\_\_

*7. Яке значення мають психологічні засоби для покращення уваги?*

а) велике; в) мале; б) середнє; г) взагалі ніякого.

*8. Що визначає якість виконання рухових дій у міні-футболі?*

а) індивідуальні особливості розвитку організму; б) рівень розвитку координаційних якостей в) мотивація дитини.

Якщо «інші», то які? (впишіть) \_\_\_\_\_

*9. У якій частині тренування ви використовуєте ігрові методи тренування?*

а) у підготовчій; б) в основний; в) у заключній.

*10. У процесі проведення тренувальних занять з міні-футболу з дітьми 11-13 років ви здійснюєте варіювання тренувального навантаження?*

а) так; в) іноді; д) частіше так ніж ні; б) ні.

*11. Чи здійснюєте ви виправлення помилок у процесі виконання спеціалізованих рухових завдань?*

а) так; в) іноді; д) частіше так ніж ні; б) ні; г) частіше ніж так.

Якщо так, то яким чином? (впишіть) \_\_\_\_\_

*12. Чи здійснюєте ви контроль за підготовкою дітей у тренувальному процесі?*

а) так; в) іноді; д) частіше так ніж ні; б) ні; г) частіше ні ніж так.

Якщо так, то яким чином? (впишіть) \_\_\_\_\_

**Дякуємо за участь!**