

ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНИМ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ніколаєнко В. В., Чопілко Т. Г

ВСТУП

Високий організаційний та методичний рівень спортивної підготовки з дітьми та підлітками значною мірою визначає в подальшому успіх тієї чи іншої країни на міжнародній спортивній арені¹. В останні роки увага фахівців все більшою мірою зосереджується не тільки на розробці технологій тренування найсильніших спортсменів, а й на подальшому вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів, що забезпечує поповнення складів професійних та національних збірних команд^{2,3}.

У теорії спорту накопичено величезну кількість наукових даних, які дозволяють здійснювати спортивну підготовку дітей і підлітків з урахуванням особливостей розвитку організму^{4,5}. Ці дані охоплюють не тільки організм в цілому, а й розвиток окремих його систем, які, так чи інакше, відчувають на собі вплив фізичних навантажень.

У той же час, рання спортивна спеціалізація, супутні їй напружені тренування та активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними, які порушують об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, передчасно зношуючи юного спортсмена і позбавляючи його можливості досягти справді високих результатів у оптимальній для конкретного виду спорту вікової зони^{6,7}.

¹ Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. Киев, 2012. 336 с.

² Иссурин В.Б Подготовка спортсменов XXI века. *Научные основы и построение тренировки*. Москва, 2016. 464 с.

³ Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. Москва, 2021. 440 с.

⁴ Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений. *Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования*. Москва, 2020. 172 с.

⁵ Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Москва, 2018. 288 с.

⁶ Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва, 2009. 220.

⁷ Платонов В. Н., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спорт-

Сучасний рівень професійного футболу настільки високий, що вирішення основного завдання підготовки кваліфікованого спортивного резерву вимагає дедалі більшої спеціалізованої адаптації юного спортсмена та залишає мало можливостей для всебічного зміцнення його фізичного здоров'я.

Вихід із цієї ситуації поки що бачиться в тому, що для юних футболістів, які займаються в режимах інтенсивної спортивної підготовки, необхідно переглянути традиційні погляди на процес багаторічної спортивної підготовки і активного учасника (дитини) у цьому процесі, а також при плануванні тренувальних та змагальних навантажень враховувати біологічні закономірності адаптації органів і систем дитячого організму, використовувати тренувальні впливи, які відповідають специфіці виду спорту, організувати систему контролю за реакцією юних спортсменів на тренувальні навантаження і станом їх здоров'я^{8,9}.

При цьому, необхідно зазначити, що для досягнення, в перспективі, високого рівня спортивної майстерності, кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до змісту тренувального процесу, але і до організації діяльності дитячого тренера. Іншими словами, прогрес сучасного футболу детермінований системою багаторічної та кваліфікованої діяльності тренера, а тим самим і ефективним функціонуванням системи підготовки спортивного резерву¹⁰.

Видається, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективних футболістів має визначати стратегію управління тренувальним процесом.

1. Технологія підготовки до вищих досягнень

Як було зазначено раніше, головною проблемою функціонування системи багаторічної підготовки футболістів залишається недосконалість технології підготовки юних талантів, формування розуміння керівництвом та тренером своїх досягнень, причин невдач та шляхів виходу з них.

Підставою для внесення змін до технології підготовки юних футболістів можуть служити результати аналізу параметрів тренувальних

сменов и Юношеские Олимпийские игры. *Наука в олимп. спорте*. 2013. № 2. С. 37–42. DOI: https://doi.org/10.32652/olympic2013.2_%25x.

⁸ Николаенко В. В. Здоровьесберегающая направленность физической подготовки юных футболистов. *Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)»*. 2014. Вип. 9 (50). С. 98–106. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5945>.

⁹ García-Angulo A., García-Angulo F. J., Torres-Luque G., Ortega-Toro E. Applying the new teaching methodologies in youth football players: toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*. 2019. P. 1–9. DOI: 10.3389/fphys.2019.00121.

¹⁰ Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление : монография. Москва, 2010. 112 с.

навантажень (інтенсивність, спеціалізованість) на етапах багаторічного спортивного вдосконалення (табл. 1.1, 1.2).

Таблиця 1.1

Обсяг тренувальних навантажень, які виконуються у III–IV зонах інтенсивності на етапах багаторічної підготовки футболістів, години¹¹.

Етапи	ПП	ПБП	СБП	ПВД
Плановий	24	37	51	65
Фактичний	36	35	37	34
Факт./План., %	150	95	72	52

Примітки: III зона інтенсивності – ЧСС 160–180 уд · хв-1, IV зона – ЧСС понад 180 уд · хв-1, ПП – початкової підготовки (6–9 років), ПБП – попередньої базової підготовки (10–12 років), СБП – спеціалізованої базової підготовки (13–15 років), ПВД – підготовки до вищих досягнень (старше 16 років)

Інтенсивний шлях підготовки через застосування завищених обсягів спеціалізованих та високоінтенсивних тренувальних впливів, особливо на початкових етапах навчання, призводить до форсування підготовленості юних футболістів ціною їхнього здоров'я.

Вже з першого погляду на перелічені фактори стає зрозумілим, що потрібний пошук нових шляхів підготовки перспективної молоді для професійного футболу. Одним з можливих напрямів удосконалення системи багаторічної підготовки футболістів має стати створення ефективних технологій спортивної підготовки на основі науково обґрунтованого вибору та застосування тренувальних впливів, що відповідають особливостям виду діяльності та стимулюють збалансоване розгортання адаптаційних процесів в організмі юних спортсменів за суворого контролю адекватності їх індивідуальних можливостей та здібностей.

Таблиця 1.2

Обсяг спеціалізованих тренувальних навантажень на етапах багаторічної підготовки футболістів, години¹²

Етапи	НП	ПБП	СБП	ПВД
Плановий	34	47	60	74
Фактичний	73	69	75	79
План./Факт., %	214	146	125	106

Примітки: спеціалізованість тренувальних навантажень визначається мірою подібності рухового завдання зі змагальною діяльністю; умовні скорочення ті ж, що в табл. 1.1.

¹¹ Бауэр В. Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва. *Вестник спортивной науки*. 2014. № 5. С. 31–36. URI: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-problemy-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-rossii>.

¹² Ibid.

1.1. Інтегральна підготовка

Сучасний футбол відрізняється неухильним зростанням напруженості тренувальної та змагальної діяльності^{13, 14, 15}. У зв'язку з цим, підвищується потреба в докорінному поліпшенні якості підготовки футболістів, яка диктує необхідність пошуку та впровадження у практику більш ефективних організаційних форм, засобів та методів спортивного тренування^{16, 17}. Широкий науковий пошук шляхів підвищення ефективності підготовки футболістів ведеться одночасно у різних найважливіших та перспективних напрямках. Насамперед, це розробка ефективних засобів і методів загальної та спеціальної фізичної підготовки та підвищення фізичної працездатності футболістів на всіх етапах становлення спортивної майстерності^{18, 19, 20, 21}.

Встановлено, що рівень досягнень у футболі багато в чому обумовлений рівнем розвитку рухових якостей, координаційних здібностей, тактико-технічної майстерності, психологічної та інтелектуальної підготовленості футболістів. Таке розуміння сприяє створенню чітких уявлень про основні складові спортивних досягнень, дозволяє визначити основні напрями вдосконалення, систематизувати методи та засоби

¹³ Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва, 2006. 272 с.

¹⁴ Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-метод. пособие / под ред. Н. М. Люкшинова. Москва, 2006. 432 с.

¹⁵ Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборов В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопрудный, 2012. 160 с.

¹⁶ Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 32–36. URI: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=7-3xV6wAAAAJ&citation_for_view=7-3xV6wAAAAJ:5nxA0vEk-isC.

¹⁷ Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2013. 35 с.

¹⁸ Николаенко В. В. Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2014. Вип. 4 (47). С. 104–116. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13264>.

¹⁹ Sillero Benítez J. D., Da Silva-Grigoletto M. E., Muñoz Herrera E., Morente Montero A. Physical Capacity In Youth Football Players Of A Profesional Club *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 2015. Vol. 15 (58). P. 289–307. DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.58.006>.

²⁰ Nikolaienko V., Vorobiov M., Chopilko T., et al. Aspects of increasing efficiency of young football player's physical training process. *Sport Mont*. 2021. № 19. P. 3–9. DOI: 10.26773/smj.210909.

²¹ Strykalenko Y., Huzar V., Scalar O., Oloshynov S., et al. Physical fitness assessment of young football players using an integrated. *Approach Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(1), art 34. P. 360–366. DOI: 10.7752/jpes.2021.01034.

впливу на організм спортсмена. Однак ці завдання не можуть бути вирішені доти, доки структура підготовленості спортсменів аналізуватиметься лише на основі таких понять, як технічна, тактична, фізична та інша підготовленість. Справа в тому, що жодна з цих сторін не виявляється і не може бути виміряна та врахована у чистому вигляді²².

В цілому можна говорити про те, що поширений підрозділ структури підготовленості спортсменів носить багато в чому схематичний характер. Будь-яка якість або властивість організму, що відноситься до того чи іншого розділу підготовленості, може виявлятися лише в складному поєднанні з низкою інших якостей, багато в чому залежить від них, обумовлюється ними і, в свою чергу, визначає їх рівень.

У зв'язку з цим необхідна інтегральна підготовка спортсменів, яка визначається як багаторівнева система зростаючих за ступенем складності та спрямованості тренувальних завдань, включаючи кумулятивний змагальний ефект, який забезпечує на вершині ієрархічної структури умови для цілісної реалізації потенціалу всіх компонентів підготовленості спортсменів у процесі змагальної діяльності²³.

У теорії та методиці футболу інтегральна підготовка розуміється як процес, спрямований на координацію та реалізацію у змагальній діяльності різних складових підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної²⁴.

Найважливішим принципом застосування засобів та методів тренувального процесу є доцільне використання інтегрального підходу, що передбачає органічне об'єднання в окремому руховому завданні різних видів підготовки.

У той самий час необхідно враховувати те що, що у сучасному спорті вся система спортивної підготовки по суті є інтегральною. Особливо важливим цей принцип стає у футболі, де специфіка змагальної діяльності обов'язково передбачає цілісний прояв всіх видів підготовленості спортсмена, кожна з яких певною мірою є наслідком застосування вузькоспрямованих методів та засобів. Це призводить до того, що окремі якості та здібності, що виявляються в локальних рухових завданнях, часто не можуть проявитися повною мірою у змагальній діяльності. Тому однією з важливих проблем спортивного тренування є оптимальне поєднання у тренувальному процесі аналітичного та синтезуючого

²² Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2013. 624 с.

²³ Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24. 00. 01. Київ, 2012. 44 с.

²⁴ Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов : учеб. пособие. Москва, 2010. 208 с.

підходів. Перший передбачає цілеспрямовану роботу над удосконаленням окремих якостей чи сторін підготовленості, а другий – забезпечення злагодженості комплексних проявів всіх сторін підготовленості в змагальній діяльності.

В силу цього частина тренувального процесу, в якому здійснюється синтез різноманітних якостей та здібностей у єдине ціле з урахуванням специфіки змагальної діяльності, є невід’ємною складовою спортивного тренування.

Вочевидь, що для тренера, в даному випадку, необхідно визначити «провідну ланку» в інтегральній підготовленості, яка найбільше визначає формування та вдосконалення інших компонентів інтегральної підготовленості спортсмена. Зрозуміло також, що ця закономірність найбільш характерна для дитячого, підліткового та юнацького віку.

Футбол відноситься до видів спорту, де можна проігнорувати якийсь розділ підготовки і не включити його в систему тренувального процесу. Саме тому можна говорити, що практично всі методи спеціальної підготовки, що застосовуються в футболі, носять інтегральний характер, оскільки мають своїм адресатом різні підсистеми підготовки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну.

Особливо це відноситься до наступних методів: комплексний, спряжений, ігровий і змагальний. Крім зазначених основних методів, є різноманітні методичні прийоми для вирішення завдань різнобічної підготовки футболістів²⁵.

При виборі методів тренування і навчання тренер повинен керуватися правилами, що вказують в кожному окремому випадку найбільш раціональні методи. Як відомо, вибір методів залежить від змісту тренування, віку, кваліфікації та індивідуальних можливостей юних футболістів.

Спряжений (комплексний) метод

На сучасному етапі розвитку футболу надзвичайно підвищилися вимоги до різнобічної підготовки футболістів, що природно викликало збільшення витрат часу на рухові завдання. Але так як збільшення часу на рухове завдання не безмежно, стоїть завдання знайти спосіб, що дозволить зменшити витрати на його виконання, зберегти всі його особливості і навіть збільшити його ефективність для різнобічної підготовки.

²⁵ Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие. Москва, 2012. 176 с.

Досягненню цієї мети служить спряжений метод тренування, коли при виконанні спеціально підбраного рухового завдання одночасно вирішують завдання фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки.

Футбольні вправи з м'ячем, що виконуються в розвиваючих режимах, можна використовувати тільки в тих випадках, коли ці режими збігаються з ігровими (змагальними)²⁶.

До них, насамперед, відносять ігрові завдання, спеціальні ігри (1 × 1, 2 × 3, 4 × 2 та ін) і міні-футбол.

Варто відзначити, що гра – найбільш доступний для дітей вид діяльності, спосіб переробки отриманих з навколишнього світу вражень. У грі яскраво проявляються особливості мислення та уяви дитини, його емоційність, активність, розвивається потреба в спілкуванні.

Цікава гра підвищує розумову активність дитини, і він може вирішити більш важке завдання, ніж при «програмованому» руховому завданні. Але це не означає, що заняття повинні проводитися тільки в формі гри. Гра – це тільки один з методів, і вона дає хороші результати тільки в поєднанні з іншими методами тренування.

Таким чином, процес гри і ігрових завдань підвищує надійність виконання технічних і тактичних дій, їх варіативність, налагоджує взаємозв'язок і взаєморозуміння між партнерами, підвищує психологічну стійкість проти збиваючих впливів, загартовує волю і мужність, виробляє бійцівські якості, які дозволяють стійко долати важкі умови спортивної боротьби²⁷.

Метод ігрової (інтегральної) підготовки

Як відомо, цілісне виконання рухової дії обраного виду спорту складає основу його підготовленості (фізичної, функціональної, технічної, тактичної і психологічної).

Повторне багаторазове виконання рухової дії обраного виду спорту в цілому зі збереженням всіх його особливостей і становить інтегральну підготовку (в практиці її називають ігрова підготовка). Інтегральна підготовка дозволяє футболістам створювати спеціальний фундамент, закріпити і розвинути досягнуті результати в оволодінні та вдосконаленні кондиційних рухових якостей, координаційних здібностей,

²⁶ Фаттахов Р. В., Фаттахова В. Г. Применение игровых упражнений как средства технико-тактической подготовки в футболе. *Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (Казань, 29–30 июня 2018 г.). Казань, 2018. С. 302–306. URL: https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/17801/1/Osobnosti_sportivnogo_otbora%20v%20futbole%20v%20protse%20zaniatii%20fizkul%27tu-mo-sportivnoi%20deiatel%27nost%27iu.pdf.

²⁷ Иванов Н. В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом особенностей игры в формате 9×9 : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2018. 135 с.

технічних навичок і тактичних умінь в процесі практичних занять для роздільного виховання окремих якостей і формування навичок.

Її найвища форма – змагання (тренувальне та офіційне).

У футболі такою вищою формою ігрової підготовки є двосторонні, контрольні, товариські і офіційні ігри^{28, 29}.

Варто відзначити, що велике значення має так звана «вільна» форма проведення гри, де діяльність гравців не обмежена і вони вдосконалюють всі компоненти гри, в тому числі і поведінку на полі³⁰.

«Вільна» гра надійно забезпечує виконання двох завдань: у початківців, головним чином у дітей молодшого шкільного віку, зміцнюються основи «вміння грати», тобто розвивається здатність орієнтування в умовах, що змінюються, зміцнюються технічні навички, формуються тактичні вміння, розвиваються основи спеціальних, вольових і моральних якостей і ін. Початківець-футболіст знайомиться із засобами гри, якими в подальших тренуваннях буде намагатися опанувати. Тому, «вільна» гра, яка мала велике значення в підготовці хлопців в умовах «вулично-дворового» футболу, набуває особливого значення тільки вже в умовах організованого футболу. Тут діти опановують загальні основи гри в футбол, що дає їм можливість в повній мірі розвивати індивідуальні здібності. В таких умовах юні футболісти вчать проявляти свою особистість вже з перших кроків навчання і тренування.

У більш кваліфікованих гравців, таких як підлітки і юнаки, «вільна» гра служить вдосконаленню самостійної обдуманого поведінки. У ній розвиваються здібності оцінювати зміну ситуації, самостійно або колективно приймати правильне рішення, а також розвивається самодисципліна, відповідальність за виконання завдань і ігрових функцій. Креативною (вільною) грою футболіст породжує свій стиль, який охоплює всі риси його особистості. Тому «вільна» гра – необхідний метод навчання і тренування, що забезпечує зростання на основі розвитку індивідуальних здібностей гравця^{31, 32, 33}.

²⁸ Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие. Москва, 2012. 176 с.

²⁹ Cano O. M. Fútbol: Entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Sevilla, 2010. 160 p.

³⁰ Michels R. Team building the road to success. Spring City, 2001. 298 p.

³¹ Ніколасенко В. В. Організаційно-методичні аспекти вдосконалення системи підготовки спортивного резерву для професійного футболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2014. Вип. 11 (52). С. 76–81. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/8516>.

³² Bassemir U. Fussballtraining special 3: Kreativ und offensiv Fußball spielen. Philippka, 2016. 96 p.

³³ Wein H. Spielintelligenz im Fußball. Aachen, 2011. 368 p.

Основним засобом навчання і тренування футболістів є рухове завдання. Вони різноманітні, їх вибір диктують завдання, які ставлять в процесі навчання і тренування. Зокрема, виходячи з ефекту «позитивного перенесення» рекомендується взаємопов'язувати завдання, які спрямовані на розвиток якостей і здібностей із завданням на навчання:

- розвиток швидкості – навчання ударам;
- розвиток швидкісно-силових здібностей – навчання ударам ногою або головою;
- розвиток координаційних здібностей – навчання веденню, обманним рухам, дриблінгу;
- розвиток координаційних здібностей – навчання обробці (прийому) м'яча, навчання складнокоординаційним ударам;
- комплексний розвиток кондиційних рухових якостей або розвиток загальної витривалості – навчання груповим взаємодіям і передачам м'яча;
- розвиток швидкісної витривалості – навчання груповим взаємодіям;
- навчання передачам м'яча – навчання груповим взаємодіям;
- розвиток координаційних здібностей – навчання груповим взаємодіям або формування індивідуальної техніко-тактичної майстерності з переважним використанням завдань на навчання передачам м'яча.

Рухові завдання мають значний вплив на організм, покращують координацію рухів, збільшують силу, швидкість і витривалість, розширюють коло рухових умінь і навичок (табл. 1.1.1).

При цьому вдосконалюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а, отже, підвищується фізична працездатність і прискорюються процеси відновлення після тренувальних навантажень.

Кожне рухове завдання впливає в більшій чи меншій мірі на ті чи інші якості, здібності та навички. Тому рухові завдання підбирають по їх переважного впливу.

Внаслідок збільшення загального обсягу застосовуваних рухових завдань все більшого поширення набуває використання одного рухового завдання для вирішення декількох завдань, з урахуванням їх сполученого впливу.

З огляду на це, тренеру в даному випадку необхідно визначити «провідну ланку» в інтегральній підготовці, що найбільшою мірою визначає формування і вдосконалення інших компонентів інтегральної підготовки спортсмена.

Очевидно також, що дана закономірність найбільш характерна для дитячого, підліткового і частково юнацького віку.

Таблиця 1.1.1

**Рухові завдання на розвиток кондиційних рухових якостей
і координаційних здібностей³⁴.**

Завдання		
головні	загальні	
	Основні рухові завдання	Метод виконання рухового завдання
1	2	3
Розвиток силових здібностей	з обтяженням з власною масою тіла з опором ізометричні стрибкові	поточний круговий одночасний
Розвиток швидкісних здібностей	біг на короткі дистанції біг на довгі дистанції прискорення старту біг стрибками баскетбол, гандбол	повторний (по прямій, зі зміною напрямку руху, з різних вихідних положень) змінний (з ривками та прискореннями)
Розвиток витривалості	кроси перемінний біг ходьба на лижах плавання веслування баскетбол, хокей	змішаний біг з чергуванням ходьби рівномірний та інтервальний біг за правилами
Розвиток координаційних здібностей	акробатика гімнастика стрибки	поточний круговий
Розвиток гнучкості	активні вільні руху з поступовим збільшенням амплітуди пружні рухи інтенсивне розтягування з використанням інерції руху якої-небудь частини тіла (махи ногами) активна допомога партнеру під час виконання рухів (нахили, згинання)	повторний

³⁴ Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие. Москва, 2012. 176 с.

Закінчення таблиці 1.1.1

1	2	3
Розвиток спеціальних силових здібностей	удари по м'ячу поштовхи плечем та тулубом відбір м'яча вкидання м'яча кидки м'яча рукою	повторно-круговий
Розвиток спеціальних швидкісних здібностей	біг з м'ячем прискорення з м'ячем ривки з м'ячем старту з м'ячем ігри та ігрові вправи	повторний (по прямій, зі зміною напрямку руху) за правилами
Розвиток спеціальної витривалості	біг з м'ячем без подолання і з подоланням перешкод ігри та довготривалі ігрові вправи	змінний
Розвиток спеціальних координаційних здібностей	жонглювання м'ячем діставання підвішеного м'яча головою ведення м'яча удар по м'ячу біля стінки баскетбольне ведення м'яча діставання м'яча руками (для воротаря)	повторний за правилами
Розвиток спеціальної гнучкості	удари ногою по м'ячу, що летить з високою траєкторією прийом м'яча ногою, що летить з високою траєкторією м'яча відбір м'яча у випаді та підкати діставання ногою м'яча, що летить з високою траєкторією удар «ножиці» удари по м'ячу, що котяться	повторно-круговий

Тут лише перераховуються найпоширеніші засоби навчання і тренування футболістів. Ефективність їх впливу залежить від педагогічної майстерності тренерів, інтелекту футболіста, вміння варіювати рухові завдання в залежності від конкретних умов, стану і рівня підготовленості футболістів і послідовного дотримання принципів управління процесом тренування. Засобів навчання і тренування безліч. Їх опис можна знайти в спеціальній літературі. Крім того, багато тренерів самі складають рухові завдання і ведуть спеціальні картотеки.

Успіх справи вирішує творчий підхід тренерів і футболістів до використання всього різноманіття тренувальних засобів.

1.2. Технічна та тактична підготовка

Ефективність змагальної діяльності у футболі визначається рівнем спеціальної працездатності спортсменів, що передбачає гармонійне поєднання основних її складових, а саме техніки оперування м'ячем, тактичної майстерності, рухових можливостей, психологічної підготовленості.

В силу того, що суттю гри у футбол є доставка м'яча на ударну позицію та взяття воріт, незважаючи на безперечну важливість розвитку рухових якостей та функціональних можливостей, все-таки першорядну роль у футболі відіграють технічна та тактична майстерність футболістів.

Це зумовило підвищену увагу до аналізу тенденцій розвитку техніки та тактики гри, пошуку ефективних варіантів побудови гри, дослідженню питань навчання техніці та тактиці гри юних футболістів.

1.2.1. Навчання технічним (техніко-тактичним) діям

Техніка впливає на всі сторони підготовки футболістів. При цьому варто пам'ятати, що фізіологічною основою техніки є координаційні здібності³⁵. Так розвиток одного або іншого аспекту сприяє зростанню рівня виконавчої майстерності. Іншими словами, покращуючи техніку, підвищуємо координаційні здібності; розвиваючи останні, розширюємо технічні вміння³⁶.

Подальший розвиток футболу показав, що істотного прогресу в цій грі можна досягти тільки прискоренням самої гри, за рахунок більш швидкого розіграшу ігрових комбінацій, а для цього, нарівні зі швидкістю мислення, обов'язково необхідна відповідна техніка поведіння з м'ячем і саме на швидкості, тобто необхідна швидкісна техніка володіння м'ячем.

Звідси, пріоритетним напрямом у технічній підготовці юних футболістів мають стати спеціалізовані рухові завдання з виконанням на швидкості та в умовах активного протистояння, дефіциту часу та обмеженого простору^{37,38}.

³⁵ Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва, 1991. 228 с.

³⁶ Guida tecnica per le scuole di calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

³⁷ Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецк, 1994. 112 с.

³⁸ Schomann P., Bode G. Vieth Norbert Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1. Munster, 2020. 368 p.

Під спеціалізованістю розуміють близькість тренувальних вправ до ігрових умов. Основними показниками якої є:

1. Координація роботи м'язів.
2. Кінематика і динаміка рухів (збіг за формою, швидкістю, зусиллям).
3. Функціональний стан футболіста.

Якщо хоч одна з цих умов не відповідає ігровим, рухове завдання не можна вважати повністю спеціалізованим.

Спостерігаючи сучасний футбол, ми бачимо, що такі якості, як швидкість бігу футболістів і обсяг виконаної фізичної роботи вже багато років як стабілізувалися і подальший розвиток футболу в цьому напрямку не передбачається. Фізіологічно футболіст не може виконати набагато більший обсяг тієї фізичної роботи, яка виконувалася і півстоліття тому. Спроби домогтися істотного успіху збільшенням обсягу рухової активності футболістів в довгостроковій перспективі успіху не принесли. Футбол – це не змагання в кількості «кілометражу», як це було раніше, коли майстерність футболіста визначалося обсягом виконаної фізичної роботи і на якій швидкості він переміщався по полю. Яка користь в швидкості, якщо швидше м'яча все одно не пробіжиш, та й суперник теж бігати вміє. Встановлено, що середня швидкість бігу професійних футболістів різних ліг приблизно однакова. Тому універсальною якістю, що визначає рівень майстерності будь-якого футболіста, є швидкість комбінацій, які він розіграє.

Швидкісна техніка футболу – це технічні прийоми управління м'ячем, які дозволяють збільшувати швидкість проведення ігрових комбінацій, а також рухові навички пересування з м'ячем і без нього на великих і граничних швидкостях.

У дитячих спортивних школах юні футболісти опановують велику кількість технічних прийомів, які їм зовсім не знадобляться в професійній діяльності. До того ж якість, а саме стабільність виконання цих технічних прийомів, залишає бажати кращого. Дійсно випускник спортивної школи знає багато технічних прийомів, але знати і вміти їх якісно виконати – це не одне і те ж.

Візьмемо, наприклад, «обведення стійок», на вдосконалення якої витрачається багато навчального часу. Разом з тим в змагальній діяльності захисник не стоїть на місці, особливо коли його намагаються обіграти. І таких непотрібних в грі технічних прийомів безліч. Здавалося б, нічого страшного в цьому немає. Але якщо розглянути цю проблему більш глибоко, то насправді виявляється, що велика кількість погано освоєних або непотрібних технічних прийомів тільки заважають футболісту в грі своїм неякісним неусвідомленим проявом. Психіка

людини влаштована таким чином, що все, що відбувається з людиною залишається в глибинах його пам'яті (в підсвідомості). Навіть якщо подія або якась агресивна дія сталася з людиною лише одного разу, воно все одно залишається в людині назавжди і навіть в тому випадку, якщо людина про неї нічого не пам'ятає.

Будь-яка рухова дія людини заснована на інформації, що знаходиться в пам'яті, і будується з найдрібніших рухів, що складають один великий або маленький руховий акт, виходячи з нагальних, а в футболі «сіюсекундно-миттєвих», потреб. Будь-які рухові акти людини можуть стати автоматичними і вилучатись з пам'яті свідомо або проявлятися самі собою у відповідь на якийсь

вивчений чи несвідомо створений пусковий стимул. Пусковий стимул – це внутрішній сигнал, який запускає певні дії людини у відповідь на оточуючі обставини. Він може бути усвідомленим або неусвідомленим, тобто автоматичним. Ось в цьому неусвідомленому прояві і полягає вся проблема погано розучених і, найголовніше, непотрібних рухів, тим більше, що пусковий стимул активує ті рухові навички, які за своєю руховою структурою (біомеханіки) не підходять для успішного розіграшу даної ігрової ситуації. Як було сказано вище, на тренуваннях розучується багато технічних прийомів, які не ефективні в сучасному футболі, але вивчених добре, то природно їх і вибирає і активує пусковий стимул.

Звідси, здавалося б, парадоксальний висновок: щоб поліпшити технічну підготовку юних футболістів треба, не скорочуючи навчального часу, відведеного на технічну підготовку, істотно зменшити різноманітність засвоєння технічних прийомів, а технічні прийоми, які не придатні для сучасного швидкісного футболу, виключити із тренувального процесу повністю. Особливо це стосується технічних прийомів, які виконуються в статичному положенні. Треба чітко усвідомити той вже незаперечний факт, що вміння виконувати будь-який технічний прийом на місці не переноситься автоматично на його виконання в русі. Один і той же технічний прийом, що виконується на місці і в русі, це абсолютно різні технічні прийоми з такою ж різною біомеханікою його виконання. І природно в планах навчання вони теж повинні розглядатися як два різних технічних прийому, і пріоритет треба віддавати навчанню тому прийому, який виконується в русі. Але варто відзначити і ще один важливий факт, що навіть один і той же технічний прийом, що виконується на невеликій швидкості буде погано виконуватися на максимальній швидкості. Тому технічний прийом тільки тоді буде вважатися добре опанованим, коли футболіст зможе його стабільно і правильно виконувати на будь-якій швидкості аж до максимальної, а в сукупності зі швидкістю тактичного мислення буде

визначитися ігровий рівень футболіста. Звідси, пріоритетним напрямком в технічній підготовці юних футболістів повинні стати спеціалізовані рухові завдання з виконанням в різноманітних умовах і на швидкості.

Якщо застосовуються неспецифічні засоби (наприклад, вправи атлетичної гімнастики), головним стає адаптація рухових програм, що визначають структуру рухів, до фізичному стану, який змінюється (до сили, гнучкості, маси тіла, окремих його ланок і ін.). У зв'язку з цим необхідні додаткові заняття спеціалізованого характеру.

Якщо говорити про підготовку футболістів до змагального сезону, то сформувалися два підходи до адаптації техніки при використанні неспецифічних вправ.

Прихильники першого підходу вважають, що достатньо підняти рівень фізичної підготовленості футболістів – і вони зможуть на більш високому рівні проявити свої технічні можливості в грі³⁹.

Виходячи з цього, спочатку протягом досить тривалого часу (кілька тижнів) проводиться робота на підвищення функціональних можливостей гравців, а рухові завдання з м'ячем практично виключаються з тренувальних занять. Після того як закладено так званий фундамент фізичної підготовки, починають застосовувати рухові завдання з м'ячем.

Як показав багаторічний досвід, даний підхід неприйнятний принципово. У цих випадках збільшення сили, швидкості, витривалості ускладнює точну роботу з м'ячем, так як створюється певний дисбаланс: технічна майстерність не відповідає зростанню рівня кондиційних рухових якостей. Тому згодом на адаптацію техніки необхідно затратити досить тривалий час, причому чим більших зрушень досягнуто у фізичній підготовленості, тим більше часу потрібно на адаптацію.

Другий підхід до адаптації техніки передбачає проведення роботи над підвищенням рівня фізичної підготовленості та технічної майстерності паралельно⁴⁰. Паралельність вирішення цих двох завдань передбачає дотримання кількох положень.

Перше. Якщо в конкретному тренуванні для розвитку функціональних можливостей використовують неспецифічні засоби, робота з м'ячем може проводитися або в даному занятті в різних завданнях (причому спочатку виконуються завдання для відпрацювання техніки, а потім для розвитку функціональних можливостей), або в подальшому тренуванні в цей же день або на наступний день, щоб уникнути негативного впливу від використання неспецифічних завдань.

³⁹ Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : учеб.-метод. пособие. Москва, 2006. 112 с.

⁴⁰ Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва, 2015. 184 с.

У будь-якому випадку загалом робота з м'ячем повинна займати принаймні не менше 50 % загального тренувального часу з акцентом на великих обсягах індивідуальної роботи.

Друге. Характер роботи з відпрацювання техніки передбачає сувору послідовність застосування різних засобів тренування. Зміна засобів повинна відбуватися тільки тоді, коли досягнуті необхідні зрушення в руховому апараті від попередніх тренувань. Випадання однієї ланки з ланцюга послідовно вирішуваних завдань може порушити рухову структуру технічних прийомів або техніка стає неадекватною тієї, яку вимагає реальна гра, більш того, може підвищитися ймовірність отримання травм.

Відомо, що результати, які будуть досягнуті юними футболістами в вдосконаленні точності технічних прийомів, будуть залежати від дозрівання рухового апарату і навчання. Слід враховувати при цьому, що не завжди «паспортний» вік збігається з біологічним. Темпи дозрівання у всіх істотно різняться та індивідуальні. Одні дозрівають раніше, інші пізніше. Але, не дивлячись на те що в темпах дозрівання спостерігаються індивідуальні особливості (навіть виняткові випадки), можна говорити про загальні закономірності.

Якщо тренування будь-якого прийому проходить в найбільш сприятливий час, то її результати будуть краще. Іншими словами, тренування швидкості і точності в різному віці буде позначатися неоднаково.

Тренування швидкості та точності найкраще позначається у віці до 14–15 років, а подальший приріст буде залежати від розвитку індивідуальних здібностей. У період статевого дозрівання, у зв'язку з різкими змінами в організмі дітей, спостерігається зниження швидкості та точності і як наслідок погіршення техніки⁴¹.

Виділяють три основні етапи в підготовці юних футболістів:

1. 3 7 до 10–11 років – етап загальної рухової підготовки, розвитку всіх видів чутливості, освоєння основних футбольних навичок.

2. 3 11 до 14–15 років – етап оволодіння «школою» техніки футболу, розвитку швидкісних здібностей.

3. Після закінчення періоду статевого дозрівання – етап вдосконалення тактико-технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей⁴².

⁴¹ Крайник Я. Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13–14 років різного ігрового амплуа : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2020. 261 с.

⁴² Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Москва, 2019. 476 с.

Основні цілі етапів:

1. До 10–11 років необхідно дати дітям всебічну рухову підготовку, використовуючи в заняттях елементи гімнастики та акробатики, баскетболу та гандболу, легкої атлетики та хокею. Тренер повинен запропонувати дітям максимально широкий і різноманітний обсяг рухів. Але головним залишається гра в футбол. У цьому віці мета полягає в тому, щоб не стільки навчити, скільки запропонувати дітям якомога більше футбольних рухів, не зосереджуючись на деталях техніки. Чим раніше і більше різноманітних рухів буде в арсеналі рухової підготовленості дитини, тим краще. Нехай діти виконують прийоми техніки так, як їм подобається, узгоджуючи при цьому свої дії з властивими природними особливостями (ростом, формою і довжиною ніг, особливостями фігури, координації та ін.).

У цьому віці сприятливі умови для розвитку чутливих систем організму: зорового сприйняття, рухової чутливості (м'язово-суглобової), виховання «почуття м'яча».

2. З 11 років до пубертатного періоду діти повинні повністю оволодіти «школою» техніки футболу і вміти застосувати основні прийоми в грі. Повинні бути освоєні всі маленькі координаційні рухові «програми», що є «цеглинками фундаменту» тактико-технічної майстерності футболістів. Все, чого гравець навчиться в цьому, найбільш сприятливому для навчання техніці гри, періоді, залишається з ним на все життя. На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здібності проявляти швидкість і точність одночасно.

3. У постпубертатному періоді тренування спрямовано на максимальний розвиток індивідуальності футболіста, вдосконалення його технічної майстерності та підвищення спеціальних швидкісно-силових здібностей, витривалості та інших кондиційних рухових якостей (табл. 1.2.1.1).

Таблиця 1.2.1.1

Виховання точності в поєднанні з розвитком спеціальних якостей у юних футболістів⁴³

Вік юних футболістів, років		
до 10–11	11–14	старше 14
точність	Точність + швидкість	точність + потужність
чутливість	швидкість	сила і витривалість
засвоєння навичок	навчання «школі» техніки	вдосконалення індивідуальних особливостей

⁴³ Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : учеб. -метод. пособие. Москва, 2006. 112 с.

В процесі багаторічної підготовки футболістів рекомендується дотримуватися наступної послідовності оволодіння технікою гри:

8–9 років:

- короткі і середні передачі м'яча;
- ведення м'яча різними способами і обведення (контроль м'яча);
- відбір м'яча;
- перехоплення м'яча;
- єдиноборства внизу.

10–11 років:

- ведення м'яча і обведення (контроль м'яча);
- короткі і середні передачі м'яча;
- відбір м'яча;
- перехоплення м'яча;
- єдиноборства внизу.

12–13 років:

- короткі і середні передачі м'яча;
- ведення м'яча і обведення (контроль м'яча);
- відбір м'яча;
- перехоплення м'яча;
- єдиноборства внизу.

14–15 років:

- короткі і середні передачі м'яча;
- ведення м'яча і обведення (контроль м'яча);
- відбір м'яча;
- перехоплення м'яча;
- єдиноборства внизу;
- гра головою.

16–17 років:

- короткі і середні передачі м'яча;
- ведення м'яча і обведення (контроль м'яча);
- перехоплення м'яча;
- відбір м'яча;
- гра головою;
- єдиноборства внизу;
- довгі передачі м'яча;
- єдиноборства вгорі⁴⁴.

Пропонована послідовність переважної побудови багаторічної технічної підготовки не означає заперечення необхідності оволодіння всім технічним арсеналом гри в футбол.

⁴⁴ Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : учеб. -метод. пособие. Москва, 2006. 112 с.

Таким чином, можна констатувати, що процес навчання техніці футболу це безперервний процес, який повинен тривати до самого випуску зі спортивної школи. Разом з тим необхідно звернути увагу на ще один важливий момент. Так, для успішної підготовки молодих футболістів потрібно виходити з того, що діти (їх параметри тіла) постійно зростають. Вони стають вище і сильніше, а це призводить до зміни біомеханіки рухових навичок, тобто до зміни рухових стереотипів. І чим більше змінюються параметри тіла, тим більше потрібно уваги приділяти технічній підготовці. Особливо в період статевого дозрівання. Однак на практиці в цьому віці «вчать грати в футбол», забуваючи про те фундаментальне положення, що техніка лімітує тактику, і скільки не вчи футболіста тактичним премудроцем, він буде грати настільки, наскільки йому дозволить його рівень володіння технічними навичками.

Як приклад, тринадцятирічний хлопчик і він же через чотири роки сімнадцятирічний юнак, це абсолютно різні, з точки зору підготовки, футболісти. До сімнадцяти років маса тіла і сила збільшуються, подовжується крок і природно зростає швидкість, що призводить до істотного зростання дій інерційних сил під час рухової активності футболіста, змушуючи його протидіяти їм. В кінцевому підсумку це призводить до зміни біомеханіки рухів спортсмена, які він вивчив на ранніх стадіях навчання.

Головний висновок: рухові навички володіння м'ячем у кожного конкретного футболіста в дитячому та юнацькому віці різні, а це значить, що освоєні на початкових етапах навчання динамічні стереотипи рухів, не придатні на наступних етапах, а тим більше на етапі реалізації індивідуальних можливостей тобто в професійному футболі.

Щодо вікових аспектів становлення техніки володіння м'ячем «сильною» і «слабкою» ногою, то слід зазначити наступні моменти:

- 7 років – віддається перевага навчанню техніці володіння м'ячем двома ногами;

- 8–9 років – навчання техніці володіння м'ячем «сильної» ногою.

До 50 % дітей в 7–9 років намагаються діяти «слабкою» ногою в стандартних рухових завданнях. Це стосується таких технічних прийомів, як прийом м'яча підшвою і стегном, передача внутрішньою стороною стопи. 10–15 % дітей цього віку здатні використовувати «слабку» ногу і в ситуативних завданнях. Але в 7–9 років не можна змушувати дитину виконувати ті чи інші технічні дії «слабкою» ногою. За винятком, якщо у дитини це виходить мимовільно, завдяки його індивідуальним особливостям, але якщо вона відчуває складнощі, демонструє негативну емоційну реакцію або спотворення біомеханіки руху, «тиснути» на вихованця не слід. По готовності юного футболіста до навчання можна

встановити час «слабкої» ноги. Якщо цього не відбувається, краще звернути увагу на сильні сторони гравця і вдосконалювати те, до чого він має схильність.

Іншими словами, краще удосконалювати сильні сторони, ніж підтягувати слабкі.

• 11–12 років – найбільші зрушення в точності ударів не ведучою по моториці ногою. Цей період можна вважати сенситивним для роботи над «слабкою» ногою⁴⁵.

Таким чином, при навчанні руховим діям необхідно:

• по-перше, орієнтуватися на індивідуальні можливості дітей в навчанні (принцип доступності та індивідуалізації);

• по-друге, довіряти своїй інтуїції, вона в різній мірі присутня у кожної людини;

• по-третє, аналізувати те, що проявляється на заняттях, в тому числі реакцію учнів на пропоновані рухові завдання.

В аспекті розгляду технічної підготовки важливим є наступний момент: технічну підготовку не можна розглядати окремо від тактики^{46, 47}.

У контексті сказаного, необхідно внести певну ясність у поняття «змагальна діяльність», «техніко-тактична діяльність» і «тактико-тактична діяльність».

Академіком А. М. Леонтьєвим⁴⁸ розроблено концепцію про три рівні в структурі діяльності, яка спирається на уявлення про відносини між діяльністю, дією і операцією як основними відносинами в структурі діяльності. Структурні рівні діяльності, розкриваючи її якісні характеристики як процесу, вказують на відмінність діяльності від інших життєвих процесів. Поняття «дія» і «операція» розкривають відмінності між внутрішніми частинами, які складають процес діяльності і відмінності між процесом і його складовими частинами, оскільки проста сума дій не дає уявлення про діяльність в цілому. Уявлення про діяльність як про дію, пов'язану з задоволенням певної потреби, не відповідає уявленню про діяльність, що складається з безлічі послідовно упорядкованих дій. Друге визначення створює уявлення не про різні рівні структури діяльності, а про відносини між процесом і його складовими частинами.

⁴⁵ Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

⁴⁶ Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецк, 1994. 112 с.

⁴⁷ Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография. Москва, 2006. 232 с.

⁴⁸ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 2005. 352 с.

Стає зрозумілою помилка в аналізі змагальної діяльності футболістів, який обмежується вивченням складових дій та операцій, коли в якості узагальнених характеристик структури змагальної діяльності виділяються, наприклад, час або метраж дій в певній зоні інтенсивності її виконання, або кількість техніко-тактичних дій (ТТД) при атакуючих і оборонних діях. Склавши час або метраж, як і кількість ТТД, можна отримати уявлення про кількість фізичної роботи при виконанні даних дій, а також кількісну і якісну характеристику спортивної майстерності футболістів. Але це анітрохи не наблизить до розуміння сутності змагальної діяльності, так як не дозволить з достатньою впевненістю визначити ефективність дій футболістів, а тим більше відповісти, чи перемаже команда в матчі, що гравці при цьому будуть відчувати і заради чого вони все це робили.

У практиці футболу дії та операції часто не розділяються. Так, ведення м'яча – це операція, яка спільно з іншими реалізує дії, наприклад, відхід від опікуна, створення чисельної переваги на певній ділянці ігрового поля, створення вільного простору для партнера тощо. У кваліфікованих футболістів це відбувається злитно, в той час як для новачка саме ведення м'яча може бути дією – вся увага приділяється його технічним елементам – операціям.

Звідси, дії футболіста з м'ячем на початкових етапах навчання слід розглядати як технічні або, що більш вірно, як техніко-тактичні, а на наступних етапах – тактико-технічні.

По відношенню до дій гравця без м'яча, то треба говорити про індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

1.2.2. Психологічна складова тактичної діяльності

Футбол – це ситуаційний вид спорту, де провідна роль належить сенсомоторним механізмам. Перший рівень тактичного мислення гравців ґрунтується на «ситуаційній аферентації»⁴⁹. Він включає аферентних аналіз, суть якого полягає у виділенні з навколишнього оточення значущих сигналів, і аферентний синтез, який дозволяє прогнозувати розвиток ситуації.

Складний механізм сенсомоторних реакцій складається з трьох взаємопов'язаних блоків: антиципації, програмування і управління. Їх повноцінне функціонування забезпечується високим рівнем орієнтування спортсмена. Сенсорні процеси, засновані на виборчій увазі до змін часових і просторових параметрів, що визначають взаємини між

⁴⁹ Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва, 1980. 198 с.

партнерами, суперниками і предметом гри, є результатом діяльності відразу декількох аналізаторів. Провідну роль в цьому комплексі грає зір гравця.

Складність ігрової ситуації породжує величезний обсяг інформації. Однак для прийняття оптимального рішення потрібна лише обмежена її частина. Тому виключно важливе значення набуває здатність до обмеження надлишкової інформації, що розвивається у гравця, яка регулюється акцептором дії.

Рухова реакція на певні ситуації є результатом виборчої уваги і оперативного мислення гравця, що забезпечують пристосування до постійних змін обстановки в грі. Це пристосування не повинно і не може бути пасивним. Успіх у грі забезпечує лише активне, творче пристосування до швидко і несподівано мінливих умов⁵⁰.

Найбільш часто повторювані ситуації досить швидко стають звичними, легко розпізнаються і вирішуються. Це дії при чисельній перевазі (2 x 1, 3 x 2) і прості умови єдиноборства.

Другий рівень тактичного мислення – це рішення складного комплексу ігрових комбінацій, де гравець може вибрати оптимальне рішення на основі освоєних алгоритмів, які він реалізує автоматизовано. Сюди відносяться дії в так званих типових ситуаціях (2 x 2, 3 x 3 і тощо).

Третій, найвищий рівень прийняття рішень, заснований на творчих особливостях тактичного мислення, діє при вирішенні нових ігрових ситуацій, з якими гравець не зустрічався⁵¹.

Одна з умов ефективності рухових дій футболістів полягає в їх гнучкості, пластичності, яка зумовлює здатність змінювати розпочату програму, якщо суперник успішно застосував контргру. Цей запасний варіант дій повинен заздалегідь передбачатися. Інакше раптова зміна рішення, що викликає накладення однієї програми на іншу (інтерференція), прирікає на невдачу тактичний задум гравця.

Таким чином, дії гравця носять складний характер, ґрунтуються на його інтелектуальних і рухових можливостях. Постійно мінливі взаємини співробітництва та конкуренції між футболістами визначають складність сенсомоторної діяльності в процесі гри.

⁵⁰ Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S., Blynova O., et al. Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(5), art 334. P. 2480–2491. DOI:10.7752/jpes.2021.05334.

⁵¹ Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. 2014. Вип. 13. С. 59–63. <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/592>.

1.2.3. Навчання тактичним діям

Особливе місце в процесі підготовки юних футболістів має бути відведено вихованню тактичної грамотності. Володіння тактикою разом з досконалою технікою створює передумови для досягнення значних результатів. Високий рівень тактичної підготовленості створює сприятливі передумови для максимального використання в грі технічного потенціалу як команди в цілому, так і індивідуальних особливостей кожного гравця^{52, 53, 54}.

У теоретичному аспекті тактична діяльність футболіста спрямована на рішення оперативних завдань, що виникають в процесі взаємодії з партнером і протиборства з суперником.

Зупинимось детальніше на основних моментах тактичної майстерності футболістів, які визначаються:

- тактичними знаннями;
- тактичними вміннями;
- тактичними здібностями.

Теоретичні знання допомагають футболістові правильно орієнтуватися в складних ігрових положеннях, що виникають в умовах спортивної боротьби, аналізувати їх, оцінювати можливі рішення і вибирати з них найефективніше. Сума знань гравця, перевірених і уточнених в процесі гри, і становить те, що ми називаємо досвідом. Уміння здобувати досвід і знову його використовувати розвивається і вдосконалюється в процесі тренування. Це чи не найважливіша частина тактичної майстерності.

Навчання теорії тактики проводиться в двох напрямках⁵⁵.

По-перше, гравців навчають спеціальної теорії; вони повинні оволодіти певною кількістю знань, необхідних для успішного ведення гри.

До них відносяться:

1. Знання правил гри і їх оптимальне застосування для вирішення тактичних завдань.

⁵² Золотарев А. П., Лексаков А. В., Российский С. А. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. Москва, 2009. 156 с.

⁵³ Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва, 2015. 184 с.

⁵⁴ Praça G. M., Soares V. V., Alves da Silva Cristino J. M., Teoldo da Costa I. et al. Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2015. Vol. 17(2). P. 133–146. DOI: 10.5007/1980-0037.2015v17n2 p136.

⁵⁵ Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 350 с.

2. Знання систем гри і її варіантів, рішення типових ігрових ситуацій (включаючи і стандартні), вміння найбільш ефективно їх застосовувати в порівнянні з системою гри суперника.

3. Знання тактичних правил, наприклад: найшвидший гравець – це м'яч; тримати суперника в полі зору; при проведенні обманного руху суперником, дивитися не на рух верхньою частиною тулуба або ногами, а на рух тазової області; в умовах чисельної меншості краще тягнути час.

4. Знання взаємозв'язків між кондиційним руховими і вольовими якостями, технічними і тактичними здібностями. Наприклад: в певний момент гри допускаються ситуації ризику; в момент фізичної втоми краще не вести м'яч; іноді команда застосовує особливу тактичну стратегію; іноді будь-якої гравець виконує певний обманний рух.

5. Знання правил раціональності і своєчасності. Наприклад: в безпосередній близькості від лінії воріт краще послати м'яч назад, ніж бити; при проведенні контргри уникати, по можливості, ведення м'яча; в протистоянні двох проти одного – націлюватися на захисника.

6. Знання про вплив об'єктивних умов на перебіг гри (дощу, снігу, сонця, вітру, розмірів поля, якості ґрунту) та ін.

Все це гравець повинен враховувати в кожній дії в будь-який момент гри. Це означає, що гравець повинен творчо застосовувати отримані знання в найрізноманітніших умовах змагання. Вплив знань на процес гри з ростом тактичної майстерності весь час підвищується. У підсумку гра проводиться обдумано, змістовно і результативно.

По-друге, юним футболістам пояснюють і доводять техніку і тактику окремих дій в різних варіантах і показують їх на практиці. Гравець знайомиться з перевагами і недоліками окремих дій або їх варіантів, усвідомлює, в якій ситуації застосування того чи іншого варіанту вигідно і з якої причини. Це не тільки прискорює процес навчання, а й підвищує його якість.

Обидва напрямки в процесі навчання взаємно переплітаються, доповнюють один одного і складають єдине ціле.

Навчання новачків починається з пояснення основних правил гри в футбол, практичне оволодіння якими триває ще протягом тренувальних ігор. Після оволодіння правилами гравці знайомляться з системами гри. Тренеру слід докладно і зрозуміло розповісти дітям про розподіл обов'язків всередині команди і описати завдання окремих гравців, що впливають з їх функцій.

В заняттях з молоддю рекомендується описувати основні завдання окремих гравців в команді спеціалізовано і конкретно: пояснення будувати на діях певного гравця, який буде грати на даному місці. Це і з'явиться першим кроком до спеціалізації гравців з самого початку

навчання. Справа в тому, що футболісти, які грають якийсь час на одному місці в команді, тонше розуміють поставлені перед ними завдання і краще їх виконують. Через деякий час слід переставляти гравців, щоб, граючи на нових місцях, вони ознайомилися і оволоділи функціями інших гравців. Таким чином, гравці отримують правильне і повне уявлення про гру кожного партнера, краще зрозуміють і власні завдання в рамках гри всього колективу⁵⁶.

На практиці такі дії нерідко співвідносять з універсалізацією дій футболістів. Однак треба розставити чіткі акценти щодо термінології і понять.

Видається раціональним і доцільним говорити не про універсальність футболіста, а про його різнобічність. Дійсно, «універсальний» – значить, вміє не тільки все робити, але і грати однаково добре на будь-якому місці – від правого захисника до лівого крайнього. Але це, мабуть, межа, еталон гравця, який з'явиться через якийсь відрізок часу.

Різнобічний футболіст – це гравець, який блискуче виконує основні, відведені йому функції на футбольному полі, і в той же час в залежності від ситуації він може повноцінно зіграти на будь-якому місці.

Таким чином, різнобічний футболіст – це гравець, який найбільш повно виражає свої особистісні властивості на певному місці, але в той же час має універсальну технікою, що дозволяє йому повноцінно брати участь в атаці і обороні, і високий футбольний інтелект, що дозволяє тонко оцінювати позиції і приймати раціональні рішення.

Крім того, кожен гравець для того, щоб мати можливість показати себе з найкращого боку, повинен знати і навіть випробувати на практиці свою роль і роль своїх партнерів.

В цьому відношенні безперечним є той факт, що в грі основним є технічна майстерність окремих гравців. Також вірно те, що коли один з партнерів володіє м'ячем, визначальною стає гра (рух) без м'яча інших гравців. Якість рухів без м'яча визначає ефективність дій гравця, який володіє м'ячем і продовження розпочатої дії.

Навчання гри без м'яча є обов'язковим кроком у розвитку здатності до взаємодії, що дозволяє юним футболістам зрозуміти, як можна бути корисним, перебуваючи поруч або на відстані від гравця, який володіє м'ячем, або навіть зовсім за лінією м'яча. Необхідно, щоб юнаки

⁵⁶ Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. 2014. Вип. 13. С. 59–63. URL: <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/592>.

навчилися розуміти, що гра без м'яча тісно пов'язана зі здатністю його передачі і здатністю його прийому^{57, 58}.

На наступному етапі навчання здійснюється детальний аналіз окремих фаз гри. Зручніше за все такий аналіз супроводжувати конструктивною, в доброзичливій формі, критикою конкретних недоліків, які гравці допустили в недавно проведеному матчі⁵⁹.

У дитячих командах необхідно застосовувати послідовний аналіз початку атаки, переходу із захисту в напад і власне напад. Тільки після аналізу та практичного оволодіння перерахованими фазами гри доцільно приступати до аналізу і навчання гри в захисті. Обґрунтуванням пропонованої послідовності є та обставина, що початок атаки являє для дітей деяку складність у зв'язку з їх технічними та фізичними можливостями. Тому методично правильно починати навчання гравців кільком основним комбінаціям, за допомогою яких вони зуміли б передати м'яч своїм нападником. Навчання подальшим фазам атаки без одночасного вдосконалення захисту важливо ще й тому, що нападники вчать використовувати помилки захисників і тому можуть діяти більш вільно.

Після аналізу фаз гри можна переходити до вивчення теоретичних рішень тактичних задач різної складності. Цей етап також корисно пов'язати з розбором порушень правил гри, невиконанням тактичного плану, обговоренням помилок, які мали місце в минулому змаганні.

Навчання спеціальної теорії тактики гри тут поєднується з поясненням і наочним показом окремих тактичних дій. Таким чином в тренуванні досягається єдність теорії і практики.

В процесі навчання рекомендується застосовувати якомога більше наочних посібників. Безсумнівно користь приносить демонстрація короткометражних фільмів про зустрічі команд високого класу. Такі заняття викликають інтерес у дітей, сприяють розширенню їх знань і досвіду.

Портативна шкільна дошка, на якій тренер може зображувати у вигляді схем і малюнків різноманітні ігрові ситуації та їх тактичні рішення, також є хорошим помічником, що підвищує ефективність навчання тактиці гри в футбол.

Найважливішою колективною формою навчання є спеціальні бесіди з теорії, які тривають від 30 до 60 хв. Ця форма занять, особливо при

⁵⁷ Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецьк, 1994. 112 с.

⁵⁸ Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

⁵⁹ Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. 2014. Вип. 13. С. 59–63. URL: <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/592>.

роботі з дітьми, є найважчим і тому вимагає від тренера ретельної підготовки. Підтримування інтересу у дітей до занять – важлива умова успіху навчання. Тому необхідно з'єднувати спеціальні заняття з теорії з демонстрацією фільмів або бесідами з висококваліфікованими футболістами.

Цілком виправдала себе така тема для занять – підготовка тактичного плану гри. Їй слід присвячувати перед кожною зустріччю приблизно від 20 до 30 хв. Тактичний план, розроблений на підставі зібраних відомостей про суперника і досвіду минулих зустрічей і тренувань, повинен завжди містити і що-небудь нове. Важливо, щоб в підготовці тактичного плану активно брали участь всі гравці. Досвід показує, що якщо всі гравці в кінці підготовки тактичного плану ще раз повторять свої основні завдання, намічені в плані, то інтерес гравців значно підвищиться до майбутньої зустрічі і поглибитися їх свідоме ставлення до ухваленого тактичного плану.

Перерва під час змагання команд повинна бути використана для короткого аналізу першої половини і визначення тактики гри у другій половині.

Обговорення минулої зустрічі не слід відкладати надовго. Виявлення і доброзичлива критика недоліків в грі окремих гравців, ланок і всього колективу під свіжим враженням змагання, яке щойно закінчилося додасть заняттю живий характер. З кожного обговорення необхідно зробити конкретні висновки, які треба порадити гравцям, врахувати при подальших тренуваннях і виступах на змаганнях.

Значення теорії в процесі навчання тактиці гри часто недооцінюється. Багато тренерів забувають, що глибокі теоретичні знання з тактики є одним з важливих компонентів тактичної майстерності.

Тактичні вміння розглядаються як прояви технічних навичок, пов'язаних з біомеханічною характеристикою руху (наприклад: застосування сили, швидкість виконання, амплітуда і напрямок руху, точність)⁶⁰. Ці вміння, які проявляються в реакції антиципації, свідомих або автоматичних діях гравця (розгадати задум суперника, передбачити хід розвитку, видозмінювати власну тактику), що визначаються рівнем його підготовленості, відносяться до тактичної майстерності. Досвідчений футболіст, в порівнянні з початківцем, при виникненні певних проблем швидше сприймає значущі сигнали і приймає рішення відповідно до доведених до автоматизма програмами дій. Дитина довго обробляє сигнали, так як намагається отримати з ситуації менш важливу інформацію на основі послідовного, а не паралельного аналізу.

⁶⁰ Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

У змагальній діяльності гравець повинен вирішувати ігрові завдання відповідним технічним прийомом. Дана вимога висувається до кожного вихованця з тим, щоб він міг реалізувати свої тактичні вміння на практиці. Це стане можливим, якщо навчання техніці буде ґрунтуватися на використанні дидактичних принципів, що забезпечують поступову зміну умов гри і ігрових завдань, тим самим формуючи динамічні технічні навички, які відповідають ситуативним вимогам⁶¹.

Процес навчання руховим навичкам для здійснення тактичних дій складається з ознайомлення з дією, навчання їй, усунення можливих помилок і закріплення вивченої дії.

Ознайомлення з технічним прийомом відбувається за допомогою пояснення і показу. Завдання полягає в тому, щоб створити найбільш повне уявлення про дію, тактичне застосування її і можливих її варіантів в процесі гри.

Пояснення повинно містити характеристику дії з точки зору її застосування в грі, опис технічної сторони і найважливіших її варіантів. Кожен з варіантів має бути обґрунтований для того, щоб гравцеві були зрозумілі найбільш вигідні умови його застосування. Пояснення доповнюється показом дії. Показ має на меті наочно підкреслити найхарактерніші сторони технічної дії в зв'язку з її застосуванням в типових ігрових ситуаціях. У багатьох випадках корисно неодноразово повторювати показ дії, яка вивчається, щоб ще більш детально і глибоко проаналізувати його.

Власне навчання складається з трьох основних фаз:

- а) навчання техніці дії та її застосування у простих ігрових ситуаціях;
- б) навчання вибору варіанта тієї самої дії;
- в) навчання вибору найвигіднішого рішення поставленого тактичного завдання⁶².

У першій фазі навчання вивчаються окремі сторони (деталі) технічного прийому за допомогою спеціальних завдань. Коли всі сторони (деталі) технічної дії досить засвоєні, можна переходити до навчання за допомогою ігрових завдань, в яких, по можливості, зберігаються умови реальної гри. У такі завдання включається «суперник», спочатку пасивний, який поступово стає все більш активним.

⁶¹ Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. 2014. Вип. 13. URL: С. 59–63. <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/592>.

⁶² Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 350 с.

Друга фаза навчання – вибір варіанта дії настає з моменту, коли гравці оволоділи двома або кількома варіантами одного і того самого технічного прийому. Мета цієї фази полягає в навчанні гравця вмінню вибрати вигідний варіант технічного прийому на основі самостійної оцінки ситуації. Гравець вчиться оцінювати не тільки вирішальні елементи, але і дрібні деталі, які впливають на вибір того чи іншого варіанту. Важливу роль в цій фазі грає противник, діяльність якого передбачається і направляється тренером таким чином, щоб змушувати гравців вибирати ту чи іншу технічну дію. Протягом цієї фази гравці вчать з'єднувати оцінку простих ігрових ситуацій з вибором різних варіантів технічного прийому і практичним його рішенням.

У третій фазі навчання дії гравця повинні відповідати всім вимогам змагальної діяльності. Навчити гравця вибирати з декількох можливих рішень таке, яке забезпечить швидку і переконливу перемогу над суперником, – ось завдання цієї фази навчання. До цього часу гравець, звичайно, повинен вже добре володіти всіма основними технічними прийомами і їх варіантами, швидко аналізувати виникаючі тактичні ситуації, виділяти їх суттєві елементи, вміти комбінувати рух і створювати нові дії як реакцію на мінливі ігрові умови.

На практичних заняттях застосовуються різноманітні ігрові завдання і навчальні ігри.

Однак найголовнішим засобом навчання тактиці є, звичайно, сама гра. Саме вона розвиває правильне тактичне мислення^{63, 64, 65, 66, 67, 68}.

Закріплення вивченої технічної дії здійснюється шляхом багаторазового повторення в умовах гри. Для цього потрібно прагнути до того, щоб молодь грала якомога частіше.

Таким чином, в процесі формування технічних навичок необхідно робити акценти на наступні моменти:

- зміна умінь;
- динамічність умінь (реагувати на відомі ситуації);

⁶³ Vargas F. S. Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano. Barcelona, 1993. 47 p.

⁶⁴ Michels R. Team building the road to success. Spring City, 2001. 298 p.

⁶⁵ Wein H. Developing game intelligence in soccer. Michigan, 2004. 312 p.

⁶⁶ Арбузин И. А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 11–13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2006. 23 с.

⁶⁷ Корзун Д. Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2013. 24 с.

⁶⁸ Keller B. S. A profile of game style, physical, technical and tactical skills, and the pathways that underpin expertise in Australian youth soccer players: Doctor of Philosophy. Edith Cowan University, 2018. 256 p.

- передача умінь (реагувати на невідомі ситуації);
- творчість умінь (реагувати на нові рішення).

Тактичні здібності. Під тактико-спортивними здібностями розуміється властивість гравця використовувати свої психічні та фізичні здібності, свої технічні та тактичні вміння в різних умовах матчу для вирішення індивідуальних і колективних тактичних завдань⁶⁹.

Під словосполученням «тактичні здібності» розуміється готовність гравця вибирати найкраще рішення. Наприклад, виконати удар по воротах, замість того, щоб зробити передачу м'яча партнеру; прийняти м'яч, замість того, щоб вибити; провести дриблінг, замість того, щоб звільнитися від м'яча; зробити передачу певного партнера, а не іншому; «пасуватися», замість того, щоб намагатися швидко відібрати м'яч; зробити обманний рух і атакувати суперника з м'ячем, замість того, щоб зробити обманний рух і швидко відступити.

Тому на рівні прийняття рішення, ґрунтуючись на вибірковому моменті матчу, гравець вибирає одне технічне рішення, яке, в свою чергу, проявляється точним виконанням (тактичне вміння). Розвиток тактичних здібностей обумовлено, з одного боку, генетично, а з іншого – якістю успішно придбаного рухового досвіду⁷⁰.

Тактичні здатності можна умовно розділити на дві групи:

1. Здатність орієнтуватися на ігровому полі.
2. Здатність швидко і правильно реагувати на ігрові ситуації⁷¹.

Основою правильного орієнтування на полі є розвинений периферійний і глибинний зір. Він допомагає футболістам визначати, наприклад, відстань між гравцями, між гравцями і м'ячем, сприймати швидкість руху гравців і м'яча, а також інші істотні елементи ігрових⁷².

Здатність швидко і точно реагувати на ігрові ситуації залежить від уміння виділяти суттєві елементи ситуації, класифікувати їх, передбачати подальший розвиток ситуації (тобто передбачати діяльність партнерів) і на основі цього вибирати найвигідніший спосіб вирішення⁷³.

Тактичні здатності можна розвивати й удосконалювати за допомогою ряду спеціальних рухових завдань, які тренер повинен включати в тренувальні заняття. Зміст цих завдань під час занять з дітьми,

⁶⁹ Harre D. Principles of sports training. Berlin, 1982. 231 p.

⁷⁰ Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

⁷¹ Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 350 с.

⁷² Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

⁷³ Memmert D. Teaching Tactical Creativity in Sport: research and practice. London, 2015. 144 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315797618>.

звичайно, повинен відповідати фізичним і психічним можливостям дитячого організму.

Рухові завдання необхідно пов'язувати з завданнями річного циклу підготовки. Так, наприклад, в підготовчому періоді слід включати різноманітні ігрові завдання на увагу: на зоровий і звуковий сигнали діти повинні виконувати ту чи іншу дію (сісти, лягти, обернутися, пригнутися тощо). Елемент змагання надає цим завданням потрібну інтенсивність, впливає емоційно на гравців. У змагальному періоді застосовуються рухові завдання, які наближаються до умов гри, наприклад завдання, пов'язані з оволодінням м'ячем. У деяких ігрових завданнях центральною фігурою може бути тренер, в інших – самі футболісти.

Тактичні можливості, розвиток яких забезпечується системою спеціальних рухових завдань, сприяють ініціативній, активній і ефективній поведінці гравців в процесі гри. Тим самим вони є важливою умовою тактичної майстерності кожного гравця.

Таким чином, високий рівень тактичної майстерності передбачає єдність наявних у спортсменів теоретичних знань, умінь і здібностей застосовувати їх при вирішенні конкретних тактичних завдань, що виникають в процесі гри. Досягається цей рівень в ході цілеспрямованої тактичної підготовки.

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі безперервних змін ігрових умов за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації діяльності футболістів в грі для забезпечення перемоги над суперником⁷⁴.

Успішність тактичних дій футболіста у грі визначається двома факторами:

1) високим рівнем розвитку спеціальних якостей у сфері інтелекту, перцепції та психомоторики (об'єму та перемикування уваги, обсягу поля зору, швидкості складних реакцій та дій у відповідь, орієнтування, швидкості вибору та рішення, тактичного мислення, швидкості переміщення тощо), що забезпечують орієнтування футболістів у складних умовах ігрових ситуацій та правильність вибору вирішення даної ситуації;

2) високим ступенем надійності технічних прийомів у складних умовах гри, досконале володіння основними прийомами техніки^{75, 76}.

⁷⁴ Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола : учебник. Москва, 2015. 568 с.

⁷⁵ Ibid.

⁷⁶ Wild C. The Intelligent Soccer Coach: Player-Centered Sessions to Develop Confident, Creative Players. Aachen, 2021. 208 p.

Отже, тактичну підготовку не можна зводити лише до навчання тактичним діям. Основу успішних дій футболіста в грі складають спеціальні якості і здатності (спостережливість, швидкість реакції, мислення та ін.), а також уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне ж тактичні дії служать своєрідною формою організації індивідуальних, групових і командних дій гравців в умовах єдиноборства з суперником, що дозволяє найбільш повно реалізувати якості, вміння і навички, які були придбані в процесі тренувальних занять.

Тому під тактичною підготовкою необхідно мати на увазі не тільки вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, що виникають в процесі змагальної діяльності, а й розвиток спеціальних здібностей, що визначають ефективність вирішення цих завдань.

Дане визначення дозволяє розглядати тактичну підготовку в двох аспектах: і як процес навчання і вдосконалення (тобто придбання знань, умінь і навичок), і як процес розвитку якостей, які в комплексі визначають спеціальні тактичні здібності.

Тактичну підготовку як педагогічний процес можна умовно розділити на кілька етапів.

Перший етап тактичної підготовки повинен бути спрямований на розвиток у дітей якостей і здібностей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Тактика команди складається, перш за все, з розумних індивідуальних дій окремих гравців. У зв'язку з цим доцільно вважати, що індивідуалізація тактичної підготовки не тільки одна з умов спортивного вдосконалення, а й перший етап навчання тактиці. Тільки після проходження цього етапу тренер повинен переходити до навчання групової і командної тактики гри.

Іншими словами, в процесі становлення тактичної майстерності для вдосконалення групової і командної тактики тренеру необхідно в кожному гравцеві виховувати і розвивати комплекс психічних якостей, який дозволяв би послідовно вирішувати завдання тактичної підготовки. Як засоби вирішення цього завдання найбільш ефективні різні ігрові завдання, рухливі ігри та естафети, які вимагають прояву швидкості реакції, орієнтування і дій у відповідь, а також кмітливості і спостережливості, вміння переключатися з одних дій на інші. Найбільш сприятливі можливості для розвитку цих цінних якостей спостерігаються в дитячому віці.

Другий етап являє собою формування тактичних умінь в процесі навчання гравців технічним прийомам. Навчання слід будувати так, щоб в ігрових завданнях і іграх проявлялося єдність техніки і тактики. Досягається це двома шляхами.

По-перше, під час оволодіння технічним прийомом його «з'єднують» з якостями і здібностями, що зумовлюють успіх тактичних дій.

По-друге, на етапі вивчення технічного прийому доцільно ускладнювати рухові завдання, щоб вони сприяли формуванню тактичних умінь. Такий підхід сприяє розвитку тактичних здібностей і вдосконаленню технічних навичок спортсмена.

Ця обставина важливо і в тому сенсі, що в подібних випадках технічна і тактична підготовка проходять монолітно і цілеспрямовано.

У разі, коли технічна підготовка ведеться виключно за принципом «техніка для техніки», навіть досить технічно підготовлені гравці не можуть виконувати в грі часом прості тактичні взаємодії. Щоб зробити процес технічної підготовки ефективним, необхідно пояснювати гравцям призначення технічних прийомів в тактиці. Технічні прийоми слід відпрацьовувати виходячи з різновидів які можна зустріти на практиці. Це необхідно для того, щоб юні футболісти зуміли неодноразово спробувати застосувати певні технічні елементи, вкладаючи в них певний тактичний зміст. В даному випадку необхідно керуватися тим, що основну роль повинні грати не простота і складність рухових завдань і не його загальновідомість: технічна задача вирішується за допомогою рухових завдань, спрямованих на розвиток тих психічних якостей, які служать компонентами тактичних здібностей. При такому напрямку тренування спортсмен повинен не тільки звертати увагу на виконання завдання з високою технічною майстерністю, а й вміти синтезувати елементи техніки і тактики в єдине ціле і раціонально застосовувати їх.

Іншими словами, ситуація, в якій гравці вивчають та вдосконалюють елементи техніки, має сприяти:

- вдосконаленню технічних елементів;
- вибору елементів техніки, необхідних для конкретної тактичної ситуації.

Коли спортсмен потрапляє в такі умови, його мислення розвивається в процесі застосування того чи іншого елемента техніки і, таким чином, дає йому можливість застосувати технічні елемент не механічно, а творчо. Ця обставина розвиває у футболістів вміння орієнтуватися в тактичних ситуаціях.

У процесі навчання і тренування технічні елементи необхідно поступово ускладнювати, створюючи тим самим умови для розвитку гнучкості мислення. Наприклад, в ході тренування технічного елемента, додають одного-двох захисників, які активно протидіють виконанню, ускладнюють ситуацію. Гравець, що виконує технічний прийом, крім механічного його виконання в ситуації повинен проявляти творчість і

знаходити правильне рішення. Творчість стає якістю лише в процесі постійного тренування. Створення таких умов з поступовим переходом від простого до складного, дає можливість використовувати період тривалого навчання елементам техніки і для цілеспрямованого розвитку психічних якостей, які сприяють ефективній тактичній діяльності.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення власне тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) в нападі і в захисті. На перший план тут виступають рухові завдання з тактики, ігрові завдання і двосторонні ігри.

1.2.4. Раціональна побудова процесу формування техніко-тактичної майстерності

Ефективне навчання та поступальний розвиток гравців засновано на раціональній побудові тренувального процесу, що включає «футбольний характер» навчання, послідовність навчання, відповідність тренувальних впливів рівню майстерності та сприйняттю дітей, підкріплені осмисленою підказкою та своєчасним стимулюванням гравців⁷⁷.

Навчально-тренувальне заняття. По-перше, тренування призначене, перш за все, для відпрацювання/вдосконалення всіх дій, що зустрічаються у грі. Звичайно, можна використовувати різноманітні рухові завдання, які самі по собі можуть бути цікавими, та ще й з м'ячем. Але тренування не є окремим заходом. Тренування – це один із моментів у багаторічній тренувальній та змагальній діяльності дітей. Допомога гравцеві поза полем, спілкування з батьками, моніторинг шкільного навчання та інша допоміжна діяльність тренера також є частиною процесу підготовки. У будь-якому випадку, тренування має мати характер футбольної діяльності.

Під цим мається на увазі, по-перше, що м'яч завжди повинен бути присутнім при виконанні різних рухових завдань, а гра є найкращою формою та засобом для навчання^{78, 79, 80, 81}.

Важливо мати на увазі, що тренування, де психологічний фон негативний в принципі малоефективне. Людина, а тим більше дитина,

⁷⁷ Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. 2014. Вип. 13. URL: С. 59–63. <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/592>.

⁷⁸ Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецк, 1994. 112 с.

⁷⁹ Michels R. Team building the road to success. Spring City, 2001. 298 p.

⁸⁰ Wein H. Developing game intelligence in soccer. Michigan, 2004. 312 p.

⁸¹ Wild C. The Intelligent Soccer Coach: Player-Centered Sessions to Develop Confident, Creative Players. Aachen, 2021. 208 p.

завжди намагається залишати негативну психологічну ситуацію, в якій вона перебуває. Мало того вона намагається не запам'ятовувати, вірніше не засвоювати ті негативні стани, в яких вона відчувала дискомфорт⁸².

Разом з тим в практиці нерідкі випадки, коли вихованцю футбольної школи намагаються нав'язати, що на тренуваннях «треба працювати, працювати і працювати», і що тільки так можна стати хорошим футболістом. Як результат такої мотивації – пам'ять юного спортсмена відразу після тренування намагається мінімізувати вплив тих негативних станів, які він відчував на занятті, саме дитина їх намагається не запам'ятовувати. А оскільки в основі всіх рухових навичок людини лежать психічні процеси, то природно, те, що інформація, яка була надана в негативному емоційному стані, буде запам'ятовуватися з великими труднощами. А якщо й запам'яталася, то людина намагатиметься до цього негативного стану не повертатися. Але й це лише частина наслідків негативних емоційних станів. Головне полягає в тому, що в результаті таких тренувань, не відбувається достатніх змін у фізіологічних системах організму дитини, а отже, і не достатньо розгортаються адаптаційні процеси. Зі сказаного слід зробити висновок, що заняття, що супроводжуються негативними емоціями малоефективні, і абсолютно неприйнятні в сучасній системі підготовки юних талантів для професійного футболу.

По-друге, враховуючи те, що у футболі завжди є прагнення до перемоги в матчі або в єдиноборствах за рахунок цілеспрямованих дій, то всі рухові завдання під час тренування мають бути підкріплені змістовним змістом їх виконання. Як у діях малюків, які намагаються просто рухатися з м'ячем у бік воріт суперника, так і в діях підлітків та юнаків, які відпрацьовують групові взаємодії, основна ідея, яка стоїть за всіма цими діями – «доставити м'яч до воріт суперника з метою...», або ж «відпрацьовувати групові взаємодії з метою...».

Якщо молодь виконує передачі м'яча в рамках рухового завдання, в якому відсутній напрямок, суперники, логічне продовження епізоду, не вирішується основне завдання – забити м'яч (наприклад, не віддавати м'яч у зворотному напрямку чи впоперек, тримання м'яча у «квадраті», завдання без цілі тобто воріт), дані завдання не вважається футбольними за характером. Для того, щоб завдання мало сенс з погляду розвитку гравців, то передачі повинні здійснюватися в контексті правильного вибору позиції, напряму та потрібної швидкості руху м'яча, або ігрового моменту і відповідно його реалізації, а коли виконується прийом м'яча то в русі з відходом убік або з розворотом на 180 градусів, не в положенні

⁸² Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление : монография. Москва, 2010. 112 с.

спиною до суперника, а в півоберту з тим щоб бачити м'яч, опікуна та партнерів тощо⁸³.

Як наслідок, у матчі велика кількість поперечних передач та назад, а не за спину суперника. Мало гострих атак та ударів по воротах. Команди грають не у футбол, а у «квадрат» 11 × 11, де головне не гол, а тримання м'яча.

Функціональність та ситуаційність повинні лежати в основі процесу навчання, немає жодного сенсу тренувати техніку, тільки для техніки, якщо це не буде пов'язано (функціональність) із змістом (ситуація) та підтверджено практичним застосуванням^{84, 85}.

Це означає лише те, що становлення спортивної майстерності юних футболістів має відбуватися виключно за умов, максимально наближених до гри.

Тому в даному випадку: «виконувати передачу м'яча (одночасно із іншими діями) з метою ...». Ці дії «з метою ...» є похідними від сенсу гри – перемоги. У футбол грають з метою забити і перемогти. Команда атакує, щоб за рахунок розвитку атаки і створення голявого моменту, домогтися взяття воріт суперника. Команда обороняється, щоб, за рахунок руйнування атак суперника, не пропустити м'яч у свої ворота. Тому, будь-які рухові завдання, призначені для вдосконалення атакуючих і оборонних навичок у гравців, повинні випливати з сенсу і правил гри у футбол.

Послідовність навчання. Процес навчання техніко-тактичних (тактико-технічних) діям ділиться на ряд етапів (табл. 1.2.4.1)^{86, 87}.

Етап ознайомлення (роздуми та усвідомлення). Щодо навчально-тренувального заняття, то гравці повинні розуміти, що заплановано на ньому, що саме потрібно відпрацювати, і як це пов'язано з попередніми тренуваннями чи матчами.

Заняття може бути організоване по-різному. Гравцям можна запропонувати просту футбольну ситуацію, в якій вони зіткнулися б з тим епізодом і з тими власними діями, які і є предметом тренування/рухового завдання. Характерною рисою подібної ситуації є те, що постійно має виявлятися суть майбутнього предмета тренування/рухового завдання.

⁸³ Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецьк, 1994. 112 с.

⁸⁴ D'Ottavio S. L'apprendimento della tecnica calcistica: come rendere funzionale l'insegnamento. *Scuola dello Sport*, 2011. № 91. S. 49–57. URL: <https://www.bisp-surf.de/Record/PU201203001924>.

⁸⁵ Khramau V. Creativity Modern requirement for football training. *Human Sports Medicine*. 2018 September. № 18 (5). P. 104–108. DOI: 10.14529/hsm180514.

⁸⁶ Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва, 2011. 864 с.

⁸⁷ Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2013. 624 с.

Таблиця 1.2.4.1

Етапи навчання юних футболістів⁸⁸

Етапи	Загальна мета етапу	Запитання, на яких зроблено акцент	Способи вирішення завдань етапу
Етап ознайомлення	<ul style="list-style-type: none"> Цей етап забезпечує певне розуміння цілі тренування: наприклад, командне завдання – розвиток атаки з ігровим завданням забити м'яч у ворота. Розуміння труднощів з якими гравці можуть мати справу. Перший крок до вирішення цих проблем. 	<ul style="list-style-type: none"> Розуміють, які завдання будуть вирішуватися на тренуванні. Постійно стикаються із ситуаціями, які є предметом тренування. Формують розуміння цих ситуацій. Чи розуміють сенс тренування: навіщо я це роблю? Отримують стимул для обмірковування та вирішення проблем, з якими стикаються. 	<ul style="list-style-type: none"> Упізнаваний (футбольний характер). Зрозумілий (спрощення). Повторний. Винахідливий (знаходити рішення).
Етап навчання	<ul style="list-style-type: none"> Можливість виконання мети навчання (наприклад, розвиток атаки) шляхом спрощення гри. Спрощення/ускладнення для контролю ситуації. Самостійне знаходження варіанту контролю ситуації. 	<ul style="list-style-type: none"> В якій ситуації, схожій на гру, гравець вирішуватиме завдання тренування? Як гравець може контролювати ситуацію: вирішення виникаючих проблем. 	<ul style="list-style-type: none"> Упізнаваний. Зрозумілий. Повторний. Складний/стимулюючий. Тренувальний (зупиняти, корегувати, питання-відповідь, пояснювати, демонструвати і ін.).
Етап застосування	<ul style="list-style-type: none"> Переконайтеся, що матеріал засвоюється і використовується в реальній грі (при активному протистоянні). Чи досягнута тренувальна мета? Працювати з гравцями під час гри. 	<ul style="list-style-type: none"> Щоб побачити взаємозв'язок між рішеннями, запропонованими на етапі навчання та під час гри. Вчитися вирішувати ігрові ситуації. 	<ul style="list-style-type: none"> Упізнаваний. Зрозумілий. Повторний. Складний/.стимулюючий. Тренерська робота (підказки).

⁸⁸ Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

Інший варіант донести до гравців сенс тренування – це забезпечити просту і ефективну демонстрацію рухової дії, що вивчається, або показати гравцям відеофрагменти їх власної гри.

Можливий ще один варіант підштовхнути гравців до роздумів, це їм нічого не говорити про зміст заняття, а розставивши ворота, фішки, конуси, маленькі ворота та інший допоміжний матеріал, поставити їм питання: на що буде спрямоване тренування?

Тренер повинен розуміти, що вчити це не лише пояснювати та показувати, виправляти помилки та давати поради. Це насамперед – уміння створювати такі обставини у тренувальному процесі, які без слів та примусу підштовхують гравців до пошуку правильного рішення.

Для наймолодших футболістів етап початкової підготовки полягає виключно в ознайомленні та розпізнаванні тих ігрових ситуацій, з якими вони стикаються у своєму варіанті гри (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).

У цьому плані показовим є підхід, який здійснює Федерація футболу Італії. Так, у роботі з юними футболістами акцент роблять на широке використання ігор та ситуаційних ігрових завдань, які мають починатися якомога раніше, не чекаючи становлення техніки, оскільки остання покращуватиметься завдяки побудові тренувального процесу відповідно до вимог реальної гри⁸⁹.

Щодо багаторічної підготовки, то головне завдання цього етапу – закласти різнобічну базу загальних та спеціальних рухових навичок.

Без фундамента, що складається з чудової координованості, спеціальних рухів, доведених до автоматизму, про технічне зростання не може бути мови, тому що подальший рівень розвитку техніко-тактичної майстерності багато в чому залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

Етап навчання. Цей етап насправді є ключовим, суттю тренувального заняття. Саме на ньому вдосконалення ігрової діяльності має призвести до довгострокового розвитку спортивного майстерності футболіста. За допомогою заздалегідь обраного ситуаційного рухового завдання гравці змушені самостійно приймати рішення та його реалізовувати для досягнення позитивного результату. Наприклад, розвиток швидкої атаки. В даному випадку, тренер отримує чітке уявлення про атакуючі дії підопічних (передачі та прийом м'яча, переміщення, вибір позиції тощо), які аспекти потребують поліпшення і де необхідне втручання та коригування. У процесі заняття тренер може використовувати різну методiku навчання:

- призупинити виконання рухового завдання (але не надто часто), поставити питання, підказати, навести приклад, продемонструвати тощо.

⁸⁹ Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

- спростити або ускладнити умови виконання рухового завдання (кількість гравців, розміри поля, правила гри).

Головне, щоб тренер розумів та передбачав наслідки внесених ним змін. Таким чином, скориговані дії гравців є предметом його пильної уваги.

Варто зазначити, що на практиці стратегія навчання юних футболістів часто зводиться до використання повторного методу та копіювання стандартних моделей тренування, що набуває часом масштабів одноманітності (монотонності), незважаючи на застосування різних методів виконання рухових завдань та моделювання серій ігор⁹⁰.

Разом з тим, під впливом сучасних інноваційних підходів, що базуються на теорії диференційованого навчання, зріс обсяг варіацій процесу навчання рухам. Це призвело до відмінності, між так званим постійним (навчання за «шаблонами» з програмуванням дій) та змінним (варіативність дій у різних ігрових ситуаціях), останнє стало основою системи навчання технічним навичкам із використанням тактичних принципів. А саме, навчання діям у нападі та захисті залежно від фази гри, ігрової позиції, просторової орієнтації, напряму та швидкості руху м'яча (партнера/суперника)^{91, 92, 93, 94}.

Важливо, щоб тренер навчаючи техніці, ставив юного гравця у такі умови, коли той свідомо сприймав та своєчасно оцінював ефективність своїх дій під час атаки та оборони, тим самим створював позитивну мотивацію для навчання.

Відносно, наприклад, навчання техніки виконання ударів по воротах не просто використовувати повторний метод, а необхідно чергувати умови їх виконання в різних серіях: спочатку удари з невеликої відстані, в подальшому з акцентом на сильний удар, потім з акцентом на точність, з тим, щоб досягти сталості та стабільності у всіх ударах по воротах⁹⁵.

⁹⁰ Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Москва, 2006. 232 с.

⁹¹ Pircher M. Differenzielles Torschusstraining Im Fußball. Munchen, 2009. 120 p.

⁹² Cano O. M. Fútbol: Entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Sevilla, 2010. 160 p.

⁹³ Sánchez J. M., Uriondo L. F. Aplicación de la teoría de los sistemas dinámicos al entrenamiento deportivo: fútbol. EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 165, Febrero de 2012 URL: <https://www.efdeportes.com/efd165/teoria-de-los-sistemas-dinamicos-entrenamiento-deportivo-futbol.htm>.

⁹⁴ Wild C. The Intelligent Soccer Coach: Player-Centered Sessions to Develop Confident, Creative Players. Aachen, 2021. 208 p.

⁹⁵ Hegen P, Schöllhorn W. Lernen an unterschieden und nicht durch wiederholung. *Fussballtraining*. 2012. № 3. S. 41–52. URL: https://sport.uni-mainz.de/files/2008/01/Artikel_fussballtraining_Druckfassung.pdf.

До цього слід додати, що жодні рухові завдання не повинні виконуватися на місці – все робити в русі та на швидкості.

Таким чином, створення варіативних умов виконання елементів техніки дозволяє дитині визначити найточніші, результативніші, економічні характеристики у виконанні руху, а також:

- оволодіти базовими руховими навичками в такій мірі, щоб бути здатним правильно виконувати дії, що вивчаються в цілому, та їх окремі підсистеми з варіативними зусиллями, але в спрощених умовах;
- домогтися розвитку кондиційних рухових якостей і психічних властивостей, що проявляються в руховому завданні;
- ознайомитись з основами тактики гри у футбол.

Ще один момент щодо методики тренування та методики навчання, які не є синонімами. Практичне заповнення їх значно відрізняються. На жаль, нині у дитячому футболі переважає тренування з численними підзавданнями з навчання, при такому «комплексі» навчання якраз і не відбувається⁹⁶.

У тренуванні основна увага має бути ключовим елементом, наприклад, реалізації гольових моментів та всім супутнім для цього діям (ударам, грі головою, ривкам, стрибкам тощо). Натомість, навпаки, надто багато часу приділяється розвитку атаки до безпосереднього створення гольового моменту біля воріт суперника.

Основне завдання навчання має бути одне: або обманний рух, обведення, відбір, або удар чи передача м'яча.

Це не означає, що навчання технічному елементу відбувається ізольовано, без зв'язок, наприклад:

- прийом м'яча з відходом;
- обманний рух «хибний замах» з наступним ударом;
- прийом м'яча з наступною передачею тощо.

Тому важливо вибрати основний елемент для навчання, зосередити на ньому увагу, тимчасово упускаючи з поля зору другорядні технічні прийоми для цього заняття^{97, 98}.

Мета другого етапу (етап попередньої базової підготовки) зводиться до вирішення завдань комплексної спрямованості. Футболіст повинен навчитися техніці володіння м'ячем у різних взаємопов'язаних із грою

⁹⁶ Wein H. Spielintelligenz im Fußball. Aachen, 2011. 368 p.

⁹⁷ Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография. Москва, 2006. 232 с.

⁹⁸ Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 350 с.

діях. Комплексні завдання – одна з шаблів у нескінченних сходах удосконалення від простого до складного.

Етап застосування. До третього етапу навчання треба переходити, коли футболіст засвоїв стабільну техніку рухового завдання, виконуючи його з варіативними зусиллями в оптимальних умовах.

Тому тренер повинен дуже ретельно стежити за тим, чи відображається навчальний матеріал, що відпрацьовувався на попередньому етапі навчання, в діях гравців на даному етапі застосування. Він повинен активно робити гравцям зауваження, наставляти та підказувати їм, іноді в деталях, іноді зупиняючи гру та даючи вказівки. Звісно, завершальна частина навчання – це змагальна діяльність. Вона забезпечує логічну, осмислену лінію розвитку для всієї команди в цілому і для кожного гравця окремо, а також є еталоном для перевірки загальних та похідних завдань для побудови атаки, оборони, переходу від атакуючих до оборонних дій і навпаки, та завдань на конкретне тренування.

Таким чином, завдання третього етапу (етапу спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень) – навчити гравця ефективно та якісно застосовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, а головне вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча. Цієї форми організації навчання (виконання технічних прийомів в екстремальних умовах) потрібно дотримуватися на кожному занятті, дещо видозмінюючи лише зміст.

1.3. Здоров'язберігаюча спрямованість фізичної підготовки

Останнім часом у методиці фізичної підготовки футболістів спостерігаються радикальні зміни, пов'язані зі зростанням конкуренції на міжнародних змаганнях та висуванням на перший план тренувальних програм, виконання яких часто перевищує адаптаційні можливості організму людини. В результаті такого підходу передчасно зношується потенціал юного спортсмена, тим самим позбавляючи його можливості у перспективі досягти справді високих спортивних результатів^{99, 100, 101, 102, 103, 104}.

⁹⁹ Кашуба В. А., Ярмолинский Л. М., Хабинец Т. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 2. С. 32–36. URL: <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N2/12kvatya.pdf>.

¹⁰⁰ Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборов В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. *Долгопрудный*, 2012. 160 с.

¹⁰¹ Николаенко В. В. Технология физической подготовки юных футболистов. *Слобожан. наук.-спорт. вісник*. 2015. № 5 (49). С. 78–85. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.013>.

Аналіз стану питання вдосконалення системи управління багаторічною фізичною підготовкою дозволяє зробити висновок, що сучасною спортивною педагогікою, психологією та суміжними дисциплінами медико-біологічного циклу накопичено значний матеріал з окремих аспектів цієї проблеми.

Водночас доводиться констатувати, що правильні загалом схеми та ефективні нинішньому рівню наших теоретико-методичних уявлень, знань, умінь, навичок та методів управління окремими сторонами процесу спортивного тренування ще не склалися у закінчену організаційно-методичну систему управління процесом багаторічної фізичної підготовки

Багато в чому це обумовлено тим, що тренер повинен успішно керувати, але не процесом спортивного тренування, а процесом тренування спортсмена¹⁰⁵.

Виходячи з цього положення, зупинимося на окремих підходах, що визначають якість та ефективність реалізації довготривалої програми фізичної підготовки юних футболістів.

По-перше, систематичні заняття футболом передбачають успішну участь дитини в режимі інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності. Останнє означає, що юні футболісти мають відповідати певним критеріям спортивної придатності до занять спортом. До них відносяться: стан здоров'я, рухові якості, координаційні здібності, конституція тіла (будова тіла), психічний склад, мотивація^{106, 107}.

¹⁰² García-Angulo A., García-Angulo F. J., Torres-Luque G., Ortega-Toro E. Applying the new teaching methodologies in youth football players: toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*. 2019. P. 1–9. DOI: 10.3389/fphys.2019.00121.

¹⁰³ Nobari H., Silva A. F., Clemente F. M., Siahkoughian M., et al. Analysis of fitness status variations of under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. *Front. In Physiol.* 2021. № 11(1840). DOI: 10.3389/fphys.2020.597697.

¹⁰⁴ Sweeney L., Horan D., MacNamara A. Premature professionalization or early engagement? Examining practice in football player pathways. *Front. Sports Act. Living.* 2021 June 07. DOI: 10.3389/fspor.2021.660167.

¹⁰⁵ Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография. Москва, 2009. 288 с.

¹⁰⁶ Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет. Москва, 2008. 268 с.

¹⁰⁷ Дмитриева М. В., Переузник А. З. Современные системы спортивной подготовки как фактор обеспечения здоровья подрастающего поколения. *Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы*. 2019. № 1 (26). С. 104–108. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sistemy-sportivnoy-podgotovki-kak-faktor-obespecheniya-zdorovya-podrastayushego-pokoleniya>.

Розглянемо, насамперед, стан здоров'я, що є значущим чинником у досягненні спортивного успіху дитини. Відомо, що одна з складових зростання спортивної майстерності дитини – систематичність навчально-тренувальної діяльності. Діти, що пропускають тренування через підвищену захворюваність, у меншому обсязі опановують технічні елементи, функціональну та фізичну готовність, теоретичну базу організації спортивної діяльності.

Цілком очевидно, що підвищена рухова активність у дитячому та підлітковому віці може провокувати виникненню функціонального блокування у різних органах та системах організму¹⁰⁸.

Тому тренер у ході організації педагогічного процесу повинен постійно вносити зміни до навчально-тренувального плану, враховувати динаміку освоєння теоретичного та практичного матеріалу, а головне, виходячи з того, що юні футболісти займаються в режимі інтенсивної спортивної підготовки, постійно проводити контроль реакцій на тренувальні навантаження.

По-друге, як було зазначено раніше, тренувальний процес має ґрунтуватися на положенні про пріоритет психіки у всій практичній діяльності людини. Виходячи з цього, можна дійти висновку – щоб юного футболіста чомусь навчити потрібно взаємодіяти саме з його психікою, а не з фізичним тілом. Звідси слід фокусувати увагу на роботі м'язів через усвідомлення того, що м'язи виконують команди, якісилаються мозком^{109, 110, 111}.

Якщо гравець знатиме, як вирішувати ігрові ситуації, то його мозок адекватно управлятиме м'язами. Чим більший досвід гравця у вирішенні ситуативних завдань, тим швидше він приймає правильне рішення. Тому завдання фізичної підготовки – покращення якості гри у футбол.

¹⁰⁸ Кашуба В. А., Ярмолинский Л. М., Хаби́нец Т. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 2. С. 32–36. URL: <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N2/12kvatya.pdf>.

¹⁰⁹ Vargas F. S. *Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano*. Barcelona, 1993. 47 p.

¹¹⁰ Верхейен Р. Проблемы предвзятости тренеров при отборе игроков в детско-юношеском футболе. *Периодизация в детско-юношеском футболе: материалы науч.–метод. Семинара (Краснодар, 4–7 марта 2011 г.)*. Краснодар, 2011. С. 10. URL: https://www.studmed.ru/verheyen-r-periodizaciya-v-detsko-yunosheskom-futbole_fc1a40793e8.html (дата звернення 25.10.2022).

¹¹¹ Schomann P., Bode G. *Vieth Norbert Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1*. Munster, 2020. 368 p.

Як слушно зауважив відомий німецький фахівець у галузі дитячого футболу Хорст Вайн¹¹²: «Красива гра – це футбол, який починається в голові і закінчується в ногах».

Окремо необхідно зупинитись на питанні, яке часто виникає у тренерів: що краще розвивати – сильні чи слабкі сторони у спортсмена? У цьому відношенні склалося чітке уявлення про те, що основною стратегією в тренуванні має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму та особистості спортсмена як провідної умови досягнення ним високих результатів^{113, 114}.

Зокрема, було встановлено, що «підтягування» рухових якостей, які відстають, призводить до гармонійного фізичного розвитку дітей, часом не покращує результатів в обраному виді спорту. Підвищення ж вихідного рівня показників провідної рухової якості сприяє зростанню спортивної майстерності у видах спорту, пов'язаних із проявом однієї, провідної, здібності – якості (швидкості, сили, витривалості тощо.); одночасний розвиток провідних і відстаючих рухових якостей призводить до підвищення спортивних результатів в ігрових видах спорту, де акцент робиться на одночасне виконання декількох рухових дій, що відрізняються за структурою виконання^{115, 116, 117}.

При формуванні та навчанні руховим умінням необхідно або розвивати провідну рухову якість (спортивна спрямованість), або «підтягувати» відстаючі якості (оздоровча спрямованість) з метою досягнення найкращого результату.

Тому у тренувальному процесі з юними футболістами необхідно:

- використовувати рухові завдання, спрямовані на розвиток певних рухових здібностей, що стосуються реальної гри;
- удосконалювати провідні для гравця рухові здібності;

¹¹² Wein H. Spielintelligenz im Fußball. Aachen, 2011. 368 p.

¹¹³ Солопов І. Н., Горбачева Е. П., Чемов В. В., Шамардин А. А. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография. Волгоград, 2010. 351 с.

¹¹⁴ Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2013. 624 с.

¹¹⁵ Даев В. Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04. Малаховка, 2007. 18 с.

¹¹⁶ Ибриев А. И. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15–17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04. СПб., 2009. 22 с.

¹¹⁷ Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2013. 624 с.

– створювати таку структуру фізичної підготовленості, у якій усі складові пропорційні^{118, 119, 120}.

Під оптимальною структурою фізичної підготовленості футболіста слід розуміти такий рівень розвитку окремих рухових якостей, і таке їх співвідношення, яке дозволяє спортсмену найбільш успішно реалізувати накопичений у тренувальних заняттях потенціал та досягати стабільних спортивних результатів¹²¹.

При цьому тренувальний процес зазвичай будується таким чином, щоб навантаження в рухових завданнях було вищим за те, до якого зазвичай адаптовані гравці.

Разом з тим вибір тренувальних засобів повинен ґрунтуватися на тому, що гра у футбол – це не тільки витривалість, сила, швидкість, технічні навички, психічні якості. Ці фактори самі по собі нічого не говорять про футбольні вміння гравців. Важливо, як футболіст реагує на різні ігрові ситуації та як він їх вирішує. Саме це є основним критерієм оцінки футбольної майстерності^{122, 123, 124}.

Підкреслимо, що ключовою фігурою у вирішенні зазначених підходів залишається тренер-мислитель-педагог-вихователь, здатний на відповідальні та зважені самостійні судження, який володіє власною стратегією організації тренувального процесу, який використовує здоров'яформуючі та здоров'язберігаючі технології підготовки, активний споживач різнобічної наукової інформації, тонкий психолог і менеджер, який прораховує перспективи спортивної кар'єри та освіти своїх учнів.

¹¹⁸ Vargas F. S. Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano. Barcelona, 1993. 47 p.

¹¹⁹ Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

¹²⁰ McBurnie A. J., Dos Santos T. Multidirectional Speed in Youth Soccer Players: Theoretical Underpinnings. *Strength and Conditioning Journal*. 2022 February. Vol. 44, Iss. 1. P. 15–33. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000658.

¹²¹ Степанов В. Н. Модели тренировочных программ совершенствования физической подготовленности футболистов высокой квалификации : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Кишинэу, 2010. 30 с.

¹²² Vargas F. S. Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo. *1st Meeting of Complex Systems and Sport*. Barcelona, 2003. P. 19–24. URL: <http://www.motricidadhumana.com/art-sistdin.depequipo.seirul-lo.htm>

¹²³ Cano O. M. Fútbol: Entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Sevilla, 2010. 160 p.

¹²⁴ Fuilherme M. J., Oliveira G., Ferreira F. A transição do futebol de 7 para o futebol de 11 de acordo com princípios de jogo comuns. Porto, 2013. 101 p.

1.4. Індивідуально-диференційований підхід до навчально-тренувального процесу

Сьогодні не можна не враховувати, що останніми роками різко посилилася тенденція змішування тимчасових параметрів активної діяльності у професійному футболі на дитячо-юнацький вік, у зв'язку з чим особливого значення набуває проблема своєчасного та повноцінного використання «спортивних можливостей» організму підлітка, пошук об'єктивної основи для визначення змісту та спрямованості тренувального процесу^{125, 126}.

Такий пошук передбачає облік не тільки і не стільки загальних закономірностей вікового розвитку, а й індивідуальних особливостей розвитку спортсменів одного хронологічного віку (проблема «акселерати – ретарданти»)^{127, 128}.

Іншими словами, забезпечення диференційованого підходу до підбору засобів і методів педагогічного впливу стосовно конкретного підлітка, конкретної особистості і тим самим забезпечення ефективності системи багаторічної підготовки юних футболістів^{129, 130}.

Саме під зазначеним кутом зору слід підходити до розгляду перспективності та виправданості традиційних у минулому спроб оптимізації процесу спортивної підготовки на шлях екстенсифікації спортивної діяльності.

Просте збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, як і залучення до початкових етапів підготовки великої кількості дітей та підлітків з метою підвищення статистичної ймовірності

¹²⁵ Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

¹²⁶ Leite N., Calvo A. L., Cumming S., Gonçalves B., Calleja-Gonzalez J. Editorial: talent identification and development in sports performance. *Front. Sports Act. Living*. 2021 November 24. DOI: 10.3389/fspor.2021.72916

¹²⁷ Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014 May. № 28 (5). P. 1454–1464. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000391/.

¹²⁸ Saward C., Hulse M., Morris J. G., Goto H., Sunderland C. and Nevill M. E. Longitudinal Physical Development of Future Professional Male Soccer Players: Implications for Talent Identification and Development? *Front. Sports Act. Living*, 21 October 2020. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.578203>.

¹²⁹ Ляко Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология. Москва, 2017. 396 с.

¹³⁰ Nikolaienko V., Maksymchuk B., Donets I., Orson P., Verbyn N., et al. Cycles of training sessions and competitions of youth football players. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2021. Vol. 13, Iss. 2. P. 423–441. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>.

досягнення успіху у футболі, – спроби саме такого плану. Вони полягають у пошуку закономірностей, притаманних кожному з етапів, періодів і рівня майстерності спортсмена. Проте вже сьогодні видно їх недостатню ефективність, оскільки механічне нарощування тренувальних навантажень сьогодні практично неможливе, оскільки у футболі вони вже наблизилися до меж біологічних норм. А надії на підвищення успішності функціонування системи багаторічної підготовки юних футболістів, орієнтуючись на екстенсивний шлях його розвитку, за рахунок залучення якнайбільшої кількості новачків, зазнають краху.

Очевидно, надії на ефективність системи багаторічної підготовки лежать у руслі не екстенсивних, але інтенсивних шляхів підготовки спортивного резерву для професійного футболу. Проте аналогічна зазначеним раніше спробам екстенсивними методами оптимізувати тренувальний процес, орієнтація на інтенсивний шлях його розвитку за рахунок підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, як, показав досвід, виявляється так само незмістовним та безперспективним. Адже рівень підготовленості у висококваліфікованих футболістів має явну тенденцію до вирівнювання. Внаслідок цього стає очевидною необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності спортивної підготовки у напрямку пошуку внутрішніх резервів тренувального процесу з акцентом на його інтенсифікацію за рахунок індивідуалізації, врахування особливостей конкретних аспектів спортивної обдарованості індивіда^{131, 132, 133, 134}.

В теорії та методиці спортивного тренування загальноприйнятим є положення про те, що визначальну роль у підготовці юних спортсменів грає власне навчання. Проте тренування як зовнішня причина діє через внутрішні умови, не враховуючи які її вплив буде недостатньо ефективним. До внутрішніх умов, що впливають на тренувальний ефект, відносяться індивідуальні особливості спортсмена. Це передбачає необхідність організації навчально-тренувального процесу юних футболістів на основі глибокого обліку морфологічних та психофізіологічних

¹³¹ Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Москва, 2011. 532 с.

¹³² Ніколаєнко В., Чопілко Т. Теоретичне обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 7–10. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.2.7>.

¹³³ Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Москва, 2016. 464 с.

¹³⁴ Isaev A. P. Sports training individualization. state. Problems and advanced solutions. *Nomos*, 2018. 266 p.

особливостей, а також індивідуальних відмінностей у фізичній, технічній, тактичній, психологічній підготовленості^{135, 136, 137, 138}.

На практиці необхідно використовувати методики роботи з групами не тільки однакового паспортного, але, перш за все, біологічного віку та лише з цих позицій підходити до оцінки діяльності тренера. Тільки такий підхід може дати реальні результати. Іншими словами, оскільки темпи біологічного дозрівання дитини впливають на багаторічну динаміку спортивного вдосконалення, то індивідуальні особливості дітей та підлітків, терміни та швидкість дозрівання їх організму на ранніх етапах навчання можуть і повинні стати факторами управління та контролю за ефективністю тренувального процесу¹³⁹.

Разом з тим, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дозволяє враховувати як групові характеристики і, на цій підставі, проводити корекцію побудови та змісту тренувального процесу спортсменів, що мають подібні особливості, так і найважливіші індивідуальні показники, пов'язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, оцінкою біологічної зрілості, варіанту розвитку, рівня фізичної підготовленості та функціонального стану юних спортсменів^{140, 141, 142}.

¹³⁵ Bozkurt S. The Effects of Differential Learning and Traditional Learning Trainings on Technical Development of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*. 2018. № 6 (4a). P. 25. DOI: 10.11114/jets.v6i4a.3229.

¹³⁶ Николаенко В. В. Индивидуально-дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)»*. 2014. Вип. 5 (48). С. 95–104. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17478>.

¹³⁷ Хижевский О. В., Саскевич А. П. Основы начальной подготовки юных футболистов. Минск, 2018. 181 с.

¹³⁸ Горлова Ю. А., Алтунина О. А., Барков И. А. Дифференцированный подход в системе тренировки футболистов 13–14 лет. *Известия Тульского ГВ. Физическая культура. Спорт*. 2021. С. 105–112. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-4-105-112.

¹³⁹ Jayanthi N., Schley S., Cumming S. P. Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2022. Vol. 14, Iss. 1. P. 142–153. DOI:10.1177/19417381211056088.

¹⁴⁰ Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Москва, 2011. 532 с.

¹⁴¹ Lloyd R. S., Oliver J. L. The Youth Physical Development Model. *Strength and Conditioning Journal*. 2012 June. Vol. 34, Iss. 3. P. 61–72. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31825760ea.

¹⁴² Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in

У спорті, і зокрема у футболі, застосувати диференційований підхід до побудови занять та здійснити якісну індивідуалізацію спортсменів різного віку та кваліфікації можна на основі наступних ознак^{143, 144}:

- стать, вік, рівень біологічної зрілості та варіант інтенсивності розвитку;
- морфологічні та морфофункціональні показники;
- рівень розвитку рухових якостей та схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення;
- рівень функціонального стану організму;
- здібності до розвитку технічної та тактичної майстерності;
- психічні, у тому числі – психофізіологічні якості, психодинамічні та нейродинамічні властивості нервової системи та особистісні властивості спортсмена;
- особливості реакції на змагальні навантаження тощо.

Обсяг та інтенсивність навантаження, які пропонуються дітям, повинні бути диференційовані з урахуванням, не тільки їх працездатності, а й темпів сприйняття навантаження та ритму виконання навчально-тренувальної програми^{145, 146, 147, 148}.

youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014 May. № 28 (5). P. 1454–1464. DOI: 10.1519/JSC.000000000000391/.

¹⁴³ Николаенко В. В. Индивидуально-дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов. *Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)»*. 2014. Вип. 5 (48). С. 95–104. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17478>.

¹⁴⁴ Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nikolaienko V., et al. Differentiated approach to physical education of adolescents with different paces of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(3). P. 1532–1443. DOI:10.7752/jpes.2019.03222.

¹⁴⁵ Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография. Москва, 2006. 232 с.

¹⁴⁶ Brownlee T. E., O'Boyle A., Morgans R. Training duration may not be a predisposing factor in potential maladaptations in talent development programmers that promote early specialization in elite youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018. Vol. 13, Iss. 5. P. 674–678. DOI: 10.1177/1747954117752127.

¹⁴⁷ Strykalenko Y., Huzar V., Scalar O., Oloshynov S., et al. Physical fitness assessment of young football players using an integrated. *Approach Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(1), Art 34. P. 360–366. DOI: 10.7752/jpes.2021.01034.

¹⁴⁸ Nobari H., Silva A. F., Clemente F. M., Siahkouhian M., et al. Analysis of fitness status variations of under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. *Front. In Physiol*. 2021. № 11(1840). DOI: 10.3389/fphys.2020.597697.

Разом з тим загальновідомо, що саме на початкових етапах навчання необхідно закладати «базу» для подальшого зростання майстерності юних спортсменів^{149, 150, 151}.

Звідси використання індивідуального підходу в тренувальному процесі на етапах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки дозволило б підвищити ефективність тренувального процесу.

Однак при індивідуалізації тренувального процесу на етапах початкової та попередньої базової підготовки виникають певні труднощі, тому що робота «тренер-спортсмен» не завжди приносить очікуваний ефект через гетерохронність перебігу відновлювальних процесів у юних спортсменів^{152, 153}.

Тренер повинен розуміти, що жорсткий варіант виконання рухових завдань поточковим способом є досить складним. Тому одним із принципів, що має регулювати процес тренування або навчання, є той, що м'яч завжди повинен бути присутнім при виконанні різних ігрових завдань, а гра є найкращою формою та засобом для навчання. У світлі індивідуалізації юні футболісти, виконуючи ігрове завдання або беручи участь у грі, розвивають ведучі, генетично зумовлені для кожного окремо гравця, рухові якості та здібності, удосконалюють улюблені технічні навички та тактичні вміння і, що важливо, саме у грі, у змагальній атмосфері повноцінно формується та вдосконалюється особистість. Головне, кожна дитина вибирає такий режим рухової активності, виконує такий обсяг роботи і з такою інтенсивністю, чергуючи паузами відпочинку, до якого він схильний, і який відповідає його манері гри, функціональним та психічним можливостям, тим самим зводячи до мінімуму фактори виникнення станів перевтоми або перенапруги, а тим паче перетренованості^{154, 155}.

Наступний момент, на цих етапах доцільно застосовувати диференційований підхід до побудови занять, що полягає у розподілі спортсменів на групи за різними ознаками та застосуванні до цих груп

¹⁴⁹ Хижевский О. В., Саскевич А. П. Основы начальной подготовки юных футболистов. Минск, 2018. 181 с.

¹⁵⁰ Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. Москва, 2021. 440 с.

¹⁵¹ Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

¹⁵² Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Москва, 2011. 532 с.

¹⁵³ Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборов В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопрудный, 2012. 160 с.

¹⁵⁴ Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецк, 1994. 112 с.

¹⁵⁵ Nikolaienko V., Vorobiov M., Chopilko T., et al. Aspects of increasing efficiency of young football player's physical training process. *Sport Mont.* 2021. № 19. P. 3–9. DOI: 10.26773/smj.21090.

засобів та методів підготовки, адекватних типологічним властивостям вихованців (індивідуалізована форма тренування перспективних спортсменів)^{156, 157, 158, 159}. Його сутність полягає у тому, що в клубах необхідно створювати об'єднані групи перспективних спортсменів без урахування їхнього віку. Ця міжвікова група додатково (в рамках навчального розкладу) займається один-два рази на тиждень. Що відповідає сучасним уявленням теорії спортивного тренування, а саме заняття мають бути акцентовані на розвиток сильних сторін спеціальної підготовленості юних футболістів.

Етап спеціалізованої базової підготовки збігається з періодом значних змін в організмі дитини (пубертатний період), що неминуче супроводжуватиметься погіршенням відновлювальних процесів, порушенням усталених навичок та умінь, а також антагонізмом між швидкістю зростання та розвитком серцево-судинної системи^{160, 161}.

Встановлено, що приблизно 60–65 % хлопчиків 13–15 років демонструють нормальні рівні статевого розвитку, а 35–40 % складають підлітки, що належать до акселерованому та ретардованого типу біологічного розвитку, що необхідно враховувати при плануванні багаторічного тренування для найбільш повної реалізації генетичної програми зростання та розвитку юних спортсменів¹⁶². У період

¹⁵⁶ Беленко И. С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Майкоп, 2010. 21 с.

¹⁵⁷ Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Супрунович В. О., Коваль Ю. В. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 114–118. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/arkhiv/2014/vipusk-8>.

¹⁵⁸ Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожан. наук.-спорт. вісник*. 2014. № 2 (40). С. 104–110. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-2.021>.

¹⁵⁹ Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nikolaienko V., et al. Differentiated approach to physical education of adolescents with different paces of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(3). P. 1532–1443. DOI:10.7752/jpes.2019.03222.

¹⁶⁰ Ляко Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология. Москва, 2017. 396 с.

¹⁶¹ Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Москва, 2018. 288 с.

¹⁶² Fuilherme M. J., Oliveira G., Ferreira F. A transição do futebol de 7 para o futebol de 11 de acordo com princípios de jogo comuns. Porto, 2013. 101 p.

зростання стрибка довжина тіла юного спортсмена збільшується на 8 см на рік. Приблизно цей період припадає на паспортний вік 15 років¹⁶³.

При підготовці юних футболістів у період ростового стрибка необхідно враховувати, що гравці, що народилися в другій половині року, не можуть скласти конкуренцію більш старшим, незважаючи на те, що всі вони народилися в один календарний рік^{164,165}. Але як показує практичний досвід, у цей період «ранні» футболісти йдуть зі спорту у зв'язку з травмами в набагато більшій кількості, ніж їхні «пізні» однолітки^{166,167}.

У зв'язку з цим при відборі та підготовці гравців необхідно орієнтуватися не тільки на зовнішні фізичні ознаки спортсмена, а й враховувати дату народження.

Вихід із даної ситуації полягає у диференціації юних спортсменів при проведенні тренувального процесу в період ростового стрибка.

Крім вищевикладеного більшого значення при індивідуалізації процесу підготовки футболістів набуває облік психофізіологічних особливостей, компонентів уваги, а також параметрів різних сторін підготовленості, у тому числі – енергетичного потенціалу юних спортсменів у взаємозв'язку з їхнім ігровим амплуа.

Так, холерикам легко сприймають рухові завдання на переключення уваги, а меланхолікам і флегматикам доводиться довше відновлюватися. І навпаки, рухові завдання на прояв стійкості уваги стомлюють холериків, ніж сангвініків і меланхоліків. Оперативна короткочасна пам'ять активніше проявляється у холериків і сангвініків, а довготривала пам'ять характерна для меланхоліків, якщо йдеться про відтворення рухового вміння. На стадії

¹⁶³ Ляко Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология. Москва, 2017. 396 с.

¹⁶⁴ Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014 May. № 28 (5). P. 1454–1464. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000391/.

¹⁶⁵ Cumming S. P., Brown D. J., Mitchell S., Bunce J. Et, al. Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *Journal of Sports Sciences*. 2018. Vol. 36, Iss. 7. P. 757–765. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340656>.

¹⁶⁶ McKay D., Broderick C., Steinbeck K. The Adolescent Athlete: a developmental approach to injury risk. *Human Kinetics Journals*. 2016. Vol. 28, Iss. 4. P. 488–500. DOI: 10.1123/pes.2016-0021.

¹⁶⁷ Bult HJ., Barendrecht M., Tak I. J. R. Injury risk and injury burden are related to age group and peak height velocity among talented male youth soccer players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2018. December 11. Vol. 6, Iss. 12. DOI: 10.1177/2325967118811042.

становлення рухової навички більшої варіабельністю сприйняття, відтворення та творчого виконання мають холерики та сангвініки^{168, 169}.

Щодо вузької спеціалізації, то, незважаючи на тенденцію універсалізації гравців, що простежується протягом останніх десятиліть, процес багаторічного вдосконалення юних футболістів на даному етапі має бути пов'язаний зі специфікою ігрового амплуа (позиції)^{170, 171, 172}.

Тому при здійсненні диференційованого підходу необхідно враховувати схильність гравців до виконання аеробних та анаеробних навантажень^{173, 174}.

Зокрема, футболісти різних ігрових амплуа мають неоднакові енергетичні можливості, наприклад, нападники та захисники мають більш високий швидкісний та швидкісно-силовий потенціал, а гравці середньої лінії – високі аеробні можливості^{175, 176}.

Таким чином, диференціацію юних футболістів на групи найбільш доцільно здійснювати з огляду на такі фактори:

– ігрове амплуа;

¹⁶⁸ Драндров Г. Л., Кудянова Л. А., Чеснокова Н. П. Особенности проявления свойств темперамента у подростков, занимающихся футболом и плаванием. *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28604>.

¹⁶⁹ Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва, 2018. 593 с.

¹⁷⁰ Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография. Волгоград, 2009. 264 с.

¹⁷¹ Крайник Я. Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13–14 років різного ігрового амплуа : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2020. 261 с.

¹⁷² Sweeney L., Horan D., MacNamara A. Premature professionalization or early engagement? Examining practice in football player pathways. *Front. Sports Act. Living*. 2021 June 07. DOI: 10.3389/fspor.2021.660167.

¹⁷³ Кожевников В. С. Дифференцированное планирование основных средств тренировки футболистов 15–16 лет в подготовительном периоде на основе учета их биоэнергетических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2011. 19 с.

¹⁷⁴ Горлова Ю. А., Алтунина О. А., Барков И. А. Дифференцированный подход в системе тренировки футболистов 13–14 лет. *Известия Тульского ГУ. Физическая культура. Спорт*. 2021. С. 105–112. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-4-105-112.

¹⁷⁵ Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография. Волгоград, 2009. 264 с.

¹⁷⁶ Кожевников В. С. Дифференцированное планирование основных средств тренировки футболистов 15–16 лет в подготовительном периоде на основе учета их биоэнергетических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2011. 19 с.

- індивідуально-психологічні особливості;
- схильність до виконання роботи тієї чи іншої спрямованості, а також освоєння техніки та тактики гри.

Етап підготовки до вищих досягнень припадає на період життя спортсмена, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність та імунітет організму по відношенню до несприятливих факторів, що виявляються у процесі напруженого тренування. Тривалість даного етапу обумовлена не лише загальними закономірностями спортивного тренування, а й індивідуальними особливостями розвитку дітей^{177, 178, 179, 180, 181}.

На цьому етапі підготовки виникає необхідність переходу від індивідуально-групового методу тренування до індивідуального.

В рамках мікро- та мезоциклу, індивідуальну побудову тренування необхідно здійснювати з урахуванням:

- біологічних коливань функціонального стану у різні фази ендогенного ритму;
- поточного стану тренуваності спортсмена;
- індивідуальних величин максимального навантаження;
- модельних характеристик спортсмена, сильних та слабких сторін підготовленості^{182, 183, 184, 185, 186, 187, 188}.

¹⁷⁷ Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва, 2009. 220 с.

¹⁷⁸ Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Москва, 2011. 532 с.

¹⁷⁹ Ляко Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология. Москва, 2017. 396 с.

¹⁸⁰ Isaev A. P. Sports training individualization. state. Problems and advanced solutions. Nomos, 2018. 266 p.

¹⁸¹ Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва, 2018. 593 с.

¹⁸² Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Москва, 2006. 232 с.

¹⁸³ Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография. Волгоград, 2009. 264 с.

¹⁸⁴ Sillero Benítez J. D., Da Silva-Grigoletto M. E., Muñoz Herrera E., Morente Montero A. Physical capacity in youth football players of a professional club. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*. 2015. Vol. 15(58). P. 289–307. DOI: 10.15366/rimcafd2015.58.006.

¹⁸⁵ Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Москва, 2018. 288 с.

Індивідуалізацію навчально-тренувального навантаження можна проводити залежно від активності розвитку рухових якостей:

– високий рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку – понад 3 %; планується 30 % виборчого навантаження відповідного профілю;

– середній рівень активності – інтенсивність щорічного темпу розвитку – від 0 до 3 %; рекомендується планувати до 20 % вибіркового навантаження відповідного профілю;

– низький рівень активності – інтенсивність темпів розвитку зі знаком «мінус»; рекомендується планувати трохи більше 10 % виборчого навантаження¹⁸⁹.

Повертаємося до питання, як індивідуалізувати тренувальний процес в межах загального для групи плану підготовки та групової форми проведення занять. Зрозуміло, що у футболі як командному виді спорту без групових занять не обійтись ніяк.

Подолання зазначених вище проблем полягає у вивченні індивідуальних відмінностей у підготовці юних футболістів. У розумінні індивідуальності слід виходити з характеристик функціонального оптимуму, що є основою досягнення запланованих результатів.

Звідси необхідно знати, по-перше, що досягнення бажаного результату та підвищення спортивної майстерності не дається просто, тому що для одних дітей навантаження недостатні та невчасні, а для інших – малі або час їх застосування втрачено. По-друге, ніколи не слід давати характеристику руховим здібностям юних футболістів без урахування їх анатомо-фізіологічних та біомеханічних індивідуальних особливостей.

Тільки триєдиний підхід – соматичний, функціональний та біомеханічний – основа правильного створення навчально-тренувальних груп для занять футболом та індивідуального підходу у виборі засобів навчання та тренування^{190, 191, 192, 193}.

¹⁸⁶ Saward C., Hulse M., Morris J. G., Goto H., Sunderland C., Nevill M. E. Longitudinal Physical Development of Future Professional Male Soccer Players: Implications for Talent Identification and Development? *Front. Sports Act. Living*, 2020 October 21. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.578203>.

¹⁸⁷ Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. Москва, 2021. 440 с.

¹⁸⁸ Jayanthi N., Schley S., Cumming S. P. Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2022. Vol. 14, Iss. 1. P. 142–153. DOI:10.1177/19417381211056088.

¹⁸⁹ Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва, 1991. 228 с.

¹⁹⁰ Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных

2. Комплексний контроль у процесі багаторічної підготовки

В даний час, у зв'язку з необхідністю раціональної побудови багаторічної підготовки футболістів як керованого процесу, актуальним є здійснення систематичного контролю за підготовкою спортсменів та їх змагальною діяльністю.

Підготовка футболістів – багаторічний цілісний процес, який включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів. Основною частиною підготовки спортсмена є спортивне тренування, побудоване на основі методів управління.

Відповідно до необхідності управління різними станами футболістів у процесі тренування виділяють кілька видів управління:

- оперативне, що ставить за мету оптимізацію реакцій організму, режимів роботи та відпочинку, характеристик рухових дій при виконанні окремих рухових завдань та їх комплексів, програм тренувальних занять;

- поточне, що забезпечує оптимізацію поведінки футболістів у мікро- та мезоциклах тренування, окремих змаганнях;

- етапне, яке спрямоване на оптимізацію підготовки у великих структурних утвореннях тренувального процесу (етапах багаторічної підготовки, макроциклах, періодах)¹⁹⁴.

Кожен із періодів, макроциклів або етапів багаторічної підготовки виходячи з поставлених цілей та завдань зумовлює зміст системи управління.

Наприклад, на етапі попередньої базової підготовки процес управління спрямований на формування різнобічної технічної підготовленості; досягнення певного рівня розвитку швидкісних, силових та координаційних здібностей, витривалості та гнучкості; становлення відповідних до завдань етапу психічних якостей тощо.

Проблеми в управлінні підготовкою футболістів настільки різноманітні, що для успішного вирішення багатьох з них знань одних зусиль

футболістів і баскетболістів : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Майкоп, 2011. 21 с.

¹⁹¹ Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Москва, 2011. 532 с.

¹⁹² Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Москва, 2018. 288 с.

¹⁹³ Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

¹⁹⁴ Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва, 2010. 336 с.

тренера вже недостатньо. До того ж, слід враховувати, що на сучасному етапі розвитку футболу досягнення високих спортивних результатів можливе лише на базі виняткового здоров'я та високого рівня загальної фізичної підготовленості спортсмена. Для юних футболістів, які займаються в режимах інтенсивної спортивної підготовки, необхідна особливо ефективна медико-біологічна, педагогічна та психологічна система моніторингу реакцій на тренувальні навантаження, контролю їх стану і його корекція та реабілітації¹⁹⁵.

2.1. Педагогічний контроль

Педагогічний контроль – це система заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання, для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень.

Основна мета педагогічного контролю – це визначення зв'язку між факторами впливу (засоби, навантаження, методи) та тими змінами, які відбуваються у юних футболістів у стані здоров'я, фізичного розвитку, спортивної майстерності (чинники змін).

Тому планування та контроль розглядаються як дві, тісно пов'язані сторони навчально-тренувального процесу. На основі аналізу отриманих у ході педагогічного контролю даних перевіряється правильність підбору засобів, методів та форм занять, які створюють можливість за необхідності вносити корективи у хід педагогічного процесу.

В практиці використовують різні методи педагогічного контролю: педагогічні спостереження, анкетування, експертні оцінки, об'єктивні оцінки за допомогою контрольних вправ тощо.

2.1.1. Контроль фізичної підготовленості

При організації та проведенні тестування у дитячому клубі необхідно враховувати особистісно-вікові особливості дітей віком 6–12 років. Для більшості з них класичне тестування – це сильний емоційний стрес. Суб'єктивне сприйняття дітьми результатів тестування та його оцінок може призвести до негативних наслідків. Тому тестування фізичної підготовленості, особливо на етапі початкової підготовки, доцільно проводити не всією командою, а індивідуально (у процесі виконання групою загального навчального завдання) або за індивідуальною домовленістю. Не повинна дитина соромитися того, що вона не може підтягнути стільки ж, скільки інші. Особливо це ранив дітей із пізнім соматичним дозріванням, внаслідок чого багато дітей перестають відвідувати тренування.

¹⁹⁵ Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва, 2009. 220 с.

У нинішніх сучасних умовах недоцільно проводити тестування щодо вступу до секції. Основне його призначення на етапах початкового навчання має зводитися до контролю відповідності запланованих навчально-тренувальних навантажень стану здоров'я та рівню підготовленості дітей, визначенню «футбольних» задатків та бажання у дитини тренуватися.

В спортивному клубі повинен головувати принцип переведення дитини до старшої вікової групи на основі комплексної оцінки виконання тренувальної програми за період навчання за показниками, що характеризують, перш за все, рівень розвитку техніко-тактичної (тактико-технічної) майстерності із заповненням відповідних пунктів у особистій картці гравця (табл. 2.1.1.1)¹⁹⁶.

Таблиця 2.1.1.1

Комплексна оцінка підготовленості гравця

ТЕХНІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ			
Передача і прийом м'яча			
так	інколи	ні	Може правильно передавати та приймати м'яч обома ногами (відстань 5–15 м)
так	інколи	ні	Може правильно передавати та приймати м'яч обома ногами (відстань 15–30 м)
так	інколи	ні	Може правильно визначати час володіння м'ячем та час виконання першої передачі
так	інколи	ні	Може виконати приховану передачу м'яча партнеру по команді
так	інколи	ні	Впевнено використовує різні способи контакту з м'ячем, (наприклад, стегном, стопою ...)
так	інколи	ні	Вчасно звільняється від м'яча
Дриблінг та обманні рухи (фінти)			
так	інколи	ні	Забезпечує контроль м'яча на швидкості
так	інколи	ні	Може вести м'яч, спостерігаючи за розвитком гри? (голова не опущена донизу)
так	інколи	ні	Може обіграти захисника, використовуючи різні «фінти»
так	інколи	ні	Може втекти від опікуна забезпечуючи контроль м'яча
Відбір			
так	інколи	ні	Правильно та своєчасно виконує відбір
так	інколи	ні	Може виконати безпечно та ефективно відбір (провідною чи будь-якою ногою)
так	інколи	ні	Перемагає у єдиноборствах

¹⁹⁶ Erprobung einer Stationsarbeit zum Thema. Flensburg, 2008. 55 p.

Продовження таблиці 2.1.1.1

Блокування м'яча			
так	інколи	ні	В змозі зберегти м'яч без порушення правил, поки підійде підтримка
так	інколи	ні	Може втекти від опікуна, блокуючи м'яч
Гра головою			
так	інколи	ні	Здатний показати правильне виконання удару по м'ячу головою
ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ			
Принципи гри у захисті			
так	інколи	ні	Демонструє розуміння функцій захисника
так	інколи	ні	Своєю позицією ефективно закриває зону
так	інколи	ні	Узгоджує свої дії з діями партнерів (порозуміння)
так	інколи	ні	Демонструє свою перевагу у єдиноборствах 1 × 1
так	інколи	ні	Діє ефективно в меншості (тобто 1 × 2)
так	інколи	ні	Може ефективно захищатись один
так	інколи		Використовує пресінг?
так	інколи		Контролює свої дії та позицію щодо м'яча
Принципи гри в атаці			
так	інколи	ні	Раніше опікуна приймає рішення та починає діяти
так	інколи	ні	Використовує всю ширину та глибину ігрової зони
так	інколи	ні	Мобілен, надає підтримку у різних зонах атаки
так	інколи	ні	Показує творчий потенціал та перевагу у ситуаціях 1 × 1
так	інколи	ні	Бере участь у створенні ситуацій із чисельною перевагою
так	інколи	ні	Протидіє контратакуючим діям
так	інколи	ні	Може зберегти м'яч за активного пресингу
так	інколи	ні	Виявляє наполегливість у досягненні переможного результату
так	інколи	ні	Креативний, здатний до прийняття нестандартних рішень
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ			
Гнучкість (рухливість суглобів)			
так	інколи	ні	Сидячи може виконати нахил вперед (долонею торкнутися пальців стоп)
так	інколи	ні	Стоячи може виконати відведення ноги убік (вище рівня талії)
так	інколи	ні	Невимушено виконує рухи з великою амплітудою
Швидкісні/координаційні здібності			
так	інколи	ні	Знає коли уповільнити рух чи прискоритися
так	інколи	ні	Спроможний до швидкої зміни напрямку руху
так	інколи	ні	Швидко та своєчасно виконує падіння, стрибок, поворот тощо
Швидкісно-силові здібності			
так	інколи	ні	Вистачає сил для єдиноборств у ситуаціях 1 × 1
так	інколи	ні	Володіє «вибуховою» силою, щоб демонструвати перевагу в повітрі
так	інколи	ні	Має сильний удар по м'ячу з обох ніг

Закінчення таблиці 2.1.1.1

Витривалість			
так	інколи	ні	Встигає за перебігом гри (без зниження рухової активності)
так	інколи	ні	Якість виконання технічних прийомів не знижується упродовж усієї гри
так	інколи	ні	Може швидко відновлюватись після виконання великого обсягу фізичних навантажень
ОСОБИСТІ ЯКОСТІ (ОСОБЛИВОСТІ ХАРАКТЕРУ)			
Ставлення			
так	інколи	ні	Подобається грати/тренуватися, показує здатність до навчання
так	інколи	ні	Поважно ставиться до тренерів, батьків, партнерів по команді тощо
так	інколи	ні	Оперативно збирається на тренування/гру відповідно до клубної політики (зовнішній вигляд, одяг тощо)
Рішучість			
так	інколи	ні	Виправдано ризикує чи приймає сміливі рішення
так	інколи	ні	Наполегливий у своїх діях (досягти мети)
так	інколи	ні	Творчо підходить для вирішення проблем
Соціальна поведінка			
так	інколи	ні	Комунікабельний на полі та поза ним
так	інколи	ні	Володіє харизмою та є душею команди
так	інколи	ні	Поводиться з гідністю у різних ситуаціях (вдала дія/помилка; перемога/поразка)

Всі інші показники виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості повинні враховуватися лише як інформація для роздумів, враховуючи розбіжності у варіантах розвитку дітей.

У спортивній педагогіці для визначення того, що таке «норма» і відхилення від неї, застосовуються різні шкали та методи оцінки: 1) метод середніх і стандартів; 2) метод динамічних спостережень.

Правильніше розглядати норму в динамічному плані, де індивідуальною нормою спортивної підготовленості юного спортсмена є діапазон можливих позитивних чи негативних змін показників конкретної дитини, що забезпечують той чи інший рівень її підготовленості. Чим ширший діапазон показників рухових здібностей та психофункціональних систем, тим вищий рівень адаптації до фізичних навантажень, а також індивідуальна норма спортивної підготовленості спортсмена¹⁹⁷.

¹⁹⁷ Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва, 2018. 593 с.

Звідси контроль рівня фізичної підготовленості юних футболістів слід проводити на основі індивідуальної оцінки структури розвитку рухових якостей¹⁹⁸.

У практичній діяльності можна скористатися методикою інтегральної оцінки індивідуальних рухових можливостей юних футболістів, де зіставлення та оцінка рівня розвитку тієї чи іншої рухової якості проводиться на основі 10 бальної шкали (табл. 2.1.1.2–2.1.1.4)¹⁹⁹. За допомогою бальних оцінок легко перевести результат, показаний у тому чи іншому тесті в бали, сума яких може бути показником інтегральної оцінки рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 2.1.1.2

**Шкала оцінки швидкісних якостей у юних футболістів
(10, 30, 50 м)**

Відрізок, м	Вік	БАЛИ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8–9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10–11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12–13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14–15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16–17	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	8–9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10–11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	12–13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14–15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16–17	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8–9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10–11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12–13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14–15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16–17	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

¹⁹⁸ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

¹⁹⁹ Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев, 2006. 558 с.

Таблиця 2.1.1.3

**Шкала оцінки вибухової сили (швидкісно-силові якості)
у юних футболістів (висота вертикального вистрибування, см)**

Вік	БАЛИ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7- 8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	< 15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	< 15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	36,3	22,5	20,4	< 18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	< 21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	< 24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	< 30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	< 33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	< 37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	< 37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	< 40,0
Старше 18 років	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	< 40,0

Таблиця 2.1.1.4

Вік	БАЛИ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
13	63,05	64,55	66,04	67,53	69,02	70,06	71,90	73,49	74,94	76,00	
	64,54	66,03	67,52	69,01	70,05	71,89	73,48	74,93	76,46	79,00	
14	61,17	62,51	63,83	65,15	66,48	67,80	69,11	70,41	71,71	73,00	
	62,50	63,82	65,14	66,47	67,79	69,10	70,40	71,70	73,00	74,00	
15	60,00	61,33	62,66	63,98	65,81	66,63	67,96	69,28	70,61	71,00	
	61,32	62,65	63,97	65,80	66,62	67,95	69,27	70,60	71,90	72,00	
16	58,60	60,00	61,21	62,51	63,81	65,11	66,41	67,71	69,01	70,00	
	59,90	61,20	62,50	63,80	65,10	66,40	67,70	69,00	70,30	71,00	
17	57,60	58,91	60,21	61,51	62,81	64,11	65,41	66,71	68,01	69,00	
	58,90	60,20	61,50	62,80	64,10	65,40	66,70	68,00	69,30	70,00	
Старше 18 років	56,5	58,0	59,2	60,4	61,6	62,8	64,0	65,2	66,4	67,00	
	57,9	59,1	60,3	61,5	62,7	63,9	65,1	66,3	67,5	68,00	

Шкала оцінки швидкісної витривалості (біг 7 × 50 м) у юних футболістів, с.

Відповідно до суми балів, набраних спортсменами, та залежно від кількості виконаних тестів проводиться градація фізичної підготовленості за семи рівнями (табл. 2.1.1.5)²⁰⁰.

Таблиця 2.1.1.5

Градація оцінок рівня фізичної підготовленості юних футболістів

Рівень підготовленості	Оцінка тесту				
	один показник	два показника	три показника	чотири показника	п'ять показників
Дуже високий	10–9	20–18	30–27	40–36	50–45
Високий	8–7	17–14	26–21	35–28	44–35
Вище середнього	6	13–12	20–18	27–24	34–30
Середній	5	11–10	17–15	23–20	29–25
Нижче середнього	4	9–8	14–12	19–16	24–20
Низкий	3	7–6	11–9	15–12	19–15
Дуже низький	2–0	5–4	9	12	15

Результат окремого тесту, що оцінюється в сім балів та вище, свідчить про наявність сильної (провідної) ланки у структурі фізичної підготовленості. Оцінка в 4 бали та нижче характеризує наявність відстаючої якості. При порівнянні даних тестувань у динаміці визначено критерії, які відображено в таблиці 2.1.1.6.

Таблиця 2.1.1.6

Кількісні критерії динаміки фізичної підготовленості юних футболістів

Зміни рівня підготовленості	Кількість показників				
	один показник	два показника	три показника	чотири показника	п'ять показників
Істотно підвищився	+3	+9	+12	+15	+18
Підвищився	+2	від +8 до +6	від +11 до +8	від +14 до +10	від +17 до +12
Залишився без змін	від +1 до –2	від +5 до –5	± 7	± 9	± 11
Знизився	–2	від –8 до –26	від –11 до –8	від –14 до –10	від –17 до –12
Істотно знизився	–3	–9	–12	–15	–18

²⁰⁰ Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев, 2006. 558 с.

Для оцінки темпів приросту рухових здібностей можна скористатися даними, наведеними в таблиці 2.1.1.7.

Таблиця 2.1.1.7

Темпи приросту рухових здібностей, %

Темпи приросту, %	Оцінка	Фактори приросту
До 8	Незадовільно	Природне зростання
8–10	Задовільно	Природне зростання + природне зростання рухової активності
10–15	Добре	Природне зростання + цілеспрямована підготовка
Понад 15	Відмінно	Ефективне використання природних сил природи та рухових завдань

2.1.2 Контроль спортивної майстерності

На різних етапах підготовки слід дотримуватися постійного та незмінного комплексу контрольних рухових завдань для оцінки техніко-тактичної (тактико-технічної) підготовленості юних футболістів. Разом з тим, враховуючи динаміку вікових змін, які відбуваються у період статевого дозрівання, допускаються різні підходи до вибору тестів. Даний аспект зачіпає, перш за все, нервову систему та пов'язаних з нею сенсорні та розумові процеси, які зумовлюють формування техніко-тактичної (тактико-технічної) майстерності²⁰¹.

Спортивний потенціал футболіста, чи то юний спортсмен, чи кваліфікований, складається з оптимального поєднання трьох основних сторін підготовленості: тактичної, технічної та фізичної. Так, чи веде футболіст м'яч, чи намагається заволодіти ним, всі його дії зумовлені цими сторонами, які залежно від ігрової ситуації визначають позитивний чи негативний результат їх виконання.

Кожну із трьох сторін підготовленості можна оцінити окремо або у поєднанні з двома іншими. Останнє спрямоване на виділення загальних складових, що характеризують дії футболіста. Тактичні вміння можна оцінити у змагальній або тренувальній діяльності, використовуючи як якісні (суб'єктивні), так і кількісні методи контролю. Технічні навички зазвичай оцінюються на тренуваннях, однак можна скласти думку і під час матчу. Для цього можна використовувати як якісні, так і кількісні методи контролю. І навпаки, рухові здібності, на відміну від інших,

²⁰¹ Guida tecnica per le scuole di calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

найлегше протестувати як на змаганнях, так і безпосередньо в тренувальному процесі за допомогою збору об'єктивних даних (якісний метод).

Якщо не розглядати тактичні аспекти діяльності футболіста, розуміючи все, що лежить в основі терміна тактика, то технічні дії визначаються умовами їх виконання, які становлять модельні характеристики спортсмена, що виражаються в економічності та ефективності рухів, а також в діях законів біомеханіки.

Координаційні та рухові здібності, а також психологічна складова підготовленості у сумі сприяють впевненим та ефективним діям футболіста у змаганнях.

Технічну (техніко-тактичну) майстерність можна оцінювати двома шляхами:

1. Оцінюючи техніку руху як у цілому, так і її елементів, зіставляючи виконання з модельним (наприклад, положення ніг, тулуба).

2. Оцінюючи ефективність виконання дії, тобто виконано завдання тесту або вирішена ігрова ситуація.

Варто зазначити, при порівнянні, хто з гравців краще виконує свої функціональні обов'язки, слід орієнтуватися на такі критерії:

- рішення прийняте у контексті ігрової ситуації;
- рухи, переміщення та технічні дії виконуються швидко;
- точність виконаної дії узгоджується з її ефективністю.

Таким чином, для оцінки технічної (техніко-тактичної) майстерності юних футболістів 6–12 років слід орієнтуватися не тільки на техніку, а й на точність та швидкість виконання дій у взаємозв'язку з розумовими процесами²⁰² (рис. 2.1–2.8 (6–8 років); рис. 2.9–2.12 (8–10 років); 2.13–2.17 (10–12 років)).

Останні два аспекти руху часто у практичній діяльності ігноруються. Разом з тим, відомо, якщо учневі необхідно виконати точно завдання, він повинен контролювати свою швидкість. І навпаки, рухові завдання, обмежені часом виконання (наприклад, естафета за позначеним маршрутом), можуть призвести до помилок у точності та контролі дій.

²⁰² Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

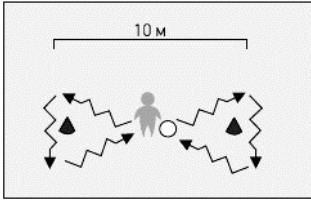


Рис. 2.1. Ведення м'яча «вісімкою» на час

Враховується кількість обведених конусів (наприклад, за хвилину)

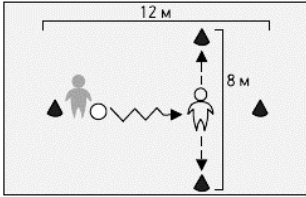


Рис. 2.2. Ведення м'яча по прямій з опором

Враховується, скільки разів учень (наприклад, після п'яти спроб) зможе подолати суперника, якому достатньо торкнутися м'яча (рухаючись по лінії), щоб вправа закінчилася

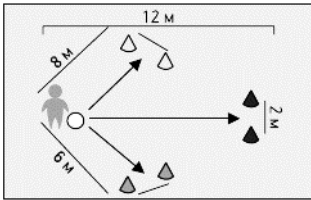


Рис. 2.3. Удари в троє воріт

Враховується загальна кількість очок, набраних після точних влучень у ворота. Наприклад, дев'ять спроб: три удари в кожні ворота, за які нараховується різна кількість очок.

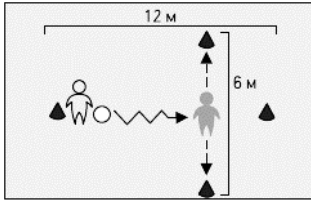


Рис. 2.4. Перехоплення м'яча

Враховується, скільки разів учень, після (наприклад п'яти спроб) зможе торкнутися м'яча, коли суперник спробує його пройти, виконуючи ведення м'яча (дріблінг).

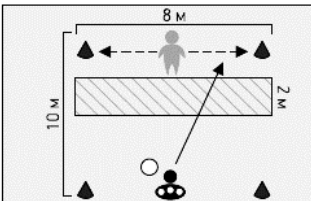


Рис. 2.5. Захист воріт

Враховується кількість зупинених м'ячів (наприклад, після п'яти спроб). Тренер виконує удари у бік воріт.

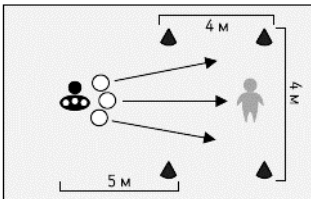


Рис. 2.6. Швидкий прийом м'яча

Враховується кількість зупинених м'ячів (наприклад, після трьох спроб). Тренер кидає руками у швидкому темпі послідовно три м'ячі.

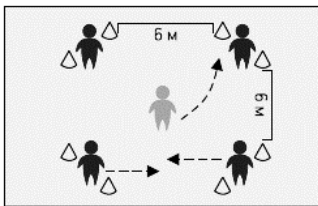


Рис. 2.7. Чотири кути

Враховується, скільки разів (наприклад, після п'яти спроб), учень зміг зайняти вільне місце під час переміщення інших чотирьох учасників.

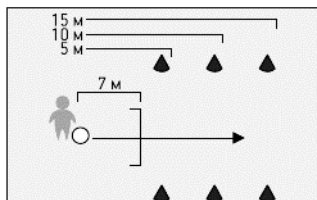


Рис. 2.8. Удар крізь ворота

Враховується як точність, так і дальність удару (наприклад, після трьох спроб)

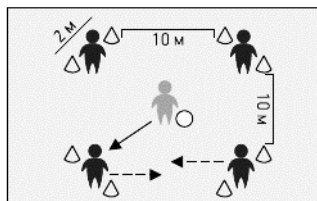


Рис. 2.9. Ведення м'яча «вісімкаю»

Враховується кількість торкань (наприклад, після трьох ведень). Перемагає той, хто зробив менше кількість торкань м'яча.

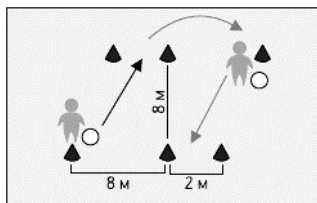


Рис. 2.10. Четверо воріт по кутах

Учасники переміщуються між воротами. Враховується, скільки разів потрапив у ціль (наприклад, після п'яти спроб).

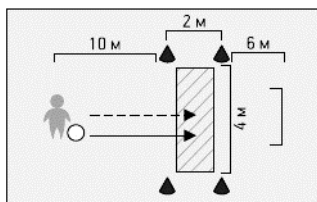


Рис. 2.11. Удари в ціль на час

Учень знаходиться між двома діаметрально протилежними невеликими воротами, спочатку виконує удар в одні ворота, наздоганяє м'яч спрямовує його в протилежні ворота. Враховується кількість попадань (наприклад, за хвилину).

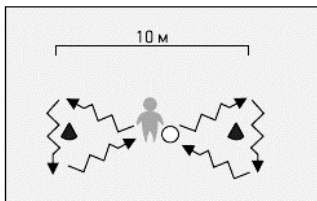


Рис. 2.12. Передача з ударом у ціль

Учень виконує передачу м'яча вперед і потім із зазначеної ігрової зони завдає удару по воротах. Враховується кількість попадань (наприклад, за п'ять спроб).

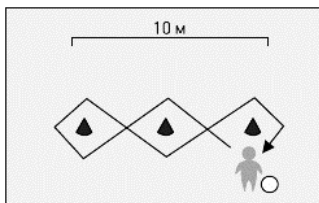


Рис. 2.13. Подвійна «вісімка» на час
Враховується кількість завершених проходів (наприклад, за дві хвилини).

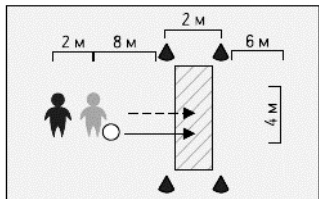


Рис. 2.14. Передача з ударом у ціль
Те саме що і в завданні 2.11, тільки всі дії виконуються під «пресингом» суперника.

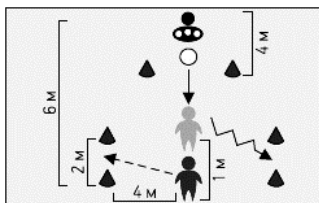


Рис. 2.15. Прийом м'яча з відходом у протилежний бік
Після прийому м'яча учень атакує незахищені ворота. Захисник починає рух у момент, коли посланий тренером м'яч перетне умовну лінію між конусами. Виконується п'ять спроб.

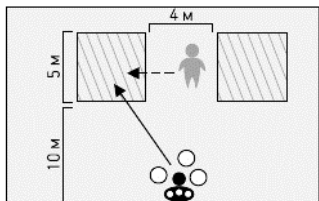


Рис. 2.16. Прийом та передача м'яча на час
Поперемінне переміщення вправо-вліво із прийомом м'яча та поверненням його тренеру. Враховується кількість вдалих зупинок (наприклад, за хвилину).

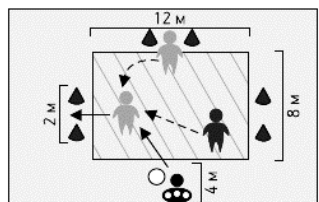


Рис. 2.17. Відкритися та забити м'яч
Застосовуючи обманні рухи постаратися відірватися від «опікуна» та вразити ворота. Атака проводиться на двоє воріт (для 8–10-річних атака на троє воріт). Враховується кількість вдалих атак за п'ять спроб.

Цікавим у цьому плані є досвід оцінки технічної майстерності у футболістів 10–15 років, прийнятий молодіжною асоціацією футболу США²⁰³ (рис. 2.18–2.21; табл. 2.1.2.1).

²⁰³ US Youth Soccer Player Development Model: Curriculum for US Youth Soccer Clubs / US Youth Soccer Coaching Education Department. 2012. 115 p.

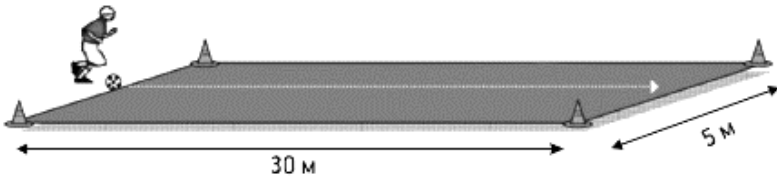


Рис. 2.18. Ведення м'яча

Тест 1. За сигналом гравець виконує ведення м'яча, який не відпускає від себе більш ніж на 2 м, годинник зупиняють, коли гравець разом з м'ячем перетинає фінішну межу.

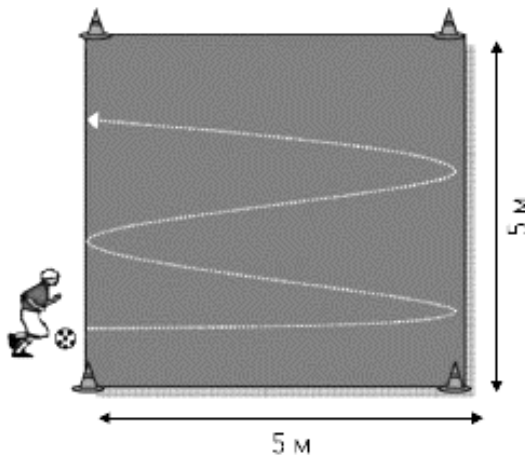


Рис. 2.19. Ведення м'яча з поворотами (тетст 2)

Тест 2. Гравець починає ведення м'яча від лінії старту. По ходу дистанції виконує три повороти (одним і тим самим способом) щоразу, коли перетинає лінію між конусами. Фінішує на лінії старту. Потім стартує ще двічі, щоразу вибираючи новий спосіб повороту. Час проходження трьох дистанцій сумується. Таким чином, гравець повинен використовувати три з шести наведених нижче способів повороту: внутрішньою стороною стопи, зупинка з поворотом, зовнішньою стороною стопи, переступанням, зупинка з прокочуванням м'яча назад, поворот «Кройфа».

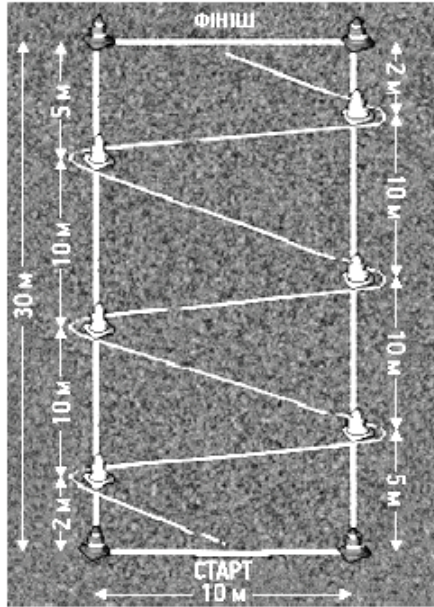


Рис. 2.20. Тест на швидкість

Тест 3. Гравець по ходу дистанції повинен обігнати кожний конус. Час зупиняється, коли гравець перетинає лінію фінішу.

Тест 4. Дріблінг. Умови виконання: ті самі, що тесті 3. Відмінність у тому, що гравець виконує ведення з обведенням конусів. Час зупиняється, коли гравець разом із м'ячем перетинає лінію фінішу.

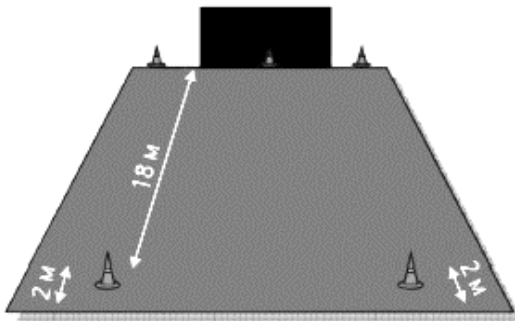


Рис. 2.21. Передача із ударом

Умови виконання: дистанція 20 м. Гравець після передачі собі на хід має вразити відзначену конусами ціль. Дозволяється зробити не більше двох торкань м'яча (передача + удар). Надається по три спроби для виконання удару будь-якою ногою з обох боків майданчика. Ширина зони удару – два метри.

Оцінка точності ударів:

- між дальньою штангою та центральним конусом – 3 очки;
- між ближньою штангою та центральним конусом – 2 очки;
- повз дальньої штанги – 1 очко;
- повз ближньої штанги – 0 очок.

Очки після виконання шести ударів підсумовуються. Максимальна кількість очок – 18 (9 з лівого боку та 9 з правого боку).

Таблиця 2.1.2.1

Шкала оцінки технічної підготовленості юних футболістів 10–15 років

вік	ведення		поворот		швидкість		дріблінг		передача/удар	
	час	очки	час	очки	час	очки	час	очки	час	
10 років	< 4.6	5	< 25.0	15	< 12.9	5	< 14.0	15	16	> 10
	4.6– 4.9	4	25.0– 28.9	12	13.0– 13.5	4	14.0– 17.9	12	15	8
	5.0– 5.8	3	29.0– 31.9	9	13.6– 14.6	3	18.0– 19.9	9	12– 14	6
	5.9– 6.5	2	32.0– 36.9	6	14.7– 15.9	2	20.0– 21.9	6	9– 11	4
	6.6 >	1	37.0 >	3	16.0 >	1	22.0 >	3	< 9	2
11 років	< 4.4	5	< 24.0	15	< 12.5	5	< 13.0	15	16	> 10
	4.4– 4.7	4	24.0– 27.9	12	12.5– 12.9	4	13.0– 16.9	12	15	8
	4.8– 5.5	3	28.0– 30.9	9	13.0– 14.2	3	17.0– 18.9	9	12– 14	6
	5.6– 6.0	2	31.0– 34.9	6	14.3– 15.5	2	19.0– 20.9	6	9– 11	4
	6.1 >	1	35.0 >	3	15.6 >	1	21.0 >	3	< 9	2
12 років	< 4.3	5	< 22.0	15	< 11.0	5	< 12.0	15	17	> 10
	4.3– 4.5	4	22.0– 25.9	12	11.0– 12.5	4	12.0– 14.9	12	16	8
	4.6– 5.3	3	26.0– 28.9	9	12.6– 13.8	3	15.0– 16.9	9	13– 15	6
	5.4– 5.7	2	29.0– 32.9	6	13.9– 15.1	2	17.0– 19.9	6	10– 12	4
	5.8 >	1	33.0 >	3	15.2 >	1	20.0 >	3	< 10	2

Закінчення таблиці 2.1.2.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13 років	< 4.2	5	< 19.0	15	< 9.6	5	< 11.0	15	17 >	10
	4.2– 4.4	4	19.1– 23.9	12	9.6–12.1	4	11.0– 12.9	12	16	8
	4.5– 5.2	3	24.0– 27.9	9	12.2– 13.4	3	13.0– 16.9	9	13– 15	6
	5.3– 5.5	2	28.0– 31.9	6	13.5– 14.7	2	17.0– 18.9	6	10– 12	4
	5.5 >	1	32.0 >	3	14.8 >	1	19.0 >	3	< 10	2
14–15 років	< 4.1	5	< 18.0	15	< 8.6	5	< 10.0	15	17 >	10
	4.1– 4.3	4	18.0– 21.9	12	8.6– 11.1	4	10.0– 11.9	12	16	8
	4.4– 5.1	3	22.0– 24.9	9	11.2– 12.4	3	12.0– 15.9	9	13– 15	6
	5.2– 5.5	2	25.0– 27.9	6	12.5– 13.7	2	16.0– 17.9	6	11– 12	4
	5.5 >	1	28.0 >	3	13.8 >	1	18.0 >	3	< 11	2

На основі суми набраних балів тренер може проводити градацію технічної підготовленості футболістів за п'ятьма рівнями (табл. 2.1.2.2).

Таблиця 2.1.2.2

**Градація рівня технічної підготовленості
юних футболістів 10–15 років**

Сума балів	Рівень
47 >	5
36–46	4
26–36	3
16–36	2
< 15	1

У практиці склалося традиційне ставлення до вибору кількісних методів контролю технічної підготовленості футболістів^{204, 205, 206, 207}.

²⁰⁴ Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва, 2010. 336 с.

²⁰⁵ Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва, 2015. 184 с.

²⁰⁶ Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. Москва, 2021. 440 с.

²⁰⁷ Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

Разом з тим, при оцінці підготовленості необхідно враховувати не стільки вихідний чи поточний рівень майстерності на час обстеження, скільки стежити за динамікою освоєння технічних навичок і тактичних умінь. Для цього на кожну дитину можна завести особистий листок, куди заносяться дані з відповідною сумою очок за виконання різних видів діяльності у процесі матчу (табл. 2.1.2.3)²⁰⁸. За різницею в очках можна зробити висновки про перспективність гравця, а також диференціювати процес навчання.

Таблиця 2.1.2.3

Оцінка змагальної діяльності юного футболіста

ТЕХНІКА					ФІЗИЧНІ/ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ				
Коротка передача					«Вибухова» сила				
Довга передача					Швидкість				
Прийом м'яча					Витривалість				
Гра головою					Відношення/Бажання				
Дріблінг					Лідерство				
Ведення м'яча					Фізична готовність				
ТАКТИКА НАПАДУ					ТАКТИКА ЗАХИСТУ				
Вибір позиції					Пресинг				
Активність					Страхування				
Прийняття рішення					Єдиноборство				
Творчість (креативність)					«Читання» гри				
Удари по воротах					Повернення				
Врівноваженість					Переміщення				

Примітка. Система оцінки: 5 – відмінно, 4 – добре, 3 – задовільно, 2 – погано, 1 – дуже погано

2.2. Медико-біологічний контроль

Медико-біологічний контроль передбачає сукупність засобів, методів та заходів, спрямованих на діагностику стану здоров'я, визначення фізичного розвитку та біологічного віку, рівня функціональних можливостей організму юного спортсмена з урахуванням реакції його систем на різні (у тому числі екстремальні) тренувальні та змагальні впливи.

Медико-біологічний контроль здійснюється у різних формах – оперативний контроль – лікарсько-педагогічні спостереження; поточний та етапний контроль.

²⁰⁸ Erprobung einer Stationsarbeit zum Thema. Flensburg, 2008. 55 p.

Сучасні методи функціональної діагностики дозволяють оцінювати рівень активності основних фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової та сенорної) в умовах тестування, а також його динаміку на різних етапах підготовки.

Методика контролю за адаптаційними можливостями організму футболістів має ґрунтуватися на виявленні наступних параметрів:

- показників гомеостазу, що визначають термінову та довготривалу адаптацію організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень;

- показників функціональних можливостей основних систем організму, що забезпечують досить високий та стійкий рівень адаптації;

- «слабких ланок» адаптації та лімітуючих факторів;

- показників спеціальної працездатності та адаптивної реакції організму на фізичні навантаження.

Контроль за фізичною працездатністю футболістів включає:

- 1) оцінка стану здоров'я футболістів; при цьому виділяються такі групи:

- здорові та практично здорові;

- з відхиленнями у стані здоров'я або із захворюваннями, які добре компенсовані, поза загостренням та не обмежують виконання тренувальної роботи в повному обсязі;

- із захворюваннями, що вимагають лікування та обмежують виконання тренувальної роботи;

- із захворюваннями, що вимагають короткочасного або тривалого усунення від тренувальних занять;

- 2) визначення функціонального стану серцево-судинної системи спортсмена у процесі виконання фізичного навантаження; дозволяє судити про зміни можливостей цієї системи в умовах роботи різної потужності.

2.2.1. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу на основі врахування особливостей розвитку дитячого організму

Аналіз програмно-нормативних документів з дитячого футболу відображає, по суті, середньостатистичну норму оцінки спортивної підготовленості футболістів. Які, навіть з урахуванням віку, дозволяють зробити приблизну оцінку і можуть бути лише відомим орієнтиром у діагностиці стану дитини в масштабах свого спортивного клубу^{209, 210, 211}.

²⁰⁹ Футбол: навч. програма для дит.-юнац. спорт. шкіл, спеціалізован. дит.-юнац. шкіл олімп. резерву та шкіл вищ. спорт. майстерності / за ред. В. В. Ніколаєнка. Київ, 2003. 106 с.

²¹⁰ Футбол: поурочная программа для юных футболистов 6–9 лет / под ред. М. А. Годика. Москва, 2008. 127 с.

²¹¹ Футбол: примерная программа для дет.-юнош. спорт. школ, специализирован. дет.-юнош. школ олимп. резерва / составители: В. П. Губа и др. Москва, 2010. 128 с.

Орієнтація на «усередненого» вихованця при дозуванні обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень неминує знижує ефективність навчально-тренувального процесу, призводить до виникнення факторів ризику для здоров'я та хронічних порушень опорно-рухового апарату у спортсменів²¹².

Разом з цим останніми роками з'являється дедалі більше публікацій, присвячених індивідуалізації тренувального процесу на основі використання об'єктивних, метричних методик оцінки вікових особливостей юних спортсменів^{213, 214, 215, 216, 217}.

Поняття «біологічний вік» виникло у зв'язку з тим, що діти та підлітки одного паспортного віку нерідко відрізняються за рівнем біологічної зрілості на чотири-п'ять років, маючи різні морфофункціональні можливості, ніж їхні однолітки.

Часто фізичне та розумове дозрівання дитини, функціональна дієздатність рухового апарату та внутрішніх органів, загальний стан організму, тобто все те, що характеризує так званий біологічний вік, не узгоджуються з календарним віком, випереджаючи його, чи навпаки, помітно відстаючи. Така розбіжність може ще більше посилюватися акселерацією, яка характеризується такими основними особливостями: прискореним фізичним розвитком, ранніми термінами статевого дозрівання, збільшенням розмірів тіла^{218, 219, 220}.

Слід зазначити, що біологічний вік більшою мірою, ніж паспортний відображає онтогенетичну зрілість дитини, дає уявлення про

²¹² Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборов В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопродный, 2012. 160 с.

²¹³ Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие. Москва, 2008. 152 с.

²¹⁴ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

²¹⁵ Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Майкоп, 2011. 21 с.

²¹⁶ Губернский А. Н. Индивидуализация спортивной подготовки юных футболистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2013. 199 с.

²¹⁷ Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Москва, 2018. 288 с.

²¹⁸ Щедрин А. Г., Марьин В. Ф. Биологические основы спортивного отбора. Новосибирск, 2000. 243 с.

²¹⁹ Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва, 2013. 1056 с.

²²⁰ Шварц В. Б., Хрушев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва, 2014. 151 с.

працездатність, рівень прояву рухових якостей та характер пристосувальних реакцій на різні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження^{221, 222, 223}.

Критеріями оцінки біологічного віку можуть бути морфологічні, функціональні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється в залежності від періоду дозрівання організму.

Так, оцінка габаритного рівня варіювання (ГРВ) проводиться за довжиною та масою тіла, які достатньою мірою характеризують фізичний стан дітей. За змінами цих величин можна судити про інтенсивність ростових процесів, а також про вплив тренувальних навантажень. На основі цих показників визначають соматичний тип (СТ): мікросомні (МіС), мезосомні (МеС), макросомні (МаС)²²⁴. Поділ на соматотипи відображає рівень резервних можливостей систем регуляції організму, що дозволяє більш диференційовано підійти до оцінки рухових можливостей юних футболістів, а також судити про ефективність та спрямованість навчально-тренувального процесу шляхом зіставлення нормативних та фактичних показників (табл. 2.2.1.1, 2.2.1.2)²²⁵.

Слід також орієнтуватися на той факт, що між СТ, типом гемодинаміки і типом адаптивних реакцій встановлено залежність, яку можна враховувати при спортивному відборі^{226, 227}.

²²¹ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

²²² Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014 May. № 28 (5). P. 1454–1464. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000391/.

²²³ Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nikolaienko V., et al. Differentiated approach to physical education of adolescents with different paces of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(3). P. 1532–1443. DOI:10.7752/jpes.2019.03222.

²²⁴ Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Морфологические критерии показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учеб. пособие. Москва, 2010. 104 с.

²²⁵ Чернецов М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2010. 20 с.

²²⁶ Щедрина А. Г., Марын В. Ф. Биологические основы спортивного отбора. Новосибирск, 2000. 243 с.

²²⁷ Шварц В. Б., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва, 2014. 151 с.

Таблиця 2.2.1.1

**Статистичні показники довжини тіла футболістів 8–12 років
різних соматичних типів**

Вік, роки	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років
Мікросомний тип (МіС)					
М (см)	132,00	132,90	133,20	135,10	137,65
± m	2,52	2,61	2,97	3,49	4,13
Мезосомний тип (МеС)					
М (см)	142,90	143,22	143,72	146,03	148,53
± m	2,85	2,89	3,14	3,40	3,27
Макросомний тип (МаС)					
М (см)	149,10	149,90	150,65	153,65	155,75
± m	2,30	2,34	2,56	3,41	4,12
Без поділу на соматичні типи та варіанти розвитку					
М (см)	140,20	142,49	143,00	145,37	147,80
± m	6,09	6,11	6,35	6,85	6,84

Таблиця 2.2.1.2

**Статистичні показники маси тіла футболістів 8–12 років
різних соматичних типів**

Вік, роки	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років
Мікросомний тип (МіС)					
М (см)	27,50	28,10	28,45	30,75	32,15
± m	3,35	3,40	3,50	4,00	3,95
Мезосомний тип (МеС)					
М (см)	34,90	35,89	36,32	38,70	40,73 -
± m	2,90	2,94	3,20	3,36	3,70
Макросомний тип (МаС)					
М (см)	43,90	44,80	45,75	49,85	52,20
± m	3,80	3,93	4,56	5,17	4,80
Без поділу на соматичні типи та варіанти розвитку					
М (см)	35,88	36,12	36,63	39,34	41,31
± m	6,20	6,21	6,54	7,24	7,53

Аналіз кількісних та якісних характеристик приросту довжини та маси тіла у футболістів 8–12 років показав, що на етапи початкової та попередньої базової підготовки припадає порівняно невисока інтенсивність росту та розвитку дитячого організму. Тому ці етапи є найбільш сприятливим для формування навичок та умінь гри у футбол, але лише за умови широкого використання різноманітних завдань загальнофізичної та ігрової спрямованості. Етап спеціалізованої базової

підготовки збігається з періодом суттєвого приросту показників довжини і маси тіла, що неминуче супроводжуватиметься порушення навичок і вмінь. І тут різностороння рухова база, закладена на етапах початкового навчання, сприятиме подальшої гармонійної адаптації організму юних футболістів до навантажень.

Для оцінки біологічного віку в період статевого дозрівання зазвичай використовують облік первинних та вторинних статевих ознак. Відомо, що підлітки одного й того ж паспортного віку, мають різні темпи статевого дозрівання та значно різняться за рівнем морфофункціональних показників^{228, 229}.

У зв'язку з цим слід зазначити, що характер фізичного розвитку та особливості адаптивних реакцій зовнішнього дихання та кровообігу у них в більшій мірі пов'язані з індивідуальними темпами статевого дозрівання, ніж з паспортним віком.

Визначення біологічного віку дітей та підлітків, а також оцінку індивідуальних особливостей розвитку юних спортсменів можна проводити за «зубною зрілістю», яка враховує порядок, терміни прорізування та зміни зубів і є об'єктивним показником біологічного віку в період від 5 до 13 років, але в наступні роки її інформативність втрачається²³⁰.

Індикатором фізичного розвитку може бути інтенсивність зростання (варіант розвитку). Варіант розвитку (ВР) – це індивідуально-часова характеристика людини, що відображає швидкість протікання (або тривалість) ростових процесів. На відміну від «біологічного віку», або «біологічної зрілості», які свідчать про зрілість організму на момент обстеження, варіант розвитку дає можливість прогнозувати довжину ростових періодів та вік закінчення зростання організму²³¹.

Існує система оцінки (у балах) біологічного віку спортсменів, яка зводиться до оцінювання ВР за інтенсивністю зростання (ІР)²³².

²²⁸ Абрамова Г. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Морфологические критерии показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учеб. пособие. Москва, 2010. 104 с.

²²⁹ Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Майкоп, 2011. 21 с.

²³⁰ Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе : учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург, 2006. 85 с.

²³¹ Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. Москва, 2016. 232 с.

²³² Алексанянц Г. Д., Абушкевич В. В., Тлехае Д. Б. Спортивная морфология: учеб. пособие. Москва, 2005. 92 с.

В тому випадку якщо:

- величина ІР більше належної, тобто розвиток проходить з випередженням (акселерація), ВР оцінюється як укорочений (ВР «А»);
- результати розрахунку та належних збіглися, тобто спостерігаємо відповідність віковій групі (норма), ВР оцінюється як звичайний (ВР «В»);
- ІР нижче за належну, тобто розвиток проходить із відставанням (ретардація), ВР оцінюється як розтягнутий (ВР «С»).

Кожна дитина проходить одні й ті ж самі стадії розвитку, однак у термінах і темпах біологічного дозрівання спостерігаються великі індивідуальні відмінності. Досвід здійснення роботи з відбору дітей у дитячому клубі з футболу свідчить, що на етапі початкової підготовки в поле зору тренера потрапляють насамперед діти з прискореними темпами розвитку, які перевершують своїх однолітків із нормальним та уповільненим типом біологічного дозрівання. Однак до початку етапу підготовки до вищих досягнень за рахунок більшого сумарного приросту ретарданти вже перевершують інших спортсменів за всіма основними показниками підготовленості. Зокрема, для спортсменів із уповільненим типом біологічного дозрівання характерна тенденція до подальшого зростання результатів і після 15–16 років, тоді як у акселеративів та медіантів цього віку настає певна стабілізація²³³.

Необхідно звернути увагу на той момент, що прискорений розвиток у сучасних умовах спортивного тренування є в певному сенсі, навпаки, лімітуючим фактором²³⁴.

Практика показує, що діти з різними варіантами розвитку відрізняються у темпах освоєння техніки виконання спортивних рухів. Це особливо важливо у футболі. У дітей ВР «А» – час освоєння техніки короткший проти ВР «С»²³⁵.

Цілком зрозуміло, чому діти, що відстають у розвитку, потім обганяють лідерів – вони повільніше дозрівають, але міцніше і краще засвоюють рухи, доводячи їх до повного автоматизму.

Встановлено, що в осіб ВР «А», незалежно від габаритних характеристик, загальний ростовий період охоплює 15–16 років, в осіб ВР «В» – 18–19 років, а в осіб ВР «С» – 19–22 роки. Найбільш тривалим є дитячий

²³³ Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография. Москва, 2003. 224 с.

²³⁴ Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография. Москва, 2009. 288 с.

²³⁵ Чернецов М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2010. 20 с.

(пуерильний) період, який охоплює 50–55 % періоду загального зростання. В осіб ВР «С», порівняно з особами ВР «А», він у абсолютних цифрах на 2,5–3,5 роки триваліший²³⁶.

Усереднене річне збільшення росту тіла без урахування фаз зростання становить у дітей ВР «А» – 5,5 см, ВР «В» – 4,52 см і ВР «С» – 4,45. При цьому різні і швидкості становлення так званої морфологічної зрілості – тобто не тільки зростання, а й інших систем організму – наприклад, м'язової та життєзабезпечення. Діти ВР «А» досягають 75 % рівня морфологічної зрілості до 8,5 років, а діти ВР «С» – до 12–12,5 років. Випередження дітьми ВР «А» дітей ВР «С» до 12 років становить 2,5–3 роки, а за зростанням ці показники досягають 15–20 см²³⁷.

Стає зрозуміло, чому у 12–13 років у футбольних командах виступають гравці, які значно випереджають за своїм розвитком інших. У тренера з'являється спокуса орієнтувати величину фізичних навантажень саме на цих хлопців, яких він вважає найперспективнішими на даний момент. Крім цього, з огляду на те, що регулярні чемпіонати з футболу проводяться з дев'яти років, над тренером починає тяжіти результат виступу команди, що позначається на інтенсифікації тренувального процесу. У таких умовах навчання виникає небезпека перевтоми, перенапруги чи перетренованості дітей ВР «В» та насамперед дітей ВР «С». Особливо це актуально під час статевого дозрівання, коли різницю між підлітками особливо помітно.

Наступний момент, діти одного габаритного типу – мікро-, мезо- та інших типів, але різних ВР «А», «В», «С» не можуть об'єднуватися в одну групу для занять спортом, тому що їм необхідні різні фізичні навантаження²³⁸.

Для групи юних футболістів, сформованих за варіантом розвитку без урахування їхнього габаритного варіювання, можна планувати однакові тренувальні режими. На початкових етапах підготовки такий варіант тренування кращий, але надалі потребує корекції. При спортивній орієнтації групи доцільно створювати, спираючись на два критерії –

²³⁶ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

²³⁷ Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов : автореф. дис. ... канд. биол. Наук : 03.03.01. Майкоп, 2011. 21 с.

²³⁸ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

габаритний та часовий. Іншими словами, створювати групи, однорідні за довжиною, масою тіла та варіантом розвитку (табл. 2.2.1.3)²³⁹.

Необхідно відзначити і такий момент, що диференціювання юних футболістів за соматичними типами призводить до формування однорідніших груп, ніж при розподілі за варіантами біологічного розвитку. Це не суперечить твердженню, що для дітей, які знаходяться у ювенільній та препубертатній фазах розвитку, найдоцільнішим є орієнтація на соматичний тип з організацією навчально-тренувального процесу, а для дітей у пубертатній фазі розвитку необхідно орієнтуватися на варіант біологічного розвитку²⁴⁰.

Таблиця 2.2.1.3

Статистичні показники довжини тіла футболістів 8–12 років різних варіантів біологічного розвитку

Вік, роки	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років
Варіант розвитку «А»					
М (см)	142	142,59	143,08	145,47	148,02
± m	5,15	5,29	5,49	5,92	5,73
Варіант розвитку «В»					
М (см)	141	141,50	142,86	146,57	150,86
± m	7,98	8,11	8,73	9,62	8,98
Варіант розвитку «С»					
М (см)	142,7	142,85	142,85	144,20	144,95
± m	7,06	7,29	7,40	7,65	7,79

Наступним моментом оцінки індивідуальних можливостей дитячого організму може бути їхній рівень фізичної підготовленості. Існуюча практика тестування рухових здібностей, крім того що орієнтується на усереднені дані, які характеризують зрілість окремих морфологічних структур, що визначають цю якість, так і проводиться без урахування особливостей будови тіла та біологічного віку юних футболістів, що значно знижує інформативність даних, а отже, їх прогностичну значимість.

Разом з тим відомо, що для досягнення найвищих результатів у сучасному спорті та збереження при цьому стану здоров'я більш значну роль відіграють не абсолютні можливості тієї чи іншої системи, а

²³⁹ Чернецов М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2010. 20 с.

²⁴⁰ Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. Москва, 2016. 232 с.

координованість систем та функцій, здатність систем організму зберігати гармонійність діяльності в екстремальних умовах²⁴¹.

Виходячи з цього необхідно проводити комплексну оцінку рухових якостей, при обліку СТ дитини. Отримані результати підсумовуються в оцінювальних таблицях віково-соматодинамічних норм²⁴². За якими можна встановити, наприклад, що по одним тестам відповідає 6-річному віку певного СТ, а по-іншому – до 7,5-річного.

Облік показників моторики створює можливість оцінити індивідуально-вікові рухові здібності дитини, прогнозувати та моделювати результат рухового вміння, встановлювати параметри рухів, що дозволяють досягати необхідного модельного рівня.

Розглядаючи структурні особливості функціональної підготовленості дітей, послідовність змін під впливом цілеспрямованих фізичних навантажень, необхідно зазначити, що живий організм – це складна система, яка протидіє зовнішньому середовищу і змінюється під її впливом шляхом активізації адаптаційних механізмів^{243, 244, 245, 246}.

Відомо, що організм людини до однієї і тієї ж кінцевої рухової мети може прийти різними шляхами, використовуючи набір одних і тих самих реакцій у відповідь. Тренера переважно цікавлять рухові можливості дитини, отже, будова його рухового апарату та системи регуляції рухів. Оцінка стану цих систем має проводитися за допомогою тестових завдань, що не потребують спеціальних рухових навичок та вмінь. В іншому випадку будуть оцінюватися не рухові якості дитини, а рухові

²⁴¹ Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография. Москва, 2003. 224 с.

²⁴² Чернецов М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2010. 20 с.

²⁴³ Lloyd R. S., Oliver J. L. The Youth Physical Development Model. *Strength and Conditioning Journal*. 2012 June. Vol. 34, Iss. 3. P. 61–72. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31825760ea.

²⁴⁴ Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва спорта высших достижений. *Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования*. Москва, 2020. 172 с.

²⁴⁵ Nobari H., Silva A. F., Clemente F. M., Siahkouhian M., et al. Analysis of fitness status variations of under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. *Front. In Physiol.* 2021. № 11(1840). DOI: 10.3389/fphys.2020.597697.

²⁴⁶ Jayanthi N., Schley S., Cumming S. P. Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2022. Vol. 14, Iss. 1. P. 142–153. DOI:10.1177/194173812111056088.

якості плюс набуті навички у виконанні цієї рухової дії та індивідуальні вміння, що в більшості випадків неприпустимо^{247, 248}.

З віком змінюється рухова активність дитини, отже, йде активна перебудова у його організмі. І не треба ставити питання: що первинне – функція чи морфологія? Це дві сторони єдиного процесу онтогенетичного розвитку. Зокрема, морфологічні ознаки, інтегральним представником яких прийнято вважати довжину тіла, є лише показником потенційної придатності спортсмена. Поточна результативність багато в чому й переважно визначається рівнем підготовленості^{249, 250}. Звідси, тренувальний процес вносить суттєві поправки в результат рухової активності, активізуючи процеси регенерації, але в межах строго індивідуальної норми реакції у відповідь, так як у кожної дитини своя стеля, своя норма, своя швидкість протікання одних і тих же процесів. Швидкість різна, але їх послідовність суворо запрограмована і не змінюється під впливом ні зовнішніх, ні внутрішніх чинників^{251, 252}.

В одних дітей одні й ті самі процеси (етапи розвитку) протікають швидше, в інших – повільніше; одні швидше відновлюються після фізичних чи емоційних навантажень, інші – повільніше; для одних спортсменів прийнятні дворазові (іноді триразові) тренування, для інших – це шлях до невідновлення, перетренованості тощо^{253, 254}.

²⁴⁷ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

²⁴⁸ Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборов В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопрудный, 2012. 160 с.

²⁴⁹ Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

²⁵⁰ Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Морфологические критерии показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учеб. пособие. Москва, 2010. 104 с.

²⁵¹ Щедрин А. Г., Марьин В. Ф. Биологические основы спортивного отбора. Новосибирск, 2000. 243 с.

²⁵² Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. Москва, 2011. 368 с.

²⁵³ Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография. Москва, 2003. 224 с.

²⁵⁴ Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. Москва, 2016. 232 с.

2.3. Психологічний контроль

Важливу роль у виборі спортивної спеціалізації та формуванні індивідуального стилю діяльності відіграють психологічні особливості юного спортсмена: риси характеру, які сприяють досягненню високих результатів у певному виді спорту, і тип темпераменту, головними властивостями якого є тривожність, емоційна збудливість, екстра/інтровертність, які визначають динаміку поведінки людини і які є консервативними якостями^{255, 256, 257}.

Тренеру необхідно враховувати, що:

- для ефективного виступу у змаганнях необхідний оптимальний рівень тривожності;

- емоційна стабільність забезпечує здатність до високої психічної працездатності при впливі стресових факторів, і спортсмени з високою емоційною стабільністю відрізняються витримкою та емоційною зрілістю. Навпаки, спортсмени з низькою емоційною стійкістю характеризуються мінливістю інтересів, неврівноваженістю, легкістю дезорганізації поведінки;

- екстра/інтровертованість характеризує особливості індивідуальності щодо освоєння рухових навичок і перенесення навантажень: екстраверти швидше набувають рухових навичок, менше схильні до змагального стресу, а інтроверти краще переносять монотонні, повторювані навантаження, більш дисципліновані. Так, висока екстравертованість відзначається у спортсменів, що спеціалізуються на футболі²⁵⁸.

Іншими словами, основні властивості темпераменту є одними з факторів для прогнозування переносимості психічних навантажень та успішності спортивної діяльності.

Особливий інтерес для практики тренерської роботи представляють дані про психічні якості спортсменів, оскільки недоліки в будь-якій із психічних сфер можуть бути компенсовані за рахунок інших. Так, певною мірою такі якості, як швидкість рухових реакцій, стійкість уваги,

²⁵⁵ Кучко Т. И. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к игровым видам спорта : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Новокузнецк, 2004. 18 с.

²⁵⁶ Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет. Москва, 2008. 268 с.

²⁵⁷ Ghildiyal R. Role of sports in the development of an individual and role of psychology in sports. *MSN*. 2015. № 13 (1). P. 165–170. DOI: 10.4103/0973-1229.153335.

²⁵⁸ Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография. Москва, 2009. 288 с.

почуття часу та дистанції можуть стати основою для компенсації недоліків тактичного мислення²⁵⁹.

Залежно від ступеня чутливості до тренувальних впливів психічні якості поділяються на:

– сенситивні якості, що характеризуються високою чутливістю до будь-яких тренувальних навантажень (наприклад, почуття часу, показники якого значно змінюються як під впливом окремого тренувального заняття, так і у процесі зміни рівня тренуваності протягом спортивного сезону);

– елективні якості відрізняються вибірковою зміною під впливом навантажень, різних як за характером, так і за тривалістю (так, у футболістів швидкість простої рухової реакції практично не змінюється в процесі тренувального заняття, але чутлива до впливу напружених передзмагальних ситуацій);

– індіферентні якості не змінюють своїх основних параметрів під час тренувального процесу та визначаються лише індивідуальними особливостями (зокрема, здатність виконувати складні різноспрямовані рухи на певні сигнали).

Зрозуміло, що на етапах початкового навчання необхідно орієнтуватися на якості, що індіферентні до впливу тимчасових станів, а на етапі підготовки до вищих досягнень необхідно оцінювати додатково сенситивні та елективні якості. Це з тим, що ці якості відображають ступінь тренуваності спортсмена в конкретний проміжок часу.

Для контролю над психічним станом футболістів можна використовувати певні тести оцінки спортивно-значимих властивостей психіки індивіда чи групи, які дозволяють визначити, як стабільні особливості особистості, так і психічні стани, які демонструють характер пристосувальних реакцій спортсмена до умов тренування і змагань.

Одним із таких тестів є тепінг-тест для вимірювання індивідуальних особливостей та визначення типу нервової системи спортсменів²⁶⁰. У ході обстеження спортсмену надається стандартний аркуш паперу (203 × 283), розділений на шість розташованих по три у ряд рівних прямокутників і олівець. По сигналу спортсмен починає проставляти крапки у кожному квадраті бланка. Перехід з одного квадрата в інший здійснюється за сигналом з інтервалом у п'ять секунд, не перериваючи роботи і лише за годинниковою стрілкою. Після закінчення п'яти секунд

²⁵⁹ Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология. Москва, 2019. 367 с.

²⁶⁰ Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург, 2011. 701 с.

роботи в шостому квадраті слідує команда: «Стоп». Усі дії виконуються у максимальному темпі.

Обробка результатів включає такі процедури:

1. Підрахунок кількості точок у кожному квадраті.
2. Розрахунок графіка працездатності, для цього на осі абсцис відзначаються п'ять секундні проміжки часу, а на осі ординат – кількість точок у кожному квадраті.

За отриманими показниками будується крива, що характеризує загальну працездатність обстежуваного і силу нервових процесів. Розрізняють п'ять основних типів кривих, отриманих за результатами обстежень.

1. Опуклий тип. Характеризується зростанням темпу рухів в перші 15 с обстеження більш ніж на 10 %; потім темп, як правило, знижується до вихідного ($\pm 10\%$). Такий тип кривої свідчить про наявність у обстежуваного сильної нервової системи.

2. Рівний тип. Темп рухів обстежуваного утримується близько вихідного рівня з коливаннями $\pm 10\%$ протягом усього відрізка часу. Такий варіант кривої свідчить про наявність у обстежуваного середньої сили нервової системи.

3. Спадний тип. Максимальна кількість рухів фіксується протягом першого п'ятисекундного інтервалу, потім темп рухів знижується більш ніж на 10 %. Цей тип кривої свідчить про слабкість нервової системи.

4. Проміжний тип (між рівним і спадним). Максимальне число рухів фіксується протягом перших двох-трьох 15-секундних інтервалів, потім темп рухів падає більш ніж на 10 %. Такий тип кривої свідчить про наявність у обстежуваного нервової системи на кордоні між слабкою і середньою (середньо-слабка нервова система).

5. Увігнутий тип. Темп рухів обстежуваного спочатку знижується, потім фіксується короткочасне зростання темпу до вихідного рівня ($\pm 10\%$). Обстежувані з таким типом кривої також відносяться до групи осіб з середньо-слабкою нервовою системою.

Встановлено, що представники слабого типу легше переносять тривале монотонне, середньої інтенсивності навантаження. Проте за умов змагального стресу виснажуються швидше.

Спортсмени із сильним типом нервової системи стійкі та надійні в умовах змагального стресу. Проблеми виникають у них частіше в тренувальній роботі, тому що вони швидко пересичуються одноманітністю та монотонністю і починають відчувати потребу у сильних подразниках.

Для здійснення психомоторного контролю та визначення передзмагального стану спортсмена використовують дозований тепінг-тест.

Методика його проведення аналогічна до проведення попереднього тесту, з певними відмінностями. Так, спортсмен проставляє крапки у два квадрати (5 x 5 см), розташовані в ряд. Перший квадрат протягом п'яти секунд у максимальному темпі, тоді як у другому квадраті виконує з частотою на 50 % нижче максимального темпу.

Відхилення результатів від оптимуму свідчить про погану переносимість навантаження, недостатнє відновлення.

2.4. Контроль та самоконтроль у процесі спортивної діяльності

Дитина, тренуючись, знаходиться в системі дитячо-юнацького та резервного футболу, повинна мати зворотний зв'язок: навантаження – вплив – стан – результат – повторне навантаження. Якщо піддається якісному аналізу кожен компонент діяльності, відбувається розуміння особливостей досягнення чи досягнення певного результату^{261, 262}.

У ході занять футболом тренер-педагог навчає дитину слухати самого себе, знаходити способи визначення більш об'єктивної інформації, яка виявляється у почуттях, відчуттях, станах. Знайти міру доступної та водночас розвиваючої діяльності без допомоги дитини тренеру не під силу.

Деякі способи отримання інформації про юного спортсмена²⁶³:

1) безпосередній:

– прямий (коли дитина сама надає інформацію про себе розповіддю, бесідою, презентацією, проведенням функціональних, психологічних проб, тестування тощо);

– непрямий (педагог отримує інформацію у вигляді перегляду щоденникових записів, малюнків, відеоматеріалів, запропонованих дитиною тощо);

2) опосередкований (коли про дитину розповідають тренери, батьки, близькі люди, однолітки, надаються протоколи змагань, тестування тощо).

Кожна дитина прагне розуміння значущості власної діяльності. Світ юного футболіста різноманітний, вимоги оточення є різноплановими, умови діяльності постійно змінюються. Як гармонізувати відносини між зовнішніми вимогами, у тому числі навчально-тренувальною та

²⁶¹ Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография. Москва, 2003. 224 с.

²⁶² Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие. Москва, 2008. 152 с.

²⁶³ Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет. Москва, 2008. 268 с.

змагальною діяльністю та внутрішнім станом? Чим пожертвувати: собою (щоб бути зручним усім) чи оточуючими (щоб проявити себе як особистість)? Як знайти золоту середину? Як створити такий освітній простір, в якому дитина могла б максимально допомогти собі самій?

Найважливішою якістю, життєво необхідною дитині, є здатність до самопочуття. Як навчити дітей відчувати? Насамперед, не втратити почуттів, даних самою природою з дитинства.

Успішність навчання та тренування визначається наявністю або відсутністю діалогу: зовнішнього та внутрішнього. Зовнішній діалог – це передача та прийом інформації у системі конструктивних доцільних відносин:

тренер – дитина – батько. Зовнішній діалог – це передача інформації у вигляді бесіди, вказівки, оповідання, спільного обговорення, проведення руху, зауважень, жестів, фрагментів рухів. Діалог, що організується візуальним, аудіальним, кінестетичним каналом сприйняття.

Внутрішній діалог – це розмова з самим собою, спосіб самої дитини знаходити відповіді на поставлені питання засобами аналітичної діяльності (спогади, зіставлення, облік значущих факторів, визначення причинно-наслідкових зв'язків, усвідомлення почуттів, що виникають у процесі виконання рухового завдання) організується кінестетичним каналом сприйняття.

«Таємниця колективної душі дитячого суспільства» є надзвичайно важливою для тренера. Про що думають, чим живуть, як мріють, що оберігають? Переживання дитини відкривають шлях до пізнання істинних цінностей особистості, що росте. Уважний тренер завжди враховує стан душі дитини, її переживання. Тільки через почуття (ритму, темпу, динамічного рівноваги тощо) тренер може навчити осмисленню діяльності, створенню яскравого цілісного образу діяльності, закріплення зв'язків у пам'яті: рухової, чуттєвої, емоційної.

Навчаючи дитину, ми контролюємо перебіг різних процесів²⁶⁴:

– в освітньому процесі здійснюється контроль знань, рівня розуміння сутності діяльності;

– у виховному процесі здійснюється контроль прояву значущих особистісних якостей: відповідальності, працелюбності, наполегливості, самовладання, уваги, оперативного мислення тощо.

І якщо освітній процес не пред'являє до юного футболіста жорстких вимог (термінового та адекватного прояву даних якостей), то виховний процес Тренер- педагога відстежує поведінку дитини, її реакції, способи виходу з різних неординарних ситуацій (соціальну адекватність вчинків, якість, кількість).

²⁶⁴ Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва, 2019. 269 с.

Організація педагогічного контролю тренувального процесу передбачає²⁶⁵:

- 1) оцінку відповідності навантаження можливостям і здібностям юних спортсменів і кожної конкретної дитини (табл. 2.4.1);
- 2) оцінку передумов організації якісного навчання руховим діям юних спортсменів (табл. 2.4.2);
- 3) оцінку передумов для організації якісної практико-орієнтованої освіти юних спортсменів (табл. 2.4.3);
- 4) оцінку передумов до якісної організації виховного процесу юних спортсменів (табл. 2.4.4).

Таблиця 2.4.1

Напрями організації педагогічного контролю процесу переносимості навантажень юними спортсменами

№ п/п	Напрями педагогічного контролю
1	Тип дитини: фізично обдарований, середній, слабкий; технічно успішний, середній, слабкий
2	Тип дитини: індивідуаліст, колективіст
3	Комфортний спосіб розминки перед тренуванням
4	Комфортний спосіб розминки перед змаганням
5	Характер впрацьовування, тривалість
6	Комфортний варіант активного відпочинку
7	Комфортний варіант пасивного відпочинку
8	Комфортний тип навантаження
9	Комфортний режим чергування навантаження
10	Швидкість та особливості відновлення після швидкісних навантажень
11	Швидкість та особливості відновлення після силових навантажень
12	Швидкість відновлення після навантаження на прояв витривалості
13	Швидкість відновлення після координаційних навантажень
14	Особливості відновлення після змішаного навантаження
15	Тривалість збереження працездатності
16	Адекватність інтерпретації характеру рухової діяльності дитину батьками
17	Психологічна підтримка діяльності дитини батьками

²⁶⁵ Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет / Г. А. Кузьменко. М. : Сов. спорт, 2008. 268 с.

Таблиця 2.4.2

**Напрями організації педагогічного контролю процесу навчання
руховим діям юних спортсменів**

№ п/п	Напрямки педагогічного контролю
1	Морфотип дитини
2	Визначення провідної руки, ноги, стійки
3	Темпи зростання дитини (фази оптимальної координації рухових дій та фази тимчасової розкоординації)
4	Індивідуальні особливості відтворення рухів
5	Улюблені вправи (улюблена сторона)
6	Вправи, які відтворюються зі складнощами
7	Швидкість запам'ятовування (оперативна пам'ять)
8	Стійкість пам'яті (довгострокова пам'ять)
9	Комфортний спосіб навчання (послідовний, паралельний)
10	Здатність відтворити вправу подумки (оцінюється за відчуттями дитини)
11	Розумна здатність
12	Комфортний спосіб прийняття та переробки інформації
13	Розуміння сутності своєї рухової (техніко-тактичної) дії, адекватна інтерпретація
14	Адекватність оцінки рухових дій дитини батьками
15	Рівень адекватної психологічної та інтелектуальної підтримки дитини батьками

Таблиця 2.4.3

**Напрями організації педагогічного контролю освітнім процесом
юних спортсменів**

№ п/п	Напрямки педагогічного контролю
1	Мотивація до здобуття знань
2	Швидкість сприйняття та переробки інформації
3	Об'єм, стійкість, переключення уваги
4	Оперативність мислення
5	Тип пам'яті
6	Характер рухової пам'яті
7	Характер втілення знань у руховому вмінні
8	Здатність до застосування знань у практичній діяльності
9	Здатність до аналітичної діяльності
10	Здатність до вербальної інтерпретації особливостей свого руху
11	Здатність до самостійного отримання знань на основі наявної інформації
12	Інтелектуальна працездатність (захопленість діяльністю)
13	Рівень поінформованості
14	Рівень освіченості батьків, уміння застосовувати знання

**Напрями організації педагогічного контролю
за виховним процесом юних спортсменів**

№ п/п	Напрями педагогічного контролю
1	Становлення: самосвідомості дитини як особистісний стратегії; самооцінки діяльності; самоконтролю думки, стану, відносин, поведінки, діяльності; самоповаги до особистих особливостей, можливостей, здібностей, планів та перспектив
2	Становлення професіоналізму дитини у футболі та супутніх видах діяльності: самоконтроль режиму навантаження та відновлення; підпорядкування структури та змісту діяльності поставленій меті; розвиток рухових та координаційних здібностей; становлення ціннісно-мотиваційної, вольової, моральної сфери особистості; розвиток внутрішнього світу особистості, самодостатності як духовної опори в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності; становлення культури сприйняття, стану, поведінки та діяльності юного футболіста
3	Становлення відповідальності дитини: особистої (індивідуальної); колективної (соціальної); за процес діяльності; за результат діяльності
4	Становлення соціальної затребуваності дитини: у діловому статусі особи; емоційному статусі особистості; етичному статусі особистості
5	Культура батьків (думки, поведінка)
6	Моральність батьків
7	Дистанція між сприйняттям та оцінкою батьками діяльності власної дитини, дітей спортивної команди, дітей команди-суперників
8	Поведінка батьків на тренуваннях
9	Поведінка батьків на змаганнях

Організація самоконтролю якості тренувального процесу передбачає отримання інформації тренером з питань, які представлені у таблиці 2.4.5.

Напрямок організації самоконтролю юного спортсмена²⁶⁶.

№ п/п	Напрямок самоконтролю
1	2
1	Який ваш емоційний стан перед тренуванням?
2	Який ваш фізичний стан перед тренуванням?

²⁶⁶ Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет. Москва, 2008. 268 с.

Закінчення таблиці 2.4.5

1	2
3	Чи є бажання йти на тренування?
4	Чи чекаєте зустрічі із тренером?
5	Чи чекаєте зустрічі з партнерами по команді?
6	Як ставитеся до батьків ваших партнерів по команді?
7	Як себе відчуваєте: успішним спортсменом; як усі: з перемогами та поразками; невдахою?
8	Які відчуття у процесі виконання різних рухових завдань?
9	Як довго можете контролювати себе?
10	Чи можете виправляти свої помилки?
11	Який ваш фізичний стан після тренування?
12	Який ваш емоційний стан після тренування?
13	Від якого навантаження виникає втома?
14	Якими засобами краще відновлюєтеся?
15	За що переживаєте?
16	Чого боїтеся?
17	Як ставитеся до змагань?
18	Якими засобами можете себе мобілізувати?
19	Які способи взаємодії з тренером, мобілізації для вас комфортні?
20	Який суперник вам подобається? Чому?
21	Якого суперника побоюєтеся? Чому?
22	Як переживаєте перемогу?
23	Як переживаєте поразку?
24	Чи бувають у вас образи?
25	Чи відповідає ваш рівень підготовленості очікуваним результатам?
26	Які ваші плани на сьогодні, найближчий місяць, рік, 5 років?
27	Чого вам не вистачає для досягнення ваших цілей?
28	Що б ви хотіли побачити, почути, дізнатися?
29	З ким з ведучих футболістів (спортсменів) або відомих людей хочете зустрітися?
30	Що б хотіли змінити у тренуваннях, у відносинах із партнерами, тренером, між тренером та батьками?
31	Чи вмієте аналізувати свою змагальну діяльність, знаходити свої помилки та партнерів?
32	Чи можете запропонувати свою тактику ведення змагання?
33	Як оцінюєте поведінку батьків на тренуваннях?
34	Як оцінюєте поведінку батьків на змаганнях?
35	Чи вистачає вам любові та підтримки від батьків?
36	Чи вистачає вам любові і підтримки від тренера?

Тренер не повинен тестувати все, він повинен знати про характер та динаміку змін у розвитку дитини, про поведінку та діяльність вихованців та їх батьків, оскільки останні впливають на результат успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Причини всіх конфліктних ситуацій у команді лежать у середині зазначених факторів.

Крім перерахованих способів, контроль за тренувальним процесом футболісти можуть здійснювати самостійно. Для цього застосовують 10-бальну шкалу оцінки за допомогою якої спортсмен може визначити значущість факторів, що впливають на становлення їхньої спортивної майстерності (табл. 2.4.6).

Таблиця 2.4.6

Шкала оцінки ефективності тренування²⁶⁷

Запитання тесту	Мало допомагають	Допомагають	Дуже допомагають
1. Змагання із партнерами по команді	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
2. Часті вказівки з техніки виконання елементів	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
3. Можливість активно тренуватися	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
4. Інформація про характер інтенсивності запланованого тренування	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
5. Змагання з самим собою (враховуються результати змагань та тренувань)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
6. Відеозйомка	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
7. Наставови тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
8. Підтримка та похвала від партнерів	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
9. Підтримка від батьків	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
10. Особиста підтримка та увага тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

Перед проведенням оцінювання кількісних показників кожного з питань, тренер може надати спортсменам роз'яснення стосовно їх змісту. Проаналізувавши відповіді, тренер одержує інформацію, яка дає йому уявлення про те, наскільки його позиція співпадає з думкою

²⁶⁷ Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. Москва, 1978. 224 с.

гравців команди. Такий метод дозволяє знайти шляхи для оптимізації тренувального процесу та підвищення його ефективності. Зокрема за рахунок того, що спортсмени починають розмірковувати над особливостями побудови тренувальних занять, беруть активну участь у плануванні та управлінні своєю тренувальною діяльністю. Така демократичність тренера може стимулювати спортсменів до уважнішого аналізу змісту тренувань, до спроби зрозуміти сенс і спрямованість запропонованих завдань, що у результаті сприятиме їх активній діяльності у ситуаціях, що вимагає прояви самостійності.

3. Професійні компетенції дитячого тренера і управління дитячим колективом

Тренувати та навчати юних футболістів – непросте завдання. Необхідно, щоб тренер міг використовувати весь свій організаційний, технічний, тактичний, виховний, психологічний і комунікативний потенціал.

Його компетентність стосується всіх сфер викладання у дитячо-юнацькому віці та має на увазі наявність достатніх знань для вирішення проблем, пов'язаних зі становленням спортивної майстерності юних футболістів. Він також повинен знати та враховувати процеси, що регулюють фізичне дозрівання, сприятливі сенситивні періоди вікового розвитку, що є основою навчання, особливо розвитку координаційних здібностей, що визначають формування технічних навичок. Для дитячого тренера, що володіє такими якостями, процес навчання зводиться до досягнення позитивного результату, застереження від можливих помилок, щоб не зашкодити організму дитини, яка росте.

Тому професійна компетентність тренера повинна бути багатосторонньою та значущою як в освітньому, так і в культурному плані, коли рівень викладання навчального матеріалу співвідноситься з можливостями та бажаннями дітей різного віку²⁶⁸.

Робота тренера – це не гра, яку наставник може затіяти, щоб задовольнити свої амбіції. Одна з найбільш загальних і поширених проблем полягає в тому, що тренери, які працюють з юними футболістами, намагаються багато в чому наслідувати роботу своїх колег, які тренують спортсменів високої кваліфікації. Насправді найкращий тренер не той, хто сліпо копіює іменитих наставників, а той, хто працює творчо з огляду на особливості своїх вихованців. Той, хто тренує юних спортсменів, не повинен забувати, що професія дитячого тренера – це

²⁶⁸ Ніколаєнко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 8–15. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.1.8-14>.

величезна відповідальність. Тренер-педагог має багато можливостей для виховання спортсмена як особистості. Від вчинків і рішень тренера багато в чому залежать думки і доля юного дарування.

Очевидно й те, що педагогічні підходи у роботі з дітьми повинні постійно змінюватись відповідно до тенденцій розвитку футболу та з урахуванням передового досвіду методичного забезпечення навчально-тренувального процесу.

У навчанні тренер має враховувати наступні моменти:

- підтримувати високий рівень мотивації на основі постійного збагачення свого методичного, педагогічного та психологічного потенціалу;

- критично підходити до власних можливостей;

- розвивати особисту філософію діяльності, проявляти творчість, знаходити оригінальні та творчі рішення;

- бути «гнучким» та вміти пристосовуватися до умов, у яких він працює.

Той, хто вирішив присвятити себе роботі з молоддю, має бути сильно захоплений дитячим футболом, тому що йому часто доводиться працювати в досить важких умовах, таких, як, наприклад: управління численною та неоднорідною групою, низька якість місць проведення, брак матеріальної бази та спорядження тощо. Мотивація є психологічною величиною, яка дозволяє долати труднощі і розчарування, і, спостерігаючи за дітьми та отриманими результатами, вона може, і повинна, підвищуватися та викликати ентузіазм²⁶⁹.

Той, хто тренує дітей, справді займається делікатною справою, тому що своєю освітньою діяльністю безпосередньо впливає на їх психічний розвиток та становлення як особистості^{270, 271}.

Той, хто обирає професію дитячого тренера, повинен, перш за все, мати покликання, по-друге, мати певні якості та здібності, одні з яких можуть покращуватися, інші ж можуть бути тільки набуті (табл. 3.1).

Головне для тренера це звільнитися від методів, підходів та стереотипів тренування дорослих, які можуть не дозволити розвитку творчих здібностей як окремого індивідуума, так і команди в цілому.

²⁶⁹ Ніколаєнко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 8–15. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.1.8-14>.

²⁷⁰ Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография. Москва, 2009. 288 с.

²⁷¹ Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва, 2019. 269 с.

Таблиця 3.1

Основні вимоги до якостей тренера²⁷²

Особистісні якості, які можуть бути покращені	Якості, які можна набути
1. Любов до дітей	1. Демонстрація технічних та тактичних дій
2. Любов до футболу	2. Організація процесу навчання, як у тренувальній, так і у змагальній діяльності
3. Врівноваженість	3. Вміння спілкуватися
4. Комунікабельність	4. Педагогічні знання
5. Самоповага та цілеспрямованість	5. Професійні знання: дитяча фізіологія та психологія; гігієна; технічна, тактична та фізична підготовка тощо
6. Життєрадісність, оптимізм	6. Знання програмно-нормативних документів та організаційно-методичних аспектів діяльності футбольного клубу

Тому діяльність тренера має бути простою та доступною. В їх основу повинні бути покладені реальні вимоги та бажання дітей, які змінюються в міру дорослішання та появи нових потреб (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Короткі характеристики ідеального тренера з футболу²⁷³.

Тренер		
вік дитини	повинен бути	повинен вміти
1	2	3
6–8 років	• Привабливим	• Бажати добра • Розважати • Дозволяти грати • Допомогати у труднощах • Підбадьорювати • Вірити у здібності своїх хлопців • Робити підказки
8–10 років	• Привабливим • Другом	• Навчати • Допомогати у труднощах • Виправляти помилки • Ставати краще • Бажати добра • Підбадьорювати • Вірити у здібності своїх вихованців • Робити підказки • М'яко сварити

²⁷² Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

²⁷³ The Catalan Way to Grow Players on Home Soil. URL: <https://ampaipse.wordpress.com/2011/05/29/the-catalan-way-to-grow-players-on-home-soil/>.

10–12 років	<ul style="list-style-type: none"> • Привабливим • Розуміючим • Чуйним 	<ul style="list-style-type: none"> • Готувати футболістів • Вміти суворо вичитувати та хвалити залежно від ситуації • Передавати рішучість • Не надавати уподобань • Навчати техніці • Нести ентузіазм і впевненість у собі
-------------	---	---

За останні роки багато що змінилося у тренерській професії. Спортсмени стали менш відкритими, неговіркими, налаштованими боротися за те, що, як вони вважають, заслуговують. Натомість діти завжди хочуть, щоб їх вислухали, щоб з ними зверталися шанобливо, а головне, щоб в них бачили особистість. Тому юних спортсменів тягне до тих тренерів, які можуть ставитись до них з повагою, турботою, увагою та співчуттям, як до особистостей, не лише на футбольному полі, а й за його межами.

Тренер з футболу, як і в командних (ігрових) видах спорту загалом, порівняно з індивідуальними видами спорту, стикається з певними проблемами, що стосуються взаємодії не лише з окремим спортсменом, а й із групою особистостей, кожна з яких має свої особливості, такі, як:

- організаційні, коли потенціал окремого гравця необхідно інтегрувати в командні дії: отже, необхідно гнучко використовувати групову форму навчання та індивідуально-диференційований підхід для того, щоб охопити найбільшу кількість вихованців, які діють та виконують завдання всі разом, але з урахуванням індивідуальних можливостей та схильностей;

- психологічні, зумовлені різними особистісними якостями кожної дитини, які мають успішно взаємодіяти. Тренер повинен вміти визначати такі характеристики, тонко відчувати зміни у настрої дитини для того, щоб процес навчання відповідав надіям та бажанням кожного учасника.

Мета тренера полягає в координації діяльності групи щодо вирішення спільних завдань та максимальної реалізації індивідуальних можливостей у кожного підопічного²⁷⁴.

У своїх діях тренер має бути здатний²⁷⁵:

- визначити проблеми та знайти шляхи їх вирішення;
- мотивувати кожного гравця команди протягом тривалого процесу навчання;

²⁷⁴ Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие. Москва, 2012. 176 с.

²⁷⁵ Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография. Москва, 2009. 288 с.

- надавати психологічну підтримку у разі виникнення труднощів як окремого спортсмену, так і всьому колективу.

Тому так важливо з першого знайомства встановити довірчі стосунки з усіма вихованцями, які згодом мають підтримуватись та зміцнюватися.

Щодо наймолодших футболістів, необхідно, щоб вони якнайшвидше опинилися в природному для них середовищі, організуючи з цією метою цікаві та розважальні рухові завдання ігрового характеру, з активним використанням ігор. З хлопцями старшого віку, оскільки вони легко йдуть на діалог, тренер повинен досягти повного розуміння та готовності до досягнення спільної мети.

Тренер повинен прагнути, щоб його підопічні поведилися таким чином:

- висловлювали свою позицію у множині, тобто ототожнюючи себе з колективом;

- виявляли ентузіазм (будучи членом команди) до друзів, батьків та тренерів;

- говорили про будь-які проблеми з тренером та партнерами по команді;

- самостійно і, якщо можливо, спільно, активно шукали вирішення цієї проблеми;

- розуміли та дорожили клубною філософією: «перемагаємо та програємо разом»;

- адекватно ставилися та сприймали те, що навчаються на помилках.

Для реалізації цих положень тренер може використовувати різні педагогічні прийоми:

- завжди говорити у множині: «Ми програли», «Ми повинні досягти...», «Ми повинні покращити»;

- визначати команді цілі для досягнення у тренуванні та матчі у певний момент;

- встановити прості та зрозумілі правила поведінки: ці правила повинні відповідати віку підопічних та клубної філософії, доповнюватися освітніми та виховними складовими (школа та сім'я). А саме: виявляти інтерес до успішності підопічних, тим самим формуючи всебічно розвинену особистість. Думка, що для дитини існує тільки футбол, все інше – лише відволікає її від спорту, неприйнятна;

- не позначати недоліки, а підкреслювати позитивні дії: «Молодець, це гарне рішення», «Гарний удар», «Добре, ти зробив те, що я хотів». Використання позитивної мотивації служить стимулом і викликає у хлопців бажання максимально реалізувати свої можливості та вдосконалювати спортивну майстерність. Підкреслюючи недоліки,

створюємо негативну установку, це шлях від імпровізації до гри по «шаблону», боязні припуститися помилки;

- не застосовувати часто методи примусу, осуду і навіть покарання.

Міра покарання завжди повинна відповідати мірі провини учнів.

Існує така «система покарань»:

- не можна карати дітей фізичним навантаженням;

- потрібно карати, позбавляючи задоволення;

– покарання у вигляді віджимань, стрибків і чогось ще діти сприймають як гру, не замислюючись над суттю покарання та не роблячи жодних висновків;

– відсторонивши ж дитину на якийсь час від тренування і позбавивши його найдорожчого задоволення в даному віковому періоді, ми змушуємо дитину замислитися над тією помилкою, яку вона припустилася і більше її не робити;

• заохочувати альтруїстичні дії: схвалювати хорошу передачу м'яча, захист, рух для створення простору, перешкоди та ін. Той, хто жертвує собою, отримує моральне задоволення та підтримку від партнерів та тренера;

• перешкоджати прояву егоїстичної поведінки: у такій грі, як футбол, існує один м'яч на 22-х гравців, тому кожен учасник матчу має отримувати моральне задоволення від м'яча;

• стимулювати активність у дітей: у прийнятті рішень, як і в обговоренні, надавати можливість усім висловити свою думку та запропонувати власні ідеї;

• заохочувати до спільного дозвілля: дуже корисно ініціювати проведення різноманітних заходів для відпочинку та розваг, що дозволяє хлопцям краще дізнатися один одного у невимушеній атмосфері, і тим самим сприяти згуртуванню команди;

• рівні стосунки з усіма. До кожного учня повинен бути індивідуальний підхід, і в той же час вся група не повинна відчувати, що є улюбленці та не улюбленці. Немає поняття «добрий тренер чи злий». Швидше підійде «суворий і справедливий». Учень повинен бачити у тренері вихователя та помічника. І брати спільну участь у процесі розуміючи, що проблема спільна. Якщо тренер каже спортсмену: «я тобі все пояснив, далі це твої проблеми» – це тупикова позиція. Іноді навіть варто вдати, що й тренер сам не дуже розуміє, що відбувається, тоді учень починає відчувати велику відповідальність і самостійність. Таким чином, можна досягти духовного єднання як з окремим спортсменом, так і з командою;

• створювати позитивний зворотний зв'язок, що стимулює дитину до старанності. Цей важливий педагогічний аспект повинен бути присутнім

на всіх етапах навчання, особливо в роботі з футболістами-початківцями, яким подобається повторювати і повторювати технічні елементи, навіть якщо вони ще недостатньо володіють ними. У ці моменти, якщо заохочувати лише правильно виконані прийоми, можливо, що діти обмежаться ними, де вони почуваються впевнено, що значно скоротить їхню старанність у досягненні кінцевого результату в інших діях, які спочатку здаються дуже складними;

- спрямовувати дітей в оцінці моральних цінностей як у спорті, так і в житті. Це має бути основною метою усієї діяльності тренера з молоддю. У юнака, який узгоджує свої дії з діями партнерів, з великою ймовірністю будуть відображатися етико-соціальні відносини, які будуть притаманні його поведінці і поза футболом^{276, 277, 278, 279, 280, 281}.

Таким чином, тренер завжди повинен усвідомлювати свою роль у справі виховання моральних та етичних норм поведінки юних футболістів, розуміти свої функції у цілеспрямованому впливі на духовний розвиток особистості, використовувати прийоми педагогічного впливу, спрямовані на розвиток самостійності та ініціативи, не перетворюючи початківців спортсменів у сумлінних, але пасивних виконавців волі тренера. Груповий метод виховного впливу не може бути переважним. Тренеру слід вивчати стійкі риси особистості дитини, її інтелект і психічну надійність, бути поінформованим про відносини спортсмена з батьками, друзями, вчителями, дорослими.

Як хороший гравець знає, як йому діяти в будь-якій ігровій ситуації, так і хороший тренер знає, як йому поступати в процесі навчання, тренування та змагань, щоб прийняте рішення відповідало реальному потенціалу та стану підопічних. Звідси тренер має можливість якісно та ефективно керувати багаторічною підготовкою юних футболістів.

Оцінити професійну майстерність дитячого тренера, його особисті якості, професійні вміння та навички можна спираючись на дані аналізу навчально-тренувального заняття, наведені в таблиці 3.3.

²⁷⁶ Wein H. Futbol a la medida del niño. Gradagymnos, 2004. 290 p.

²⁷⁷ Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет. Москва, 2008. 268 с.

²⁷⁸ Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

²⁷⁹ Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография. Москва, 2009. 288 с.

²⁸⁰ Talente fordern und fördern: Konzepte und Strukturen vom Kinder bis zum Spitzenfußball. Munster, 2009. 78 p.

²⁸¹ The Future Game Elite. The Football Association Technical Guide for Young Player Development. London, 2010. 275 p.

Наведені показники в разі потреби можна відобразити через умовні бали, тобто застосувати формалізовану мову математики.

Таблиця 3.3

Оцінка ефективності діяльності тренера²⁸²

Зміст	
Оцінка професійних умінь та особистісних якостей тренера	Загальна ерудиція
	Професійні знання
	Рівень педагогічної та методичної майстерності
	Культура мови, дикція, інтенсивність, емоційність
	Ступінь тактовності та стиль взаємовідносин з гравцями
	Зовнішній вигляд, міміка, жести, культура поведінки
Оцінка основних характеристик учнів	Ступінь зацікавленості та активності
	Рівень загальної та спеціальної підготовленості
	Морфофункціональна обдарованість
	Дисциплінованість, організованість
Оцінка діяльності тренера	Адекватність, раціональність та реальна доступність фізичного навантаження (зміст, обсяг, інтенсивність)
	Привабливість змісту використовуваних рухових завдань
	Доцільність поєднання групової та індивідуальної роботи
Оцінка організації навчально-тренувальних занять (НТЗ) та способів діяльності	Раціональність та ефективність використання часу заняття, його темпу, а також оптимальність чергування різних видів рухової діяльності
	Педагогічно виправданий підбір методів навчання (словесний, наочний, практичний, ігровий, змагальний)
	Використання різних методичних прийомів навчання, завдань різного характеру
	Рівень зворотнього зв'язку від гравців
	Форми контролю роботи гравців, їх ефективності
	Ступінь дотримання правил техніки безпеки тренером та гравцями
Оцінка ефективності та результату введеного заняття	Ступінь адекватності та конкретності формулювання завдань заняття
	Доступність завдань
	Ступінь розвиваючого та навчального впливу заняття (чому і в якій мірі навчилися)
	Ступінь виховного впливу (що сприяло вихованню і у якій мірі)

²⁸² Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография. Москва, 2010. 240 с.

Всього за п'ятьма напрямками представленого аналізу оцінюються 22 основних показники (за особистістю тренера – п'ять, за учнями – чотири, по діяльності тренера – три, з організації НТЗ – шість, за результатом діяльності – чотири). Якщо всю суму показників прийняти за 100 %, то умовну відповідність кожного з них можна прийняти за 4,5 %. Отже, оцінка 4,5 – найвищий бал (100 %).

Зразкові критерії оцінки діяльності тренера:

100–85 % – «відмінно»;

84–65 % – «добре»;

64–45 % – «задовільно»;

44 % і нижче – «незадовільно».

З метою конкретизації аналізу «успіху» та «невдачі» окремих сторін діяльності тренера вищенаведену методику можна використовувати для оцінки кожного з п'яти напрямків.

ВИСНОВКИ

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та навчальних програм, а також результатів педагогічних спостережень дозволили визначити технологію управління багаторічним процесом навчання юних футболістів:

- основною моделлю проведення занять має стати гра. Інтегрувати всі аспекти гри (пізнавальні, тактичні, технічні та фізичні). Рационально використовувати час на навчання, з урахуванням того, що діти ефективно сприймають матеріал, якщо він безпосередньо пов'язаний з грою у футбол;

- підґрунтям системи навчання технічним навичкам має стати використання тактичних принципів;

- функціональність і ситуаційність, повинні бути в основі процесу навчання, немає ніякого сенсу тренувати техніку, тільки для техніки, якщо це не буде пов'язано (функціональність) зі змістом (ситуація), і підтверджено застосуванням на практиці ситуаційно-ігрового методу;

- у тренувальній діяльності керуватися індивідуально-диференційованим підходом, спрямованим на розвиток техніко-тактичної майстерності (ігрового інтелекту) у футболіста;

- побудувати логічні, прогресивні етапи техніко-таткічної підготовки з використанням індивідуально-групового методу навчання, що відповідають віковим стадіям розвитку дітей;

- у процесі навчання на кожній стадії розвитку дітей використовувати комплексні навчальні програми, з тим щоб охопити всі аспекти гри, особливо у взаємозв'язку техніки з тактикою. Кожен навчальний

матеріал повинен враховувати не тільки особливості змагальної діяльності, а й вік учасників змагань;

- в тренуванні основну увагу слід приділяти ключовому елементу, тимчасово випускаючи з поля зору другорядні технічні прийоми для даного заняття;

- навчаючи техніці, ставити юного гравця в такі умови, коли той буде свідомо сприймати і своєчасно оцінювати ефективність своїх дій при атаці і обороні, тим самим створюючи позитивну мотивацію для навчання;

- ігри та ігрові завдання більше задовольняють і мотивують юних гравців, ніж вправи на техніку і фізичну підготовку;

- проявляти терпіння, надати дітям достатньо часу для освоєння кожного кроку протягом всього довгого шляху навчання, щоб стати зрілою і щасливою людиною, так само як і хорошим футболістом.

Підкреслимо, що ключовою фігурою у вирішенні зазначених підходів залишається тренер-мислитель-педагог-вихователь, здатний на відповідальні та зважені самостійні судження, який володіє власною стратегією організації тренувального процесу, що використовує здоров'яформуючі та здоров'язберігаючі технології підготовки, активний споживач різнобічної наукової інформації, тонкий психолог та менеджер, який прораховує перспективи спортивної кар'єри та освіти своїх учнів.

АНОТАЦІЯ

Узагальнено теоретичні знання як у галузі футболу, вікової фізіології та психології спорту, так і в галузі використання методики навчання і тренування, які спрямовані на зберігання здоров'я юних спортсменів в процесі їх підготовки. Відзначається необхідність перегляду підходів до організації та управління процесом багаторічної підготовки спортсменів. Розглянуто протиріччя між зростаючими вимогами до підготовленості юних спортсменів та обмеженими функціональними можливостями їхнього організму. Показано технологію раціональної побудови тренувального процесу, виходячи зі стратегії багаторічної підготовки спортивного резерву та збереження здоров'я у талановитій молоді.

Література

1. Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учеб. пособие. Москва, 2010. 104 с.

2. Алексанянц Г. Д., Абушкевич В. В., Тлехае Д. Б. Спортивная морфология : учеб. пособие. Москва, 2005. 92 с.

3. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва, 1980. 198 с.

4. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие. Москва, 2008. 152 с.

5. Антипов А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Мытищи, 2021. 338 с.

6. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Киев, 2006. 558 с.

7. Арбузин И. А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 11–13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2006. 23 с.

8. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва, 2009. 220 с.

9. Бауэр В. Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва. *Вестник спорт. науки*. 2014. № 5. С. 31–36. URI: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-problemy-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-rossii> (дата звернения: 12.11.2022).

10. Беленко И. С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Майкоп, 2010. 21 с.

11. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва, 1991. 228 с.

12. Верхейен Р. Проблемы предвзятости тренеров при отборе игроков в детско-юношеском футболе. *Периодизация в детско-юношеском футболе*: материалы науч.-метод. Семинара (Краснодар, 4–7 марта 2011 г.). Краснодар, 2011. С. 10. URL: https://www.studmed.ru/verheyen-r-periodizaciya-v-detsko-yunosheskom-futbole_fc1a40793c8.html (дата звернения 12.11.2022).

13. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва, 2010. 336 с.

14. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва, 2006. 272 с.

15. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : учеб. -метод. пособие. Москва, 2006. 112 с.

16. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. *Техника игры*. Москва, 2019. 476 с.

17. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва, 2019. 269 с.

18. Горлова Ю. А., Алтунина О. А., Барков И. А. Дифференцированный подход в системе тренировки футболистов 13–14 лет. *Известия Тульского ГУ. Физическая культура. Спорт*. 2021. С. 105–112. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-4-105-112.

19. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва, 2009. 276 с.

20. Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов : учеб. пособие. Москва, 2010. 208 с.

21. Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие. Москва, 2012. 176 с.

22. Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва, 2015. 184 с.

23. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола : учебник. Москва, 2015. 568 с.

24. Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. Москва, 2016. 232 с.

25. Губернский А. Н. Индивидуализация спортивной подготовки юных футболистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2013. 199 с.

26. Дмитриева М. В., Переузник А. З. Современные системы спортивной подготовки как фактор обеспечения здоровья подрастающего поколения. *Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы*. 2019. № 1 (26). С. 104–108. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sistemy-sportivnoy-podgotovki-kak-faktor-obespecheniya-zdorovya-podrastayuschego-pokoleniya> (дата звернения: 12.11.2022).

27. Даев В. Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2007. 18 с.

28. Драндров Г. Л., Кудянова Л. А., Чеснокова Н. П. Особенности проявления свойств темперамента у подростков, занимающихся футболом и плаванием. *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28604> (дата звернения: 12.11.2022).

29. Золотарев А. П., Лексаков А. В., Российский С. А. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. Москва, 2009. 156 с.

30. Ибриев А. И. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15–17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2009. 22 с.

31. Иванов Н. В. Техничко-тактичска подготовка юных футболистов с учетом особенностей игры в формате 9 × 9: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2018. 135 с.

32. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург, 2011. 701 с.

33. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования. Москва, 2020. 172 с.

34. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / под ред. Н. М. Люкшинова. Москва, 2006. 432 с.

35. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Москва, 2016. 464 с.

36. Кашуба В. А., Ярмолинский Л. М., Хабинец Т. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 2. С. 32–36. URL: <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N2/12kvatya.pdf> (дата звернення: 12.11.2022).

37. Кожевников В. С. Дифференцированное планирование основных средств тренировки футболистов 15–16 лет в подготовительном периоде на основе учета их биоэнергетических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2011. 19 с.

38. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Москва, 2011. 532 с.

39. Корзун Д. Л. Техничко-тактичска подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2013. 24 с.

40. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24. 00. 01. Київ, 2012. 44 с.

41. Крайник Я. Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13–14 років різного ігрового амплуа : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24. 00. 01. Харків, 2020. 261 с.

42. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. Москва, 1978. 224 с.

43. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет. Москва, 2008. 268 с.

44. Кузьмин А. А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные

возможности юных футболистов и баскетболистов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Майкоп, 2011. 21 с.

45. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе : учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург, 2006. 85 с.

46. Кучко Т. И. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к игровым видам спорта : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Новокузнецк, 2004. 18 с.

47. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 2005. 352 с.

48. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Супрунович В. О., Коваль Ю. В. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 114–118. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6462> (дата звернення 12.11.2022).

49. Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология. Москва, 2017. 396 с.

50. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография. Москва, 2009. 288 с.

51. Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление : монография. Москва, 2010. 112 с.

52. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. Москва, 2010. 240 с.

53. Николаенко В. В., Байрачный О. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 32–36. URI: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=7-3xV6wAAAAJ&citation_for_view=7-3xV6wAAAAJ:5pxA0vEk-isC (дата звернення 12.11.2022).

54. Николаенко В. В. Здоровьесберегающая направленность физической подготовки юных футболистов. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)»*. 2014. Вип. 9 (50). С. 98–106. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5945> (дата звернення 12.11.2022).

55. Николаенко В. В. Индивидуально-дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)»*. 2014. Вип. 5 (48). С. 95–104. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17478> (дата звернення 12.11.2022).

56. Николаенко В. В. Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)»*. 2014. Вип. 4 (47). С. 104–116. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13264>

(дата звернення 12.11.2022).

57. Николаенко В. В. Організаційно-методичні аспекти вдосконалення системи підготовки спортивного резерву для професійного футболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2014. Вип. 11 (52). С. 76–81. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/8516> (дата звернення 12.11.2022).

58. Николаенко В. В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2014. Вип. 6 (49). С. 98–112. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17655> (дата звернення 12.11.2022).

59. Николаенко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*. 2014. Вип. 13. С. 59–63. <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/592> (дата звернення 12.11.2022).

60. Николаенко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 8–15. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.1.8-14>.

61. Николаенко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожан. наук.-спорт. вісник*. 2014. № 2 (40). С. 104–110. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-2.021>.

62. Николаенко В. В. Технологія фізическої підготовки юних футболістів. *Слобожан. наук.-спорт. вісник*. 2015. № 5 (49). С. 78–85. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.013>.

63. Николаенко В., Чопілко Т. Теоретичне обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 7–10. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.2.7>.

64. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва, 2011. 864 с.

65. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. *Проблемы и пути решения* : монография. Москва, 2006. 232 с.
66. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. Киев, 2012. 336 с.
67. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. *Общая теория и ее практическое применение*. Киев, 2013. 624 с.
68. Платонов В. Н., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. *Наука в олимп. спорте*. 2013. № 2. С. 37–42. DOI: https://doi.org/10.32652/olympic2013.2_%25x
69. Пономаренко П. А. Учись видеть поле. Донецк, 1994. 112 с.
70. Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология. Москва, 2019. 367 с.
71. Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборов В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопрудный, 2012. 160 с.
72. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва, 2013. 1056 с.
73. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва, 2018. 593 с.
74. Солопов И. Н., Горбачева Е. П., Чемов В. В., Шамардин А. А. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография. Волгоград, 2010. 351 с.
75. Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. Москва, 2011. 368 с.
76. Степанов В. Н. Модели тренировочных программ совершенствования физической подготовленности футболистов высокой квалификации : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Кишинэу, 2010. 30 с.
77. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Москва, 2018. 288 с.
78. Фаттахов Р. В., Фаттахова В. Г. Применение игровых упражнений как средства технико-тактической подготовки в футболе. *Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (Казань, 29–30 июня 2018 г.). Казань, 2018. С. 302–306. URL: https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/17801/1/Osobnosti_sportivnogo_otbora%20v%20futbole%20v%20protssesse%20zaniatii%20fizkul%27turno-sportivnoi%20deiatei%27nost%27iu.pdf (дата звернения: 12.11.2022).
79. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография. Москва, 2003. 224 с.

80. Футбол: навч. програма для дит.-юнац. спорт. шкіл, спеціалізован. дит.-юнац. шкіл олімп. резерву та шкіл вищ. спорт. майстерності / за ред. В. В. Ніколаєнка. Київ, 2003. 106 с.

81. Футбол: поурочная программа для юных футболистов 6–9 лет / под ред. М. А. Годика. Москва, 2008. 127 с.

82. Футбол: примерная программа для дет.-юнош. спорт. школ, специализирован. дет. -юнош. школ олимп. резерва / составители: В. П. Губа и др. Москва, 2010. 128 с.

83. Хижевский О. В., Саскевич А. П. Основы начальной подготовки юных футболистов. Минск, 2018. 181 с.

84. Чернецов М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2010. 20 с.

85. Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 350 с.

86. Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов : монография. Волгоград, 2009. 264 с.

87. Шамардин В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2013. 35 с.

88. Шварц В. Б., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва, 2014. 151 с.

89. Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. Москва, 2021. 440 с.

90. Щедрина А. Г., Марьин В. Ф. Биологические основы спортивного отбора. Новосибирск, 2000. 243 с.

91. Bassemir U. Fussballtraining special 3: Kreativ und offensiv Fußball spielen. Philippka, 2016. 96 p.

92. Bozkurt S. The Effects of Differential Learning and Traditional Learning Trainings on Technical Development of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*. 2018. № 6 (4a). P. 25. DOI: 10.11114/jets.v6i4a.3229.

93. Brownlee T. E., O'Boyle A., Morgans R. Training duration may not be a predisposing factor in potential maladaptations in talent development programmers that promote early specialization in elite youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018. Vol. 13, Iss. 5. P. 674–678. DOI: 10.1177/1747954117752127.

94. Bult HJ., Barendrecht M., Tak I. J.R. Injury risk and injury burden are related to age group and peak height velocity among talented male youth

soccer players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2018. December 11. Vol. 6, Iss. 12. DOI:10.1177/2325967118811042.

95. Cano O. M. Fútbol: Entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Sevilla, 2010. 160 p.

96. Cumming S. P., Brown D. J., Mitchell S., Bunce J. Et, al. Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *Journal of Sports Sciences*. 2018. Vol. 36, Iss. 7. P. 757–765. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340656>.

97. D'Ottavio S. L'apprendimento della tecnica calcistica: come rendere funzionale l'insegnamento. *Scuola dello Sport*, 2011. N. 91. S. 49–57. URL: <https://www.bisp-surf.de/Record/PU201203001924> (дата звернення: 12.11.2022).

98. Erprobung einer Stationsarbeit zum Thema. Flensburg, 2008. 55 p.

99. Fuilherme M. J., Oliveira G., Ferreira F. A transição do futebol de 7 para o futebol de 11 de acordo com principios de jogo comuns. Porto, 2013. 101 p.

100. García-Angulo A., García-Angulo F. J., Torres-Luque G., Ortega-Toro E. Applying the new teaching methodologies in youth football players: toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*. 2019. P. 1–9. DOI: 10.3389/fphys.2019.00121.

101. Ghildiyal R. Role of sports in the development of an individual and role of psychology in sports. *MSN*. 2015. № 13 (1). P. 165–170. DOI: 10.4103/0973-1229.153335.

102. Guida tecnica per le scuole di calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. Roma, 2008. 572 p.

103. Harre D. Principles of sports training. Berlin, 1982. 231 p.

104. Hegen P, Schöllhorn W. Lernen an unterschieden und nicht durch wiederholung. *Fussballtraining*. 2012. № 3. S. 41–52. URL: https://sport.uni-mainz.de/files/2008/01/Artikel_fussballtraining_Druckfassung.pdf (дата звернення: 12.11.2022).

105. Isaev A. P. Sports training individualization. state. Problems and advanced solutions. *Nomos*, 2018. 266 p.

106. Jayanthi N., Schley S., Cumming S. P. Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2022. Vol. 14, Iss. 1. P. 142–153. DOI: 10.1177/194173812111056088.

107. Keller B. S. A profile of game style, physical, technical and tactical skills, and the pathways that underpin expertise in Australian youth soccer players: Doctor of Philosophy. Edith Cowan University, 2018. 256 p.

108. Khrantau V. Creativity – Modern requirement for football training. *Human Sports Medicine*. 2018 September. № 18 (5). P. 104–108. DOI: 10.14529/hsm180514.

109. Leite N., Calvo A. L., Cumming S., Gonçalves B., Calleja-Gonzalez J. Editorial: talent identification and development in sports performance. *Front. Sports Act. Living*. 2021 November 24. DOI: 10.3389/fspor.2021.72916.

110. Lloyd R. S., Oliver J. L. The Youth Physical Development Model. *Strength and Conditioning Journal*. 2012 June. Vol. 34, Iss. 3. P. 61–72. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31825760ea.

111. Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014 May. № 28 (5). P. 1454–1464. DOI: 10.1519/JSC.000000000000391/.

112. McBurnie A. J., Dos'Santos T. Multidirectional Speed in Youth Soccer Players: Theoretical Underpinnings. *Strength and Conditioning Journal*. 2022 February. Vol. 44, Iss. 1. P. 15–33. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000658.

113. McKay D., Broderick C., Steinbeck K. The Adolescent Athlete: a developmental approach to injury risk. *Human Kinetics Journals*. 2016. Vol. 28, Iss. 4. P. 488–500. DOI: 10.1123/pes.2016-0021.

114. Memmert D. Teaching Tactical Creativity in Sport: research and practice. London, 2015. 144 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315797618>.

115. Michels R. Team building the road to success. Spring City, 2001. 298 p.

116. Nikolaienko V., Vorobiov M., Chopilko T., et al. Aspects of increasing efficiency of young football player's physical training process. *Sport Mont*. 2021. № 19. P. 3–9. DOI: 10.26773/smj.210909.

117. Nikolaienko V., Maksymchuk B., Donets I., Orson P., Verbyn N. et al. Cycles of training sessions and competitions of youth football players. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2021. Vol. 13, Iss. 2. P. 423–441. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>.

118. Nobari H., Silva A. F., Clemente F. M., Siahkoughian M., et al. Analysis of fitness status variations of under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. *Front. In Physiol*. 2021. № 11(1840). DOI: 10.3389/fphys.2020.597697.

119. Pircher M. Differenzielles Torschusstraining Im Fußball. Munchen, 2009. 120 p.

120. Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S., Blynova O., et al. Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles.

Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21(5), Art 334. P. 2480–2491. DOI:10.7752/jpes.2021.05334.

121. Praça G. M., Soares V. V., Alves da Silva Cristino J. M., Teoldo da Costa I., et al. Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2015. Vol. 17(2). P. 133–146. DOI: 10.5007/1980-0037.2015v17n2 p136.

122. Sánchez J. M., Uriondo L. F. Aplicación de la teoría de los sistemas dinámicos al entrenamiento deportivo: fútbol. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 165, Febrero de 2012. URL: <https://www.efdeportes.com/efd165/teoria-de-los-sistemas-dinamicos-entrenamiento-deportivo-futbol.htm> (дата звернення: 12.11.2022).

123. Saward C., Hulse M., Morris J. G., Goto H., Sunderland C., Nevill M. E. Longitudinal Physical Development of Future Professional Male Soccer Players: Implications for Talent Identification and Development? *Front. Sports Act. Living*, 2020 October 21. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.578203> (дата звернення: 12.11.2022).

124. Sillero Benítez J. D., Da Silva-Grigoletto M. E., Muñoz Herrera E., Morente Montero A. Physical capacity in youth football players of a professional club. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*. 2015. Vol. 15(58). P. 289–307. DOI: 10.15366/rimcafd2015.58.006.

125. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nikolaienko V., et al. Differentiated approach to physical education of adolescents with different paces of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(3). P. 1532–1443. DOI:10.7752/jpes.2019.03222

126. Strykalenko Y., Huzar V., Scalar O., Oloshynov S., et al. Physical fitness assessment of young football players using an integrated. *Approach Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(1), Art 34. P. 360–366. DOI: 10.7752/jpes.2021.01034.

127. Sweeney L., Horan D., MacNamara A. Premature professionalization or early engagement? Examining practice in football player pathways. *Front. Sports Act. Living*. 2021 June 07. DOI: 10.3389/fspor.2021.660167.

128. Schomann P., Bode G. Vieth Norbert Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1. Munster, 2020. 368 p.

129. Talente fördern und fördern: Konzepte und Strukturen vom Kinder – bis zum Spitzenfußball. Munster, 2009. 78 p.

130. The Catalan Way to Grow Players on Home Soil. URL: <https://ampaipe.wordpress.com/2011/05/29/the-catalan-way-to-grow-players-on-home-soil/> (дата звернення 12.11.2022).

131. The Future Game – Elite. The Football Association Technical Guide for Young Player Development. London, 2010. 275 p.

132. US Youth Soccer Player Development Model: Curriculum for US Youth Soccer Clubs / US Youth Soccer Coaching Education Department. 2012. 115 p.

133. Vargas F. S. Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano. Barcelona, 1993. 47 p.

134. Vargas F. S. Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo. *1st Meeting of Complex Systems and Sport*. Barcelona, 2003. P. 19–24. URL:<http://www.motricidadhumana.com/art-sistdin.depequipo.seirul-lo.htm> (дата звернення: 12.11.2022).

135. Wein H. Developing game intelligence in soccer. Michigan, 2004. 312 p.

136. Wein H. Futbol a la medida del niño. Gradagymnos, 2004. 290 p.

137. Wein H. Spielintelligenz im Fußball. Aachen, 2011. 368 p.

138. Wild C. The Intelligent Soccer Coach: Player-Centered Sessions to Develop Confident, Creative Players. Aachen, 2021. 208 p.

Information about the authors:

Nikolaienko Valerii Vadymovych,

PhD in Physical Education and Sport,

Professor of the Department of Football

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

1, Physical Education street, Kyiv, 03680, Ukraine

Chopilko Taras Gryhorovych,

Candidate of Physical Training and Sports,

Senior Lecturer of the Department of Football

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

1, Physical Education street, Kyiv, 03680, Ukraine