

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

на тему: **ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТЗАЛОМ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

студента ступеня вищої освіти магістра

2 курсу групи МФКС

денної форми навчання

Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

Освітньої програми: Фізична культура і спорт

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Соболя Дениса Вікторовича

Науковий керівник Войтенко С.М., доцент кафедри
теорії і методики спорту, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту

Розширена шкала _____

Кількість балів _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

Вінниця – 2024

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	8
1.1 Анатомо-фізіологічні та психологічні засади тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації	8
1.2 Чинники, що детермінують формування спортивної майстерності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом	14
1.3 Значення розвитку функції уваги у юних спортсменів	23
РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	34
РОЗДІЛ III МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ, НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ УВАГИ ТА ЇЇ ОБГРУНТУВАННЯ	36
3.1.1 Аналіз показників загальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту	36
3.1.2 Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту	38
3.1.3 Аналіз показників розвитку уваги юних спортсменів на етапі констатувального експерименту	40
3.2 Обґрунтування методики підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на основі розвитку функції уваги	41
РОЗДІЛ IV АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У МІНІ-ФУТБОЛІ, НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ УВАГИ	48
4.1.1 Аналіз показників розвитку уваги досліджуваних спортсменів впродовж експерименту	48
4.1.2 Аналіз показників загальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів впродовж експерименту	50
4.1.3 Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів впродовж експерименту	56
ВИСНОВКИ	61
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	64
ЛІТЕРАТУРА	68
ДОДАТКИ	75

АНОТАЦІЇ

Анотація. Соболь Денис Вікторович

**Педагогічна технологія підготовки юних спортсменів, що займаються
футзалом на етапі початкової підготовки**

017 Фізична культура і спорт

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, 2024

Робота присвячена розробці та науковому обґрунтуванню методики підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом з акцентованою спрямованістю на розвиток функції уваги як фактору підвищення ефективності ігрової діяльності.

Виявлено домінантні чинники, що впливають на ефективність ігрової діяльності юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Вивчено показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, рівня розвитку уваги юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на етапі початкової підготовки.

Розроблено та експериментально обґрунтовано методику підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються у міні-футболі, на основі розвитку функції уваги.

Розроблено практичні рекомендації для покращення фізичної підготовки юних спортсменів, що займаються футзалом на етапі початкової підготовки.

Основні результати дослідження були впроваджені в практику роботи футбольного центру «Термінал», м. Вінниця.

Ключові слова: загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, функція уваги, міні футбол, юні футболісти, тренувальний процес.

Abstract. Denis Sobol

Pedagogical technology for the training of young athletes playing futsal at the stage of initial training

017 Physical culture and sports

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyi, Vinnitsia, 2024

The work is devoted to the development and scientific substantiation of the methodology of training young athletes who play mini-football with an emphasis on the development of the attention function as a factor in increasing the effectiveness of game activity.

Dominant factors influencing the effectiveness of the playing activity of young football players at the stage of initial training have been identified.

The indicators of general and special physical fitness, the level of attention development of young athletes who play mini-football at the stage of initial training have been studied.

The method of training young athletes specializing in mini-football based on the development of the attention function has been developed and experimentally substantiated.

Practical recommendations for improving the physical training of young athletes engaged in futsal at the stage of initial training have been developed.

The main results of the study were implemented in the practice of the football center "Terminal", Vinnitsia.

Key words: *general physical fitness, special physical fitness, attention function, mini football, young football players, training process.*

ВСТУП

Актуальність. Міні-футбол в даний час є одним з видів спорту, що найбільш динамічно розвиваються. Його популярність обумовлена простотою правил, малою вимогливістю до приміщень та майданчиків для проведення ігор, високою емоційністю та видовищністю. Систематичні заняття міні-футболом надають на організм молодих спортсменів всебічний вплив: підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечують у цілому, ефективно впливають на їх фізичний розвиток. Заняття міні-футболом можна розглядати як засіб не лише фізичної підготовки, а й формування морально-вольових якостей, гармонійного когнітивного розвитку [1,6].

Ігрова та змагальна діяльність у міні-футболі має свою специфіку, необхідність вивчення якої пов'язана з проведенням досліджень, присвячених його методичному забезпеченню (Г.Б. Жигadlo, 2013; В.Є. Левчук, 2006; А.В. Бойченко, 2019). У роботах низки авторів [21, 34, 44, 58] показано, що успішність виступу на змаганнях з міні-футболу визначається складним комплексом факторів, першорядними з яких є фізична, технічна, тактична та психологічна підготовленість спортсменів.

Гра в міні-футбол пред'являє високі вимоги до розвитку психологічних здібностей юних спортсменів, оскільки, по-перше, моторна та психологічна складність спортивної діяльності обумовлює наявність специфічного комплексу високорозвинених здібностей, що виявляються в психічних якостях їхньої перцептивної, психомоторної та когнітивної сфер, по-друге, умови тренування та змагань вимагають певних особистісних та психодинамічних властивостей, що оптимізують процес вирішення техніко-тактичних завдань.

У дослідженнях багатьох учених наголошується, що психологічний фактор відіграє вирішальну роль при рівному рівні фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів під час змагань (Д.П. Сідельніков, 2019; С.М. Бортник, 2020; Н.О. Волошенко, 2021). Вказується, що однією з

найважливіших сторін підготовленості, що забезпечує ефективну діяльність змагань, є рівень розвитку функції уваги. Однак проблема реалізації фізичного та технічного потенціалу гравців у міні-футболі на основі формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема властивостей уваги, на сьогодні залишається не розробленою. За нашим припущенням, цілеспрямований розвиток у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, функції уваги дозволить підвищити ступінь реалізації їхньої фізичної та технічної підготовленості в ігровій та змагальній діяльності.

Мета дослідження - розробити та науково обґрунтувати методику підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом з акцентованою спрямованістю на розвиток функції уваги як фактору підвищення ефективності ігрової діяльності.

Завдання дослідження:

1. Виявити домінантні чинники, що впливають на ефективність ігрової діяльності юних футболістів на етапі початкової підготовки.
2. Вивчити показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, рівня розвитку уваги юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на етапі початкової підготовки.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються у міні-футболі, на основі розвитку функції уваги.
4. Розробити практичні рекомендації для покращення фізичної підготовки юних спортсменів, що займаються футзалом на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження - спрямованість та зміст інтегральної підготовки на основі комплексу засобів та методів розвитку функції уваги юних спортсменів, які займаються міні-футболом, та їх впливу на ефективність ігрової діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, експертна оцінка якості ігрової діяльності юних футболістів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, психологічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що матеріали дослідження розширюють і поглиблюють існуючі теоретичні знання проектування методики інтегральної підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, з урахуванням розвитку функції уваги. Розроблені методичні підходи до методики блокової побудови інтегральної підготовки юних футболістів доповнюють теорію та методику підготовки спортивного резерву у міні-футболі.

Практична значимість. Розроблена методика дозволяє значно оптимізувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які займаються міні-футболом, підвищити ефективність реалізації фізичної та технічної підготовленості в ігровій та змагальній діяльності.

Апробація результатів дослідження. Основні результати, отримані в ході дослідно-експериментальної роботи, було опубліковано у збірнику наукових праць студентів, магістрантів та аспірантів *XVI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві»*, м. Вінниця, 2024 р.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури. Роботу викладено на 84 сторінках комп'ютерного тексту, вона містить 16 рисунків та 6 таблиць. Список літератури включає 66 джерел вітчизняної та іноземної літератури.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ

ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

1.1 Анатомо-фізіологічні та психологічні засади тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації

Віковий період з 10 до 12 років характеризується суттєвими змінами у показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості. У цей час відбувається розвиток кісткового скелета, посилено розвивається і зміцнюється м'язова система, продовжують удосконалюватися фізіологічні системи організму, нервова система, відбувається становлення життєво необхідних рухових умінь і навиків [2].

Відносно рівномірний розвиток дитини до 10-річного віку змінюється періодом, що характеризується значними фізіологічними зрушеннями в організмі, а також змінами психічних процесів. У віці 10-13 років в організмі відбувається інтенсивна перебудова функцій залоз внутрішньої секреції, йде бурхливий ріст тіла в довжину, відзначається швидке зростання серця, легеневої та м'язової тканини [26]. У 10 років з'являються ознаки статевого дозрівання.

Змінюється стан нервової системи, у поведінці відзначається підвищена нервозність та нестриманість, а також нестійкість емоційних реакцій. Деякі автори [17,52] вважають, що найяскравішим періодом прояву таких реакцій є вік 12 років. Наступ періоду статевого дозрівання (11-12 років) супроводжується посиленням розвитку репродуктивної функції з усіма складними пубертатними перебудовами.

У віці 10-13 років активно формуються процеси морфофункціональних систем та рухових функцій. Протягом цього вікового періоду можна рекомендувати інтенсивне використання різних засобів та форм фізичного виховання та спортивного тренування для своєчасного та успішного розвитку рухових якостей [64].

У період інтенсивного зростання дитячий організм чутливий до несприятливих факторів і, насамперед, обмеження його рухової активності. Періоди прискореного розвитку поєднуються зі значною активізацією енергетичних та обмінних процесів, що, своєю чергою, вимагає активізації рухової діяльності.

Фізичні якості розвиваються інтенсивніше, якщо їх цілеспрямоване виховання розпочати здійснювати вже у молодшому шкільному віці [8]. У спортивній підготовці дітей та підлітків питома вага навчання набагато значніша, ніж у процесі підготовки юнаків та дорослих спортсменів. Це зумовлено необхідністю більш раннього оволодіння основами техніки та наявністю особливо сприятливих можливостей у дитячому віці для формування рухових умінь та навичок. До 11 років виразно проявляється спортивний профіль дитини. При цьому особливу увагу необхідно приділяти психолого-педагогічній та організаційній сторонам тренувальних занять. Обсяги тренувальних навантажень мають бути строго регламентовані [8].

Функціональні можливості дітей 10-12 років за багатьма показниками поступаються можливостям дорослої людини, але прогресуючий розвиток окремих органів прокуратури та структур дозволяє спрямовано впливати на прискорений розвиток і, тим самим, підвищувати функціональні можливості організму загалом. Для практики фізичного виховання показники функціонального стану дитячого організму є провідними критеріями під час виборів фізичних навантажень, структури рухових процесів, методів на організм [2].

Діти характеризуються меншою здатністю працювати за умов нестачі кисню з допомогою анаеробних джерел енергії. Так, величина кисневого боргу у 9-10 - річних становить лише 800-1200 мг, у підлітків 12-14 років - 2000-2500 мг, а дорослих людей, які не займаються спортом, до 6000 мг [26].

Дитячий та підлітковий вік є найбільш сприятливим для вдосконалення аеробної продуктивності - основи для подальшого спеціального тренування у великому обсязі та з високою інтенсивністю. Тому в цей період вікового

розвитку (8-16 років, особливо в період статевого дозрівання – 13-16 років) слід звернути особливу увагу на розвиток аеробної працездатності юних спортсменів. Якщо ж до закінчення періоду статевого дозрівання не провести відповідного тренування з розвитку аеробних можливостей, то надалі вже практично неможливо буде належним чином підвищити функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем організму [18].

У віці 10-13 років велике значення набуває регуляція по силі серцевих скорочень, що обумовлено перебудовою метаболізму міокарда. У цей час відбувається вдосконалення механізмів адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень. До 10 років у хлопчиків значно розширюються адаптаційні можливості центральної гемодинаміки. Частота серцевих скорочень у спокої становить 82 – 84 удари на хвилину. Адаптивні перебудови, пов'язані з м'язовою діяльністю, удосконалюються у дітей та підлітків за рахунок зрушень у ЧСС. Це стосується підвищення хвилинного об'єму крові, як одного з показників адекватності адаптивних зрушень. Він зростає в молодих спортсменів за допомогою збільшення ЧСС, а звідси адаптаційні резерви системи кровообігу вичерпуються у них за рахунок збільшення ЧСС. Ударний об'єм крові незначно змінюється. Пульсова вартість роботи дитини є її фізіологічною вартістю. Ці особливості початкового етапу адаптації до навантаження необхідно враховувати при побудові тренувального заняття [9]. Вікові особливості зміни ЧСС виражаються у швидкості розгортання цього гемодинамічного параметру. Більш швидке досягнення максимальної ЧСС в дітей у порівнянні з підлітками і юнаками, відзначають багато авторів [8]. При виконанні максимальних та субмаксимальних навантажень ЧСС у дітей 10-річного віку не перевищує 210 ударів на хвилину та поступово знижується з віком.

Необхідно також відзначити, що функціональні можливості юного футболіста визначаються насамперед станом його здоров'я та індивідуальними особливостями, які значною мірою пов'язані зі спортивним відбором та характером тренувальної роботи. Під впливом тренування в

молодих спортсменів формуються певні типи енергетичного обміну та адаптації функцій організму, що знаходить свій прояв у особливостях пристосувальних реакцій різні види навантажень [9].

Специфіка спортивної підготовки така, що навантаження на юних спортсменів, що неминуче супроводжують їх діяльність, спрямовану на підвищення спортивного майстерності, є досить серйозним чинником, здатним надавати несприятливий вплив на здоров'я юних спортсменів. У той же час, зміщення головної ролі у бік діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я, може негативно позначитися лише на рівні спортивної підготовленості до досягнення найвищих результатів. Це зумовлює необхідність встановлення паритету між відповідними напрямками діяльності [16].

Рухові якості, такі як координація, швидкість, сила, витривалість та гнучкість, розвиваються найефективніше, коли діти мають можливість вивчати та вдосконалювати їх на ранніх стадіях свого фізичного розвитку. Дитячий організм має велику пластичність, що означає, що він здатен швидко відповідати на навчання та тренування. Рухові якості можуть бути сформовані та удосконалені більш успішно на ранніх етапах життя. До 11 років формується спортивний профіль і правильне керівництво розвитком дитини може мати вирішальне значення для її майбутньої успішної участі у спорті. Обсяги тренувальних навантажень мають бути обґрунтованими та чітко регламентованими. Важливо дотримуватися розумної тренувальної програми, що враховує вік та фізичний стан дитини, щоб запобігти перевтомленню та травмам [35].

У дітей 10-12 років позитивні умовні рефлекси, як на прості, так і на складні подразники, виявляються гостро і характеризуються значною стійкістю. Поруч із цим рефлексорні реакції в дітей часто носять розмитий характер. Це результат вираженої іррадіації процесу збудження. Внаслідок того, що сила внутрішнього гальмування ще недостатня, диференціювання

виробляються важче, ніж у дорослих. При сильних впливах у дітей відносно швидко розвивається позамежне гальмування [8].

Період статевого дозрівання (12-16 років) є критичним для фізичного розвитку підлітків. У цей час відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, включаючи зростання і зміни у будові тіла, розвиток м'язів та кісток, а також зміни у статевій системі. У зв'язку з цим, зростає важливість аеробної працездатності (аеробної фізичної витривалості) у фізичному розвитку юних спортсменів. Аеробні вправи підвищують функціональність серця та легень, забезпечують кращу оксигенацію м'язів та підтримують загальний стан здоров'я. Розвиток аеробної працездатності сприяє підвищенню загальної фізичної витривалості, що може бути корисним у багатьох видах спорту та підвищує стійкість до фізичного навантаження [26].

У період статевого дозрівання організму підлітків властива підвищена збудливість і реактивність стосовно різних впливів, різкіше протікають передстартові реакції. Для ефективного виконання вправ необхідною умовою стає висока функціональна рухливість та збудливість рухових центрів, достатня сила нервових процесів [28].

Діти віком від 10 до 12 років можуть демонструвати певні умовні рефлекси і їхні реакції на подразники можуть мати деякі особливості. У дітей віком від 10 до 12 років стійкість рефлексів може бути вираженою, що означає, що після навчання дитина може виявляти відповідь на подразники протягом тривалого часу без необхідності постійного нагадування чи тренування. Рефлекторна реакція у дітей цього віку може бути розмитою, оскільки їхні нервові системи все ще розвиваються. Це може виявлятися в різній інтерпретації подразників та у реакціях на них. Рівень розвитку умовних рефлексів та інших фізіологічних функцій може відрізнятися, кожна дитина індивідуальна [25].

Зміни у психофізіології підлітків є типовими для цього вікового періоду і виникають внаслідок різних фізіологічних та психологічних

процесів, які відбуваються під час розвитку дитини. Когнітивний розвиток також грає важливу роль у цьому періоді і підлітки розвивають більш складні когнітивні навички, такі як абстрактне мислення і розробка власних цінностей і переконань. Щодо функціональної рухливості та збудливості рухових центрів, то це також може змінюватися у період підліткового статевого дозрівання. Фізична активність та спорт можуть стати важливими аспектами для забезпечення фізичного здоров'я і психологічного благополуччя підлітків [32].

Вивчення психофізіологічних детермінант структури психомоторних якостей у контексті дитячо-юнацького спорту є дуже важливою та актуальною проблемою. Це дослідження допомагає розуміти, як фізична активність і заняття спортом впливають на розвиток моторних і когнітивних навичок у дітей та підлітків [7].

Ігрова діяльність розглядається як найбільш природна, природоподібна діяльність підлітків, за допомогою якої дитина пізнає світ шляхом активної реалізації та присвоєння (інтеріоризації) структури, норм, відносин, правил на всіх рівнях людського пізнання: освітньому, культурному, особистісному, соціальному [11].

Гра розвиває соціальні навички, такі як співпраця, спілкування, робота у команді та розуміння соціальних ролей. Вона допомагає дітям розуміти світ через взаємодію з іншими, дозволяє дітям виражати свої емоції, розуміти їх та вчитися керувати ними. Вона може бути засобом вираження радості, тривоги, смутку та інших почуттів. Під час гри діти активно взаємодіють з навколишнім світом, а також внутрішнім світом, розвиваючи свої вміння та компетенції на всіх рівнях пізнання [36].

Актуальною проблемою дитячо-юнацького спорту є також вивчення психофізіологічних детермінант структури психомоторних здібностей під впливом занять фізичною культурою та спортом.

При вивченні психомоторних здібностей слід враховувати, що в процесі виконання людиною будь-якої рухової діяльності, у тому числі

тренувальної та змагальної, ми маємо справу не з окремими м'язами, внутрішніми органами або біохімічними реакціями, а з цілісним живим організмом, який в аспекті рухових проявів є руховою функціональною системою [47, 62].

Психомоторика – це об'єктивізація всіх форм психічного відображення через м'язові рухи. Психомоторика істотно впливає на діяльність індивідуума, показники психомоторики, які у момент виконання дії чи прийняття рішення про дії, можуть у значною мірою визначити успіх чи невдачу цілеспрямованої діяльності різних екстремальних ситуаціях. У психомоторної організації людини відбивається практично вся його характеристика як особистості та як суб'єкта діяльності, т.к. саме психомоторика виконує інтегруючу функцію всіх аналізаторних систем людини [22, 66].

Тому необхідно покращувати показники психомоторики, які є ядром для формування психофізичних якостей людини, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу.

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

Спортивна підготовка у міні-футболі будується як цілорічний процес, що має певні часові проміжки, на яких вирішуються ті чи інші основні завдання навчально-тренувального процесу.

Побудова ефективного тренувального процесу є важливою для досягнення успіху у спортивній підготовці, особливо на початковому етапі підготовки. Основні аспекти, які враховуються під час побудови тренувального процесу у міні-футболі [65]:

- визначення конкретних цілей, які треба досягти у результаті тренувального процесу;
- встановлення графіку тренувань, включаючи тривалість, інтенсивність;

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

Дослідження у сфері спорту, зокрема у міні-футболі [10, 48], спрямовані на покращення системи відбору та технічній підготовці молодих футболістів. Технічна підготовка юних футболістів на основі спрямованого розвитку функції вестибулярного аналізатора та обліку структури змагальної діяльності може бути ефективним підходом до поліпшення рухових навичок та майстерності гравців. Розвиток вестибулярного аналізатора може допомогти гравцям покращити технічні аспекти гри, такі як контроль м'яча, пас, дрібні рухи та виконання фінтів. Технічна підготовка повинна бути комплексною, враховуючи різні аспекти гри, включаючи техніку, тактику та фізичну підготовку.

У науково-методичній літературі [13, 20, 60] виявлено зміст етапного контролю технічної підготовленості юних футболістів та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки, яка є важливими компонентами тренувального процесу.

У низці робіт [29,45] досліджувалися приватні проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів, методичні прийоми навчання техніки ведення м'яча та точності ударів по воротах.

Загальний зміст етапного контролю технічної підготовленості та підходи до індивідуалізації техніко-тактичної підготовки юних футболістів містять:

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

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

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

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

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

Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів може стикатися із різними проблемами та вимагати спеціальних методичних прийомів. У ряді робіт [48, 49, 63] розглянуто деякі з основних проблем і методичних прийомів навчання техніки ведення м'яча та точності ударів по воротах:

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

Проблема 2: Недостатня точність ударів по воротах. Методичні прийоми: фокусуйтеся на основах техніки удару, правильній підготовці до удару і виконанні технічних елементів. Використовуйте цільові вправи, які

спрямовані на поліпшення точності. Наприклад, гравці можуть намагатися вдарити м'яч у конкретні цілі на воротах або мішенях. Включіть симуляцію гри в тренування, щоб гравці мали можливість практикувати удари в реальних умовах гри з воротарем та захисниками. Відеоаналіз може бути корисним для ідентифікації помилок та підвищення усвідомленості гравців щодо їхньої техніки.

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

Сучасний міні-футбол став більш високотехнологічним видом спорту і вимагає від гравців вищого рівня навичок і підготовки. Гравці повинні бути швидкими, маневреними та мати високу витривалість для гри на малому полі та постійних переміщень. Міні-футбол вимагає більшої уваги до тактичного аспекту гри. Гравці повинні розуміти принципи оборони та нападу, використовувати стратегії та знаходити практичні рішення на малому полі. Контроль м'яча, паси, дриблінг та удари мають вищий ступінь важливості. Гравці повинні бути технічно вправними та здатними обробляти м'яч на обмеженому просторі. Тренування та підготовка гравців стали більш науково орієнтованими. Застосування фізичних тестів та програм підготовки, спрямоване на досягнення найкращих результатів [53].

Сучасний міні-футбол багато в чому змінив вимоги до спортсменів та рівня їхньої підготовленості. Проте, як і раніше, основою спортивної майстерності футболістів є техніко-тактична підготовленість, рівень якої значною мірою визначає результативність гри.

Основні завдання багаторічної технічної підготовки юних футболістів [50, 57]:

- розвинути «почуття м'яча» (навчити вмінням посилати м'яч у строго заданому напрямку та диференціювати зусилля, щоб спрямовувати м'ячі з необхідною швидкістю);
- навчити вмінням максимально швидко та точно виконувати різні за формою ігрові дії з м'ячем;
- адаптувати освоєні технічні навички до змін рівня розвитку рухових якостей та функціональних можливостей на переході до «дорослого» футболу та умов змагальних ігор.

Останнім часом фахівці відзначають відставання наших спортсменів від найкращих закордонних футболістів у техніці володіння м'ячем. Витоки причин такого відставання на рівні команд майстрів та збірних команд бачаться у недостатній ефективності навчання техніці футболу спортсменів у юному віці [51].

Відставання як засвоєння техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки прийоми, що виконуються з високим відсотком шлюбу в дитячому віці, продовжують залишатися такими і під час спортивної зрілості.

Так, техніко-тактична підготовка є ключовим аспектом у міні-футболі, як і в більшості видів спорту. Однак, у сучасному міні-футболі цей аспект став ще більш важливим через збільшену інтенсивність та швидкість гри. Таким чином, техніко-тактична підготовка залишається надзвичайно важливою у міні-футболі і гравці повинні постійно вдосконалювати свої навички, щоб досягати кращих результатів на полі [60].

Багаторічна технічна підготовка юних футболістів передбачає комплекс завдань, спрямованих на розвиток їхніх футбольних навичок та вмінь. Основні завдання такої підготовки включають в себе [27]:

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

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

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

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

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

Аналіз технології підвищення технічної підготовки юних футболістів, який був проведений Г.А. Лісенчук [33] і О. О. Мітовою [36], включає в себе комплекси спеціально-підготовчих, технічних і техніко-тактичних вправ з метою досягнення наступних цілей: гравці повинні навчитися відчувати м'яч, що є критичним для точного контролю та обробки м'яча під час гри; в цей комплекс включаються основи контролю м'яча, передачі, дриблінгу, ударів та інші фундаментальні технічні аспекти футболу; гравці повинні вчитися виконувати технічні прийоми, як частину більшої рухової дії або комбінації, що підвищує їхню ефективність на полі; гравці мають вчитися варіювати свої технічні прийоми залежно від ситуації на полі та взаємодіяти з партнерами по команді; гравці повинні навчатися використовувати свої технічні навички як частину стратегії та тактики гри, вирішуючи тим самим тактичні завдання під час гри.

Врахування ступеня реалізації технічної та тактичної підготовки гравців у змаганнях є важливим аспектом для покращення їхньої індивідуальної техніки. Покращення гри у міні-футболі вимагає комплексного підходу, який включає: використання відеозаписів матчів або тренувань допомагає тренерам та гравцям краще розуміти, які аспекти техніки та тактики можуть бути покращені; тренери можуть активно спостерігати за грою під час матчів та тренувань для оцінки та аналізу

реалізації технічних та тактичних елементів; після гри або тренування тренери можуть надавати гравцям конструктивний зворотний зв'язок щодо їхньої реалізації на полі; збирання статистичних даних під час гри, таких як кількість передач, ударів, відборів м'яча, може надати додаткову інформацію щодо ефективності гравців у виконанні різних завдань. Ці методи можна комбінувати для отримання більш повного уявлення про те, як гравці реалізують свою технічну та тактичну підготовку в реальних умовах гри. Це дозволяє тренерам та гравцям розвивати стратегії покращення та досягнення більшої ефективності на полі [37].

Підбір тренувальних засобів для покращення техніко-тактичної підготовки у міні-футболі повинен бути орієнтованим на вимоги змагальної діяльності. Для цього можна використовувати різноманітні вправи та методики: швидкі атаки, позиційні атаки, навички контролю та володіння м'ячем, специфічні ігрові ситуації. Під час тренувань важливо підкреслювати взаємозв'язок між технікою та тактикою. Гравцям потрібно розуміти, як використовувати свої технічні навички в рамках гри та тактичних завдань. Такий інтегрований підхід допоможе підвищити результативність гри в міні-футболі. [64].

Визначення дозувань вправ для вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів є важливою частиною тренувального процесу. При врахуванні віку, спортивної кваліфікації, стажу та інших факторів важливо дотримуватися індивідуального підходу до кожного гравця [46].

Постійна інтенсифікація ігрової діяльності, характерна для міні-футболу останнього десятиліття, вимагає від гравців уміння швидко та ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах несподівано мінливої обстановки, ліміту простору та часу, протистояння з боку суперників.

У міні-футболі в процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів слід враховувати не лише дані технічної та тактичної підготовленості гравців, а й ступінь їх реалізації у змаганнях.

Оцінка техніко-тактичних дій конкретного гравця у контрольних та змагальних іграх дає можливість визначати шляхи подальшого вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболіста та команди загалом.

Загальна фізична підготовка є фундаментом для подальшої спеціалізованої підготовки спортсменів. Основні рухові якості, які розвиваються на цьому етапі, включають: силу, витривалість, швидкість, координацію, спеціальну витривалість. На початковому етапі підготовки діти мають можливість розвивати свої природні якості та рухові навички. Загальна фізична підготовка забезпечує міцну базу для подальшого тренування [50].

Б. Харкавий [55] зазначає важливість розвитку основних рухових якостей у фізичній підготовці спортсменів. Основні рухові якості, такі як швидкість, сила, витривалість, координація та гнучкість, визначають спортивну продуктивність і впливають на результативність у змаганнях.

Спеціальну фізичну підготовку визначають як виховання фізичних здібностей та їх поєднання, що є специфічною передумовою досягнень у обраному виді спорту. Загальна та спеціальна фізична підготовка є невід'ємними частинами всебічної фізичної підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

З підвищенням рівня спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки не зменшується, застосовувані засоби та методи знаходять певну спеціальну спрямованість [33].

Спеціальна фізична підготовка є важливою частиною тренувального процесу. У футболі, спеціальна фізична підготовка допомагає гравцям покращити їхні рухові якості та розвинути фізичні характеристики. Так, загальна та спеціальна фізична підготовка є невід'ємними та взаємопов'язаними компонентами всебічної фізичної підготовки спортсменів на всіх етапах їхньої спортивної кар'єри [62].

Зі зростанням рівня спортивної кваліфікації важливість фізичної підготовки залишається високою і навіть збільшується у контексті

спеціальної спрямованості. У більш високому рівні спортивної діяльності спортсмени мають зустрічатися зі значно більшими викликами та конкурентним тиском. Тому фізична підготовка повинна бути більш спеціалізованою та адаптованою до конкретного виду спорту та рівня гри [31].

В роботі І.Г Максименка [35] розглядається цілеспрямована фізична підготовка міні-футболістів у річному тренувальному та змагальному циклах залежно від стратегії обраної тактики, що дозволяє оптимізувати спортивну підготовку у міні-футболі до виконання ефективної змагальної діяльності. Автором наголошується, що раціоналізація співвідношення фізичної та техніко-тактичної підготовки у міні-футболі є одним з основних факторів загальної ефективності та змагальної результативності спортивної діяльності у міні-футболі. Зазначається відсутність у науково - методичній літературі даних з усіх розділів підготовки міні - футбольних команд - фізичної, техніко-тактичної та психічної, їх взаємозв'язку та співвідношеннях, у зв'язку з чим звертається у роботі до спеціальної літератури з видів спорту, суміжних з міні-футболом, таких як футбол, баскетбол, гандбол, хокей.

У ряді робіт методичного характеру [6, 10, 31], присвячених міні-футболу, розкриваються особливості та деякі аспекти оборонних та атакуючих дій, реалізації стандартних положень, підбору спеціальних техніко-тактичних вправ для підготовки міні-футбольних команд. Однак у них не зачіпаються ті сторони вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів, які б враховували вимоги до рухових дій специфікою змагальної діяльності в міні-футболі. Більше того, у цих роботах нерідко зустрічаються вправи та організаційні установки, які використовуються шляхом запозичення з великого футболу.

Формування спортивної майстерності у юних футболістів залежить від різних чинників. Чинників, які визначають успішну спортивну майстерність: початкові фізичні якості, відповідність віку та фізичного розвитку, система тренувань, спортивна мотивація, психологічна стійкість. Ці чинники разом

визначають формування спортивної майстерності у юних футболістів. Формування спортивної майстерності - це складний і багатоаспектний процес, який вимагає часу, зусиль і систематичності. Цей процес включає в себе різні етапи підготовки, які взаємодіють між собою [14].

Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої міні-футболу, показав, що підвищення змагальної результативності кваліфікованих спортсменів у міні-футболі здійснюється в основному за рахунок досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовки, розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкості, швидкісно-силової та швидкісної витривалості, координаційних здібностей і т.д.).

Таким чином, в даний час доводиться відзначати явну нестачу дослідницької інформації у питаннях підготовки спортсменів, в основі якої лежить формування специфічних техніко-тактичних дій, притаманних змагальній діяльності в міні-футболі.

1.3 Значення розвитку функції уваги у юних спортсменів

Увага - це спрямованість та зосередженість свідомості на якомусь предметі, явищі, дії [4]. Головна особливість уваги полягає в тому, що вона не існує поза будь-якою дією, саме по собі. Лише виконуючи перцептивні, розумові чи рухові дії, людина включає механізми уваги.

Виділяють три види уваги. Найбільш простою та генетично вихідною є мимовільна увага. Воно має пасивний характер, оскільки нав'язується суб'єкту зовнішніми стосовно цілей діяльності подіями. Фізіологічним проявом цього виду уваги є орієнтовна реакція. Якщо діяльність здійснюється в руслі свідомих намірів суб'єкта і вимагає з його боку вольових зусиль, то говорять про довільну увагу. Вона відрізняється активним характером, складною структурою, опосередкованою соціально виробленими способами організації поведінки та комунікації, і за своїм походженням пов'язане із трудовою діяльністю. У міру розвитку операційно-технічної сторони діяльності, у зв'язку з її автоматизацією та переходом дій в операції, а також внаслідок змін мотивації (наприклад: зрушення мотиву на

мету) можлива поява довільної уваги. У цьому зберігається відповідність спрямованості діяльності свідомо прийнятим цілям, та її виконання не вимагає спеціальних розумових зусиль і обмежена у часі лише втомою і виснаженням ресурсів організму [52].

Якщо в цілеспрямованій діяльності для особистості цікавими та значущими стають зміст і сам процес діяльності, а не лише її результат, як при довільному зосередженні, тобто є підстава говорити про довільну увагу. Діяльність так захоплює у цьому випадку людину, що не потрібно помітних вольових зусиль підтримки уваги.

Дослідження показали, що якості уваги залежить від властивостей нервової системи людини [4, 15]. Людям зі слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитись, а з сильною – навіть підвищують концентрацію уваги. Увага в різних людей і в однієї людини в різний час і в різних умовах відрізняється деякими особливостями або властивостями.

До основних властивостей уваги відносяться стійкість, концентрація, розподіл, перемикання, відволікання та обсяг уваги. Стійкість полягає у здатності певний час зосереджуватися на тому самому об'єкті. Під концентрацією уваги мається на увазі ступінь чи інтенсивність зосередженості. Концентрація уваги пов'язана з особливостями функціонування домінантного вогнища збудження в корі, що є наслідком збудження в домінантному осередку при одночасному гальмуванні інших зон кори головного мозку [7].

Під розподілом уваги розуміють суб'єктивно пережиту здатність людини утримувати у центрі уваги кілька різнорідних об'єктів одночасно. Ця здатність дозволяє здійснювати відразу кілька дій, зберігаючи в полі уваги.

Увага означає зв'язок свідомості з певним об'єктом, його зосередженість у ньому. Особливості цієї зосередженості визначають властивості уваги. До них відносяться: стійкість, концентрація, розподіл, перемикання та обсяг уваги [11].

Стійкість - це тимчасова характеристика уваги, тривалість привернення уваги до одного й того об'єкту. Стійкість може визначатися периферичними та центральними факторами. В одних випадках увага характеризується частими періодичними коливаннями, в інших – значно більшою стійкістю. Найбільш істотною умовою стійкості уваги є можливість розкрити у предметі, на якому вона зосереджена, нові сторони та зв'язки. Щоб увага до якогось предмета підтримувалася, його свідомість має бути динамічним процесом. Предмет уваги має розвиватися, виявляти свій новий зміст. Якщо увага за всіх умов була нестійкою, ефективна розумова робота була б неможлива. Саме включення розумової діяльності, що розкриває у предметі нові сторони та зв'язки, змінює закономірності цього процесу та створює умови для стійкості уваги. Стійкість уваги залежить від цілого ряду умов: особливості матеріалу, ступеня його труднощі, знайомства з ним, відношення до нього з боку суб'єкта, а також від індивідуальних особливостей особистості [40].

Концентрація уваги – це ступінь чи інтенсивність зосередженості, тобто основний показник її виразності, той фокус, у якому зібрана психічна чи свідомо діяльність індивіда.

Під розподілом уваги розуміють суб'єктивно пережиту здатність людини утримувати у центрі уваги кілька різнорідних об'єктів одночасно. Саме ця здатність дозволяє здійснювати відразу кілька дій, зберігаючи їх в полі зору.

Розподіл уваги є зворотним боком її перемикування. Перемикування означає свідоме та осмислене переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Загалом перемикування уваги означає здатність швидко орієнтуватися в складній ситуації, що змінюється. Легкість перемикування уваги в різних людей різна і залежить від низки умов. Це, передусім, співвідношення між попередньою і наступною діяльністю та ставлення суб'єкта до кожної їх. Чим цікавіша діяльність, тим легше на неї переключитися, і навпаки.

Обсяг уваги. Відомо, що людина не може одночасно думати про різні речі та виконувати різноманітні роботи. Це обмеження змушує дробити інформацію, що надходить ззовні, на частини, що не перевищують можливості обробної системи. Таким же чином людина має дуже обмежені можливості одночасно сприймати кілька незалежних один від одного об'єктів - це і є обсяг уваги. Важливою і визначальною його особливістю є те, що він практично не піддається регулюванню під час навчання та тренування.

Рівень розвитку функції уваги має велике значення в підготовці спортсменів. Особливо важливі властивості уваги у спортивних іграх, зокрема, у футболі та міні-футболі.

Дослідження низки авторів [23, 24, 38] показують наскільки психічні показники та властивості уваги пов'язані з ігровими діями. Результативна передача м'яча залежить від розвитку інтелектуальних функцій, обсягу уваги та здатності до його перемикавання; своєчасність та точність передач залежить від показника почуття часу; підстрахування в обороні залежить від реакції прогнозування (зв'язок лише на рівні 90%). Позитивний зв'язок спостерігається між показниками кількості передач та показниками розподілу уваги, швидкості оперативного мислення. На здатність взаємодії впливають такі чинники, як сприйняття, оперативне мислення, реакція прогнозування, стійкість уваги, сенсомоторна координація.

У той же час слід відзначити незначну кількість досліджень, присвячених розвитку уваги у спортсменів.

Виховання властивостей уваги має здійснюватися у процесі фізичної, технічної та тактичної підготовки футболіста.

У наукових дослідженнях низки авторів [4, 12, 17] зазначається, що застосування спеціально розроблених методичних прийомів (довільність управління, поетапність, ігровий та змагальний методи) та комплекси психомоторних вправ (рухливі ігри, ігри завдання, вправи-тести) дозволяють за короткий термін покращити показники психофізичних якостей людини

(силових, швидкісних, координаційних) та підвищити ефективність змагальної діяльності.

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

Аналіз науково-методичної літератури показав наявність одиничних наукових праць із застосуванням спеціально розроблених психомоторних вправ для підвищення спортивно-технічної майстерності спортсменів [38, 56].

Отже, цілеспрямоване застосування спеціально розроблених психомоторних вправ для фізичної підготовки юних спортсменів може вплинути на ігрову та змагальну діяльність.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

2.1.1 Теоретичний аналіз літературних джерел,

2.1.2 Педагогічне спостереження,

2.1.3 Педагогічне тестування,

2.1.4 Педагогічний експеримент,

2.1.5 Психологічне тестування

2.1.6 Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз літературних джерел включав проведення теоретичних досліджень. Нами було розглянуто психологічні особливості юних спортсменів, проаналізовано засоби та методи розвитку уваги, вивчено чинники, що визначають успішність змагальної діяльності у міні-футболі. Вивчалися і аналізувались наукові статті та методичні роботи та інші матеріали. У процесі проведення теоретичного аналізу літературних джерел сформовано мету, поставлено завдання, а також підібрано необхідні методи дослідження. Загалом проаналізовано 66 літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів.

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

Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження, тренувального періоду, протягом 2023-2024 років, у період із жовтня 2023 по жовтень 2024 р., у м. Вінниця на базі футбольного центру «Термінал».

2.1.3 Педагогічне тестування. Анкетування. На початковому етапі досліджень було проведено анкетування та опитування тренерів ($n=8$), футбольного центру, які працюють з юними спортсменами, що займаються міні-футболом (Додаток А). У результаті анкетування були виявлені найбільш важливі рухові та психологічні якості, що сприяють ефективній ігровій діяльності у міні-футболі, проаналізовано думку тренерів з питань розвитку уваги юних спортсменів та організації тренувального процесу.

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

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

- біг 30 м, с.

Запропонований руховий тест відображає здатність до виконання швидкості рухів. Випробовувані виконували тест на біговій доріжці в парах, з положення високого старту. У разі, якщо випробовуваний не зміг виконати тест (падіння, зіткнення), він міг виконати другу спробу.

- човниковий біг 4х9 м, с.

За командою "На старт" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

- біг 6 хв, м

Після старту учасники тестування намагаються за встановлений час подолати як можна більшу дистанцію.

Результатом тестування є визначення довжини дистанції, яку пробіг учасник за встановлений час з точністю до одного метра.

Тестування проводити за сприятливих погодних умов. Перед тестом необхідно провести розминку, а після нього заминку. При появі неприємних відчуттів тестування припиняють.

- стрибок у довжину з місця, см

Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

- підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, к-ть разів

Піднімання тулуба в сід виконується з в.п: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за

30 с, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у в.п. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

- вправа «Фламінго», с

Учасник тестування стає на одну ногу, інша нога зігнута у коліні і підтягнута до сідниці кистю одноіменної руки, вільна рука опущена донизу. Тест починається після того, коли учасник, зможе стояти самостійно без підтримки з заплющеними очима. Враховується час балансування на одній нозі.

Спеціальна фізична підготовка оцінювалася за результатами наступних контрольних вправ:

- ведення м'яча на 30 м, с;
- ведення м'яча «змійкою» с, (характеризує техніку та рівень підготовки футболіста);
- жонглювання комплексне, кількість разів (виконуються правою та лівою ногою, стегном та головою);
- удар на точність, кількість разів (визначається кількість влучень у ворота із п'яти спроб).

2.1.4 Психологічне тестування. Рівень розвитку функції уваги оцінювався психологічними методами з використанням базового комплексу психодіагностичних програм «Оцінка стійкості уваги» [32].

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

Оцінка обсягу динамічної уваги використовувалися таблиці Л.Я. Євгенєва [53] - чотири таблиці розміром 35 x 35 см, де у кожній клітині у випадковому порядку розташовані числа від 1 до 25. Необхідно якнайшвидше знайти і показати всі цифри.

Для оцінки перемикання уваги використовувалися таблиці І. В. Дейнеко, В. І. Хачатрян, А. І. Гончарук [15] розміром 49 x 49 см з цифрами від 1 до 25 чорного та від 1 до 24 червоного кольору. Обов'язково заздалегідь підготувати протокол реєстрації часу та помилок під час пошуку цифр. Заняття проводиться індивідуально з кожним спортсменом. Необхідно вести рахунок поперемінно: спочатку називати чорну цифру, потім червону, потім знову чорну, а за нею червону доти, доки рахунок не буде закінчено. Виконувати завдання потрібно «швидко та без помилок». Фіксується час окремо по кожному з п'яти етапів (по десять цифр на кожен етап) та помилки.

Для оцінки уваги специфічної діяльності (продуктивність уваги) використовувався тест, розроблений Ж. Л. Козіною [24]. Тест включав виконання спеціальних вправ на майданчику (підбір м'яча, обведення стійок, вихід до воріт, удар по воротах), під час виконання яких гравцям у певних місцях по периметру майданчика пред'являлися картки з зображеними на них різними геометричними фігурами, різними кольорами, цифри. Гравці отримували інструкцію: під час виконання вправ звернути увагу на картки, що з'являються, запам'ятати їх і по закінченні виконання вправ відтворити - які стимули і де були розташовані. Відразу після закінчення тесту кожен гравець розповідав, що зміг візуально зафіксувати.

2.1.5 Педагогічний експеримент Педагогічний експеримент складався з двох етапів: констатувальний експеримент, у якому брали участь спортсмени 11-12 років юнаки ($n=20$), які займаються міні-футболом. Учасники констатувального експерименту були протестовані за показниками фізичної та технічної підготовки, рівнем розвитку уваги, проведено анкетування тренерів, експертна оцінка ігрової діяльності.

На другому етапі педагогічний експеримент носив формувальний характер. Для участі у формувальному експерименті було організовано дві групи КГ ($n=10$) та ЕГ ($n=10$). У річному тренувальному циклі юних футболістів ЕГ було застосовано розроблені практичні рекомендації, які направлені на розвиток функції уваги, що складається з блоків вправ, які

використовуються у тренувальному процесі, як чинник підвищення ефективності ігрової діяльності. Футболісти КГ тренувалися за звичайною тренувальною програмою з міні-футболу.

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

2.1.6 Математично-статистична обробка результатів дослідження проводилась за такими формулами: [3]

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n}, \text{ де} \quad (1.1)$$

$\bar{X}$ - середнє арифметичне;

Σ - знак суми результатів;

V - отримані результати;

n - кількість варіантів (об'єм вибірки);

Визначення середнього квадратичного відхилення;

$$\delta = \frac{V_{\max} * V_{\min}}{K}, \text{ де} \quad (1.2)$$

$V_{\max}$ - максимальний варіант;

$V_{\min}$ - мінімальний варіант;

K - табличний коефіцієнт;

Визначення стандартної похибки;

$$S = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ де} \quad (1.3)$$

S - середня похибка середнього арифметичного;

δ - середнє квадратичне відхилення;

n - кількість варіантів.

Щоб здійснити статистичну перевірку достовірності відмінностей використовувався критерій Ст'юдента. Обчислювали середню помилку різниці за такою формулою:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}, \text{ де (1.4)}$$

t - критерій Ст'юдента

$\bar{x}_1$ - середнє арифметичне контрольної групи

$\bar{x}_2$ - середнє арифметичне експериментальної групи

S_1 - стандартна похибка контрольної групи

S_2 - стандартна похибка експериментальної групи.

Достовірність різниці визначають по таблиці ймовірностей $p(t)$ за розподілом Ст'юдента (t - критерій Ст'юдента).

При перевірці достовірності за основу було взято 5% - рівень значущості. Попередньо вибіркові сукупності перевірялися щодо нормального закону розподілення результатів вимірювання за допомогою критерія Шапіро Уїлкі.

2.2 Організація дослідження

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

1 етап (вересень – грудень 2023 року) проводилося вивчення літературних джерел за темою магістерської роботи. На даному етапі дослідження було сформульовано тему магістерської роботи, визначено об'єкт та предмет дослідження, а також завдання, які вирішують поставлену мету дослідження. Нами було організовано констатувальний педагогічний експеримент ($n=20$), у ході якого проведено педагогічне та психологічне тестування, дослідження фізичної підготовленості юних футболістів.

2-й етап (лютий – травень 2024 року) – було проведено формувальний експеримент. Для участі у формувальному експерименті були організовані дві групи спортсменів: КГ (n=10) та ЕГ (n=10).

Футболісти ЕГ тренувалися за розробленими практичними рекомендаціями з інтегральної підготовки, на основі розвитку уваги, що складається з блоків вправ, які використовуються у тренувальному занятті, як чинник підвищення ефективності ігрової діяльності.

Футболісти КГ тренувалися за програмою ДЮСШ з міні-футболу. Протягом формувального експерименту було проведено визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, показників розвитку функції уваги, темпів приросту досліджуваних характеристик та ступеня їх відмінності, що дозволило оцінити ефективність запропонованих практичних рекомендацій, які використовуються у тренувальному процесі, як чинник підвищення ефективності ігрової діяльності.

3-й етап (червень – жовтень 2024 року) мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, зроблено статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ III

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ, НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ УВАГИ ТА ЇЇ ОБГРУНТУВАННЯ

3.1.1 Аналіз показників загальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту

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

У зв'язку з цим ми провели тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. Отримані дані представлені у табл. 3.1, 3.2 та на рис. 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Показники загальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту

Тестові вправи	КГ (n=10)		ЕГ(n=10)		p
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Біг 30 м, с	5,11	0,17	5,09	0,13	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	9,82	0,12	9,79	0,18	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с, к-ть разів	27,3	0,23	27,5	0,19	>0,05
Біг 6 хв, м	1124,02	2,24	1124,07	2,20	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	162,60	1,32	162,35	1,12	>0,05
Вправа «Фламінго», с	12,4	0,18	12,6	0,16	>0,05

Аналізуючи отримані дані, ми можемо стверджувати, що на початку дослідження показники фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів не мали статистично достовірної різниці.

Для контролю рівня розвитку швидкості ми використовували біг на 30 метрів. Початкові результати у бігу на 30 м у спортсменів контрольної групи

становили 5,11 с, а у спортсменів експериментальної групи 5,09 с, що відповідає віковим нормативам фізичної підготовленості юних футболістів.

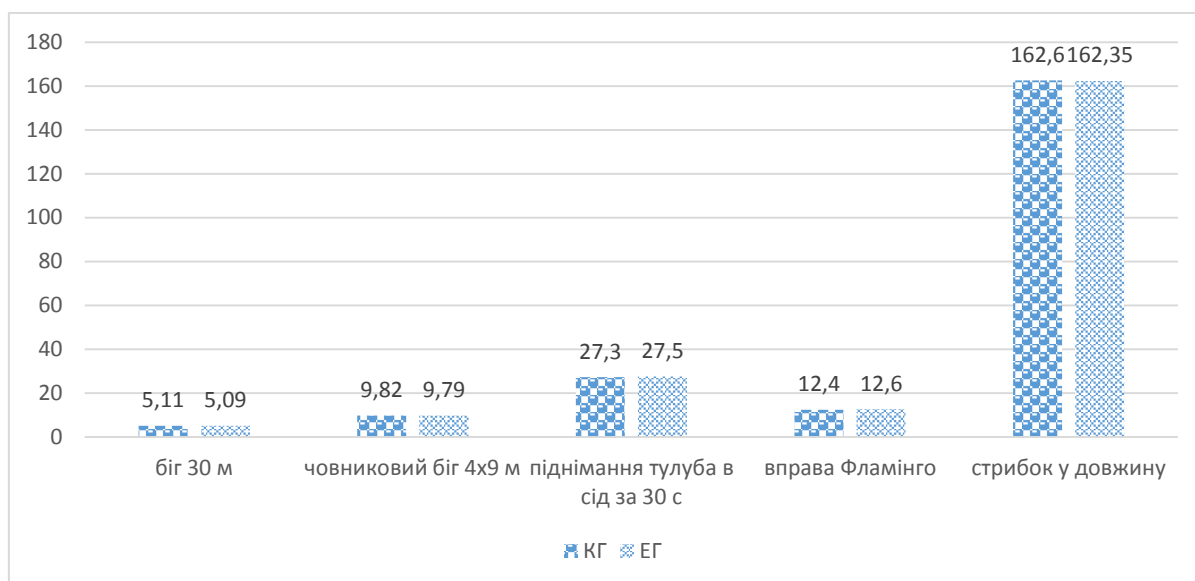


Рис. 3.1 Показники загальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту (біг 30 м, човниковий біг 4x9 м, піднімання тулуба в сід за 30 с, стрибок у довжину з місця та вправа «Фламінго»)

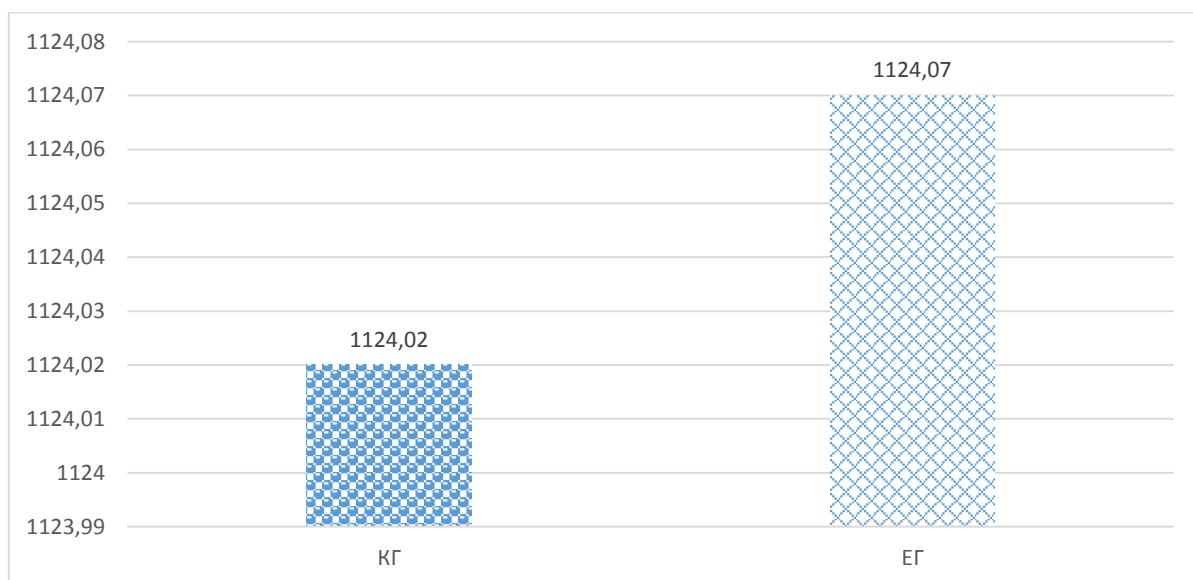


Рис. 3.2 Показники загальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту (біг 6 хв)

Човниковий біг 4x9 м є комплексним тестом, що дозволяє оцінити рівень розвитку швидкості та координації. Початкові результати, показані

юними спортсменами, які займаються міні-футболом, становили у спортсменів контрольної групи 9,82 с, а у спортсменів експериментальної групи 9,79 с.

Сила м'язів живота визначалася за кількістю підйомів тулуба з горизонтального положення за 30 с і склала на початку педагогічного експерименту у спортсменів контрольної групи 27,3 рази, а у спортсменів експериментальної групи 27,5 разів.

Показники розвитку витривалості визначалися за результатами показаними 6-хвилинним бігом. У спортсменів контрольної групи на початку експерименту показник становив 1124,02 м, а у спортсменів експериментальної групи 1124,07 м (рис.3.2).

Вибухову силу ніг ми оцінювали за допомогою тесту стрибок у довжину з місця. У спортсменів контрольної групи на початку експерименту показник становив 162,6 см, а у спортсменів експериментальної групи 162,35 см.

Координаційні можливості оцінювалися за допомогою тесту "Фламінго" – час балансування на підставці, стоячи на одній нозі. Досліджуваний вік збігається із закінченням сенситивного періоду розвитку координаційних здібностей. У спортсменів контрольної групи на початку експерименту час балансування становив 12,4 с, а у спортсменів експериментальної групи 12,6 с.

3.1.2 Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту

Основою дій футболістів у грі є техніка, яка має бути стабільною, гнучкою, різноманітною та невід'ємною від тактики.

Технічна оснащеність допомагає гравцю вирішувати ту чи іншу ігрову ситуацію і у процесі навчання необхідно постійно розширювати арсенал технічних прийомів, які мають міцно засвоюватися і закріплюватися, особливо на етапі початкової підготовки.

Спеціальну фізичну підготовку під час проведення занять з міні-футболу можна назвати основою навчання, у процесі якої діти освоюють техніко-тактичні дії, вчаться відпрацьовувати та вдосконалювати ігрові комбінації, поглиблюють знання та розвивають здібності. Спеціальна фізична підготовка включає освоєння спеціальних навичок керувати м'ячем, навчання та вдосконалення взаємодій в ігрових вправах і самій грі, розвиток творчих здібностей гравців.

Таблиця 3.2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів
на етапі констатувального експерименту**

Тестові вправи	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)		p
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Ведення м'яча 30 м, с	6,21	0,12	6,19	0,15	>0,05
Ведення м'яча «змійкою», с	27,3	0,14	27,5	0,11	>0,05
Жонглювання комплексне, к-ть разів	14,8	0,19	14,7	0,21	>0,05
Удар на точність, к-ть разів	3,5	0,13	3,6	0,17	>0,05

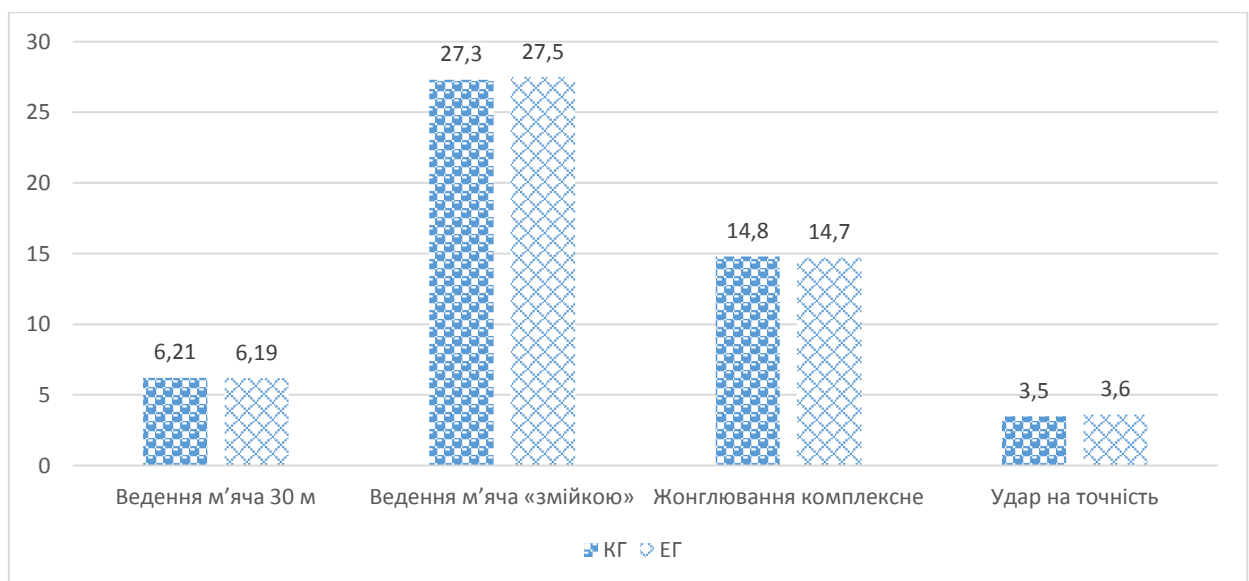


Рис. 3.3 Показники спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі констатувального експерименту

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів проводилося на підставі аналізу результатів у тестах на ведення м'яча, ударів на точність та жонглювання.

На початку педагогічного експерименту показники спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп перебували на статистично рівнозначному рівні. Отримані дані представлені у табл. 3.2 та на рис. 3.3

Хоча нормативні вимоги були успішно здані більшістю досліджуваних спортсменів, початкові середні значення багатьох тестів не вкладаються у вікові нормативи.

Ймовірно, це можна пояснити невисоким рівнем спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, під час переходу до навчально-тренувального етапу від етапу початкової підготовки, на якому основна увага приділялася загальній фізичній підготовці гравців.

3.1.3 Аналіз показників розвитку уваги юних спортсменів на етапі констатувального експерименту

Успішність ігрових дій спортсменів у міні-футболі значною мірою визначається високим рівнем розвитку у них таких властивостей уваги, як обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл та перемикування. У процесі ігрових дій футболісту доводиться одночасно сприймати велику кількість об'єктів, що визначає обсяг його уваги. Спортсмен сприймає в цих об'єктах найменші деталі, наприклад, окремі елементи руху суперника, що дозволяє йому швидко і правильно виконати свої дії у відповідь.

Таблиця 3.3

Показники розвитку уваги юних спортсменів на етапі констатувального експерименту, (бали)

Тестові вправи	КГ (n=10)		ЕГ(n=10)		p
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Стійкість уваги	32,2	0,09	32,0	0,04	>0,05
Перемикування уваги	28,3	0,12	28,1	0,17	>0,05

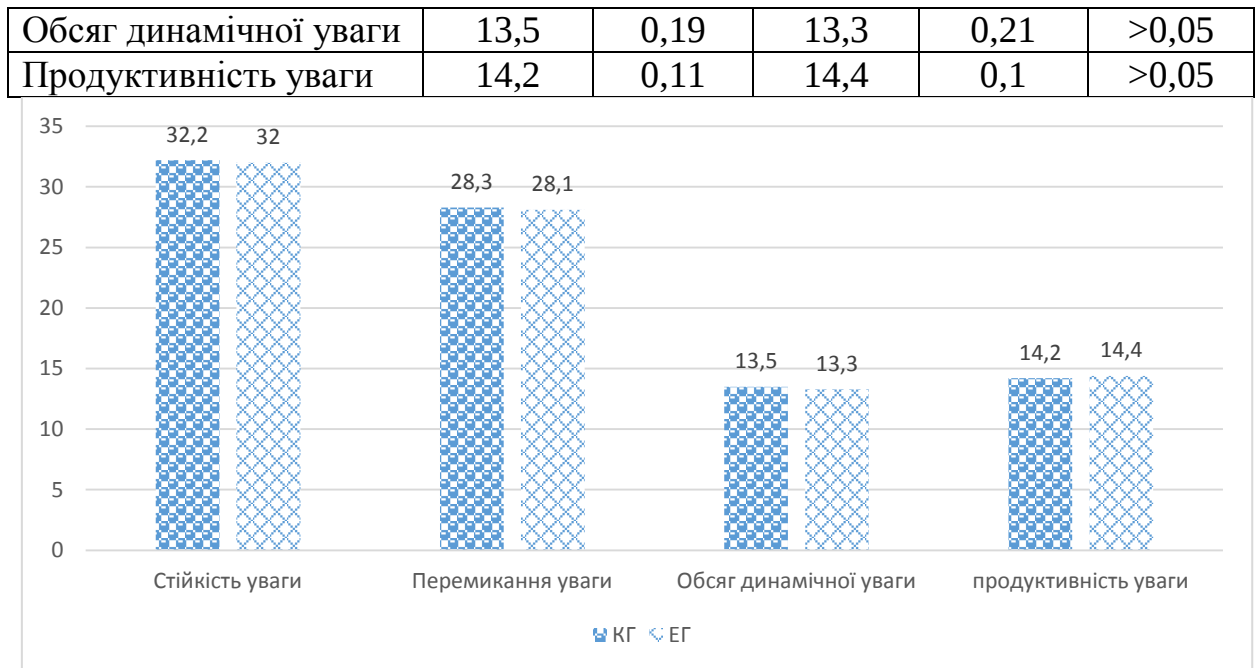


Рис. 3.4 Показники розвитку уваги юних спортсменів на етапі констатувального експерименту

У констатувальному педагогічному експерименті проводилися спостереження показників розвитку властивостей уваги юних спортсменів, що взяли участь у дослідженні. Отримані дані представлені у табл. 3.3 та на рис. 3.4

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

При розвитку функціональних можливостей та фізичних якостей засобами футболу на перший план виходить проблема перенесення тренуваності рухових дій, вправи повинні мати строго спеціалізований характер, з погляду ігрової та змагальної діяльності.

3.2 Обґрунтування методики підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на основі розвитку функції уваги

Ігрова активність юних спортсменів, які займаються міні-футболом, тісно пов'язана з рівнем їхньої загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Це, очевидно, обумовлено тим, що юні спортсмени, які

мають достатній рівень розвитку основних фізичних якостей і успішно оволоділи технічними прийомами, більш впевнено почуваються на майданчику, менш схильні до втоми, їхня ігрова активність меншою мірою знижується протягом гри, ніж у менш підготовлених однолітків.

Активність у грі пов'язана із проявом швидкості, координації, витривалості, спеціальних фізичних якостей.

Аналіз результатів педагогічного тестування та експертної оцінки ігрової діяльності юних спортсменів, які займаються міні-футболом, свідчить про те, що в результаті виконання навчально-тренувальних завдань, що стоять на ранніх етапах спортивної підготовки, юні спортсмени мають відповідну віку фізичну підготовленість, у них відбувається формування технічних умінь, накопичення ігрового досвіду. Водночас якість ігрової діяльності на етапі початкової спортивної спеціалізації зростає невисокими темпами, що актуалізує розробку інноваційних методик інтегральної підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом.

Етап початкової підготовки є сполучною ланкою під час переходу від загальної базової підготовки до подальшого, більш поглибленого індивідуалізованого підходу на етапі спортивного вдосконалення. При організації процесу підготовки виникають передумови пошуку нових шляхів підвищення ефективності тренувальної діяльності спортсменів. Актуальним є питання оптимізації побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів, які займаються міні-футболом, який полягає у підборі засобів та методів спортивного тренування, співвідношення навантажень на досліджуваному етапі багаторічного тренувального циклу.

Для підвищення ефективності використання технічних прийомів у юних футболістів необхідно розробити специфічні засоби підготовки, що дасть змогу повніше реалізувати їх потенційні здібності у процесі ігрової діяльності.

З цією метою нами було розроблено методику інтегральної підготовки для спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі. Кількість практичних

тренувальних занять у юних футболістів контрольної та експериментальної груп була однаковою.

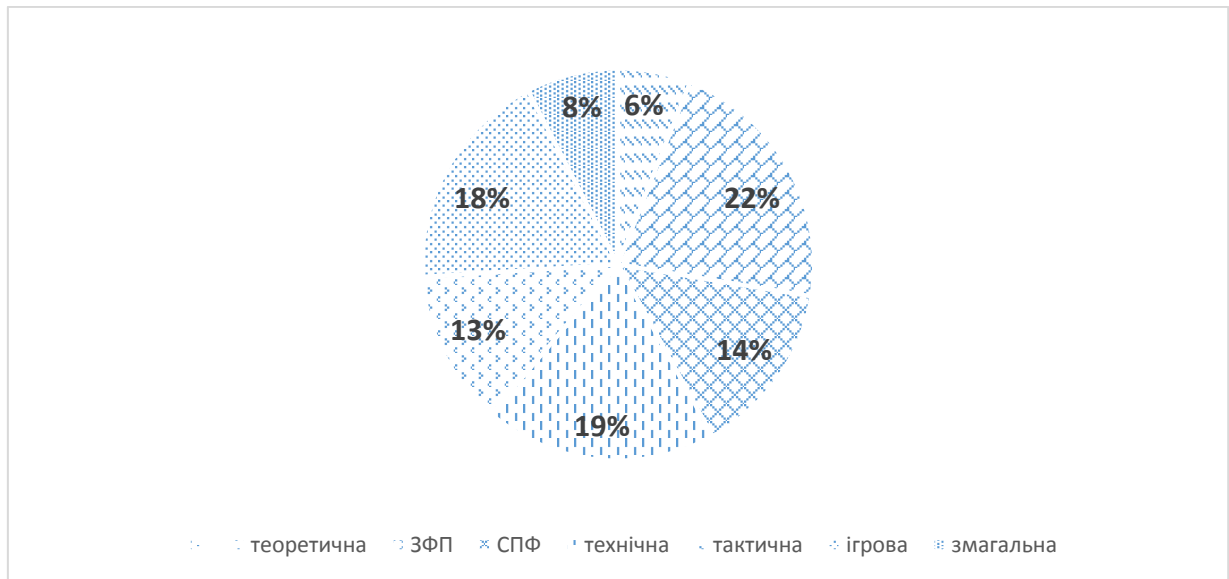


Рис. 3.5 Структура тренувального процесу юних спортсменів 11-12 років, що займаються міні-футболом (%).

Відповідно до розроблених положень теорії та методики спортивного тренування, на етапі початкової спортивної спеціалізації пріоритетним напрямком залишається загальна фізична підготовка, яка здійснювалася в обсязі 54 годин (21,6%), значно підвищується обсяг роботи, спрямованої на формування технічної майстерності юних спортсменів, технічна підготовка проводилась 48 годин (19,2%). В окремий розділ виділено ігрову (46 годин, 18,4%) та змагальну (19 годин, 1,6%) підготовку. Спеціальна фізична та тактична підготовка реалізуються у кількості 36 годин (14,4%) та 32 години (12,8%). Теоретична підготовка здійснюється обсягом 15 годин (6%), (рис.3.5).

Зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу в експериментальній групі розроблено з урахуванням програмних вимог, аналізу науково-методичної літератури з питань методики тренування юних футболістів, що спеціалізуються на міні-футболі, експертної оцінки пріоритетності різних сторін підготовки юних спортсменів, які займаються

міні-футболом, а також на основі результатів власного аналізу тренувального процесу під час початкової спортивної підготовки.

Висока складність змагальної діяльності футболіста пред'являє великі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена: діючи в умовах жорсткого єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях при дефіциті часу та простору, футболіст повинен надійно та ефективно вирішувати технічні та тактичні завдання, що постійно виникають. Тому крім фізичної підготовленості він повинен мати високий рівень психофункціонального стану, координаційних здібностей, техніко-тактичної майстерності, психологічної стійкості [56].

Рухова діяльність футболістів під час гри охоплює велику кількість різних за структурою та ступенем складності рухових актів, що повторюються у різних варіантах. Як показали результати констатувального експерименту, на етапі початкової спортивної спеціалізації у молодих спортсменів високими темпами розвиваються швидкісні і координаційні здібності, є, на думку багатьох дослідників, основою формування технічної майстерності. Показники спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів також достовірно покращуються. Незважаючи на це, якісні показники ігрової діяльності залишаються на колишньому рівні.

Очевидно, у футболістів уже на етапі початкової спеціалізації необхідно формувати ті психофізіологічні характеристики, які сприятимуть ефективній реалізації техніко-тактичних дій в ігровій та змагальній ситуації.

Експериментальним фактором, реалізованим у навчально-тренувальному процесі експериментальної групи, стала розроблена комплексна методика інтегральної підготовки, на основі розвитку функції уваги.

Для реалізації методики інтегральної підготовки були розроблені блоки засобів сполученого впливу на різні сторони підготовленості юних спортсменів, які займаються міні-футболом:

- блок засобів когнітивного розвитку;

- блок засобів пов'язаного з розвитком уваги та тактичної підготовки;
- блок засобів пов'язаного розвитку уваги та загальної фізичної підготовки;
- блок засобів пов'язаного розвитку уваги та технічної підготовки.

Один із перелічених вище блоків включався в кожне тренувальне заняття.

Блок засобів когнітивного розвитку уваги складався з вправ, ігор, елементів психологічного тренінгу, які були введені у розділ теоретичної підготовки молодих спортсменів. Дані вправи розроблені та рекомендовані психологами для роботи з дітьми та підлітками [38]. Це такі вправи, як «Муха», «Коректура», «Встигни запам'ятати» та ін. (Додаток Б).

У блоці засобів пов'язаного розвитку уваги та тактичної підготовки використовувалися спеціальні вправи когнітивного впливу, які полягали в демонстрації та вивченні юними спортсменами схем, фотознімків, відеозаписів фрагментів футбольних матчів. Юним спортсменам протягом певного часу демонструвалися ігрові ситуації, після чого вони мали відповісти на низку питань. Ускладнення виконуваних завдань відбувалося зменшенням часу демонстрації, використанням додаткових перешкод при демонстрації, включенням додаткових завдань. Наприклад, тренувальне завдання «Маятник».

Блоки когнітивного впливу реалізовувалися за умов методичного кабінету, оснащеного мультимедійної установкою, вправи виконувались на початку тренувального заняття, раз на тиждень.

Наступні блоки мали кінезіологічний характер, тобто вправи даних блоків виконувались безпосередньо на практичних тренувальних заняттях, у підготовчій або основній його частинах.

Блок засобів загальної фізичної підготовки включав вправи та тренувальні завдання, що проводяться в ходьбі, бігу, загальнорозвиваючі вправи без снарядів та зі снарядами. У вправу вводилися об'єкти, за якими спостерігають спортсмени, причому кількість об'єктів збільшується,

змінюється відстань між спортсменом і об'єктами, змінюється швидкість об'єктів, ускладнюються умови виконання вправи. Наприклад вправа «Берег і річка».

Система вправ пов'язаного розвитку уваги та технічної підготовки ґрунтувалася на наступних принципах: принцип доступності, щоб завдання були посильними і не впливали на якість виконання технічних дій; постійне ускладнення умов виконання вправи; на швидкості перемикання від одних дій до інших.

Цей блок складався з вправ, що передбачають швидку зміну ігрової ситуації, спрямованих на розвиток та вдосконалення здатності своєчасно перемикати та розподіляти увагу, що виконуються переважно у груповій формі.

Ускладнення виконання вправ реалізовувалося з допомогою збільшення кількості використовуваних предметів; зміни просторово-часових кордонів (варіювання розмірів майданчика); зміни кількості учасників вправи (форма організації); застосування додаткового стимулу привернення уваги (кольорові м'ячі, картки з цифрами, геометричними фігурами, забарвлені у різні кольори, звукові сигнали), з розташуванням у рамках стандартного ігрового поля та за його межами.

Як вправи з арсеналу спеціальної фізичної підготовки застосовувалися старти з місця і в русі за зоровим і звуковим сигналом, різні ігрові вправи з реакцією на об'єкт, що рухається: рух м'яча, партнера, гравця - суперника; виконання різних ігрових прийомів (кидків, ударів, ведення м'яча) за певним сигналом.

Виховання уваги здійснювалося методом повторного виконання вправи. Він полягає у повторному реагуванні на раптово виникаючий (заздалегідь обумовлений) подразник із установкою на скорочення часу реагування.

Виховання різних форм прояву уваги було пов'язане з моделюванням у заняттях цілісних рухових ситуацій та систематичною участю у змаганнях.

Для цього використовувалися спеціально підготовчі вправи, у яких моделюються окремі форми та умови прояву уваги в ігровій діяльності. Застосовуючи для вдосконалення функції уваги спеціальні підготовчі вправи, ми послідовно ускладнювали ситуацію вибору (кількість альтернатив), для чого поступово збільшували кількість варіантів дій, дозволених партнеру, і кількість дій у відповідь.

Основою продуктивності розробленої методики інтегральної підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на основі розвитку функції уваги є: основні засоби (ігрові вправи, ігрові епізоди, естафети, двостороння гра), спрямовані на формування рухової чутливості, зорових сприйнятів, раціональної структури рухових дій, спеціальних точнісних рухових дій; форми організації занять - тренувальні заняття та змагальні ігри; методи контрастних, серійних та зближених завдань, збиваючих факторів, ігровий та змагальний методи; методичні прийоми - зміна напрямків та траєкторій польоту м'яча, часу контролю та кольору м'яча, сили та дальності ударів по воротах, моделювання «мікроепізодів» матчу, специфічний алгоритм розвитку функції уваги в ході перебудови рухових дій, вимоги до збігу тренувальних та змагальних умов у процесі моделювання ігрових епізодів.

РОЗДІЛ IV

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У МІНІ-ФУТБОЛІ, НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ УВАГИ

4.1.1 Аналіз показників розвитку уваги досліджуваних спортсменів впродовж експерименту

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

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

Після завершення формулюючого експерименту ми провели повторне тестування рівня розвитку уваги юних спортсменів. Отримані результати представлені у табл. 4.1 та на рис. 4.1

Таблиця 4.1

Показники розвитку уваги юних спортсменів після проведення формулюючого експерименту, (бали)

Тестові вправи	КГ (n=10)		ЕГ(n=10)		p
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Стійкість уваги	33,6	0,12	39,2	0,17	<0,05
Перемикання уваги	30,1	0,1	36,7	0,09	<0,05
Обсяг динамічної уваги	14,2	0,14	17,8	0,18	<0,05
Продуктивність уваги	14,9	0,15	18,1	0,13	<0,05

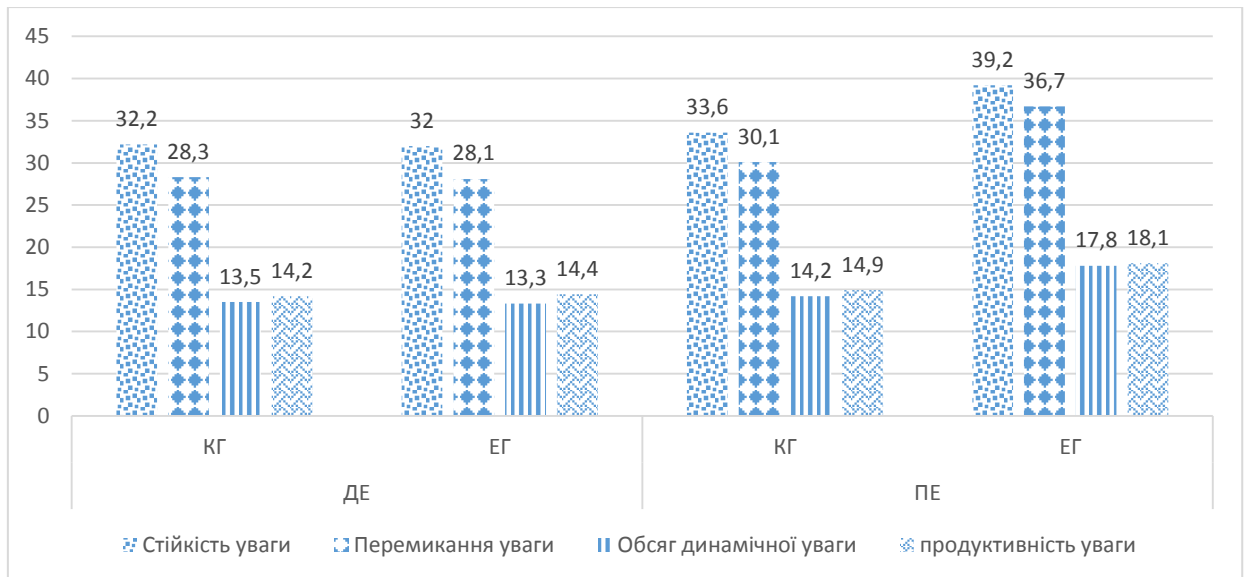


Рис. 4.1 Порівняльні показники розвитку уваги досліджуваних спортсменів на двох етапах дослідження

Стойкість уваги - це загальний показник, який визначається продуктивністю і точністю уваги. Тестування, проведене після закінчення навчального року, показало, що у юних футболістів ЕГ значно підвищилася стойкість уваги, порівняно зі спортсменами КГ.

Продуктивність уваги зросла у футболістів експериментальної групи на 25,5%; стойкість – 22,5%.

Збільшення відповідних показників у юних спортсменів контрольної групи було суттєво нижчим і склало продуктивність – 4,9%, стойкість – 4,4%.

Обсяг динамічної уваги збільшився у футболістів експериментальної групи на 33,7%, у юних спортсменів контрольної групи на 5,2%.

Після формувального експерименту, загальна оцінка перемикання уваги зросла у футболістів експериментальної групи на 29,1%. Збільшення відповідного показника у юних спортсменів контрольної групи було значно нижчим і становило 6,4% (рис. 4.1).

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

4.1.2 Аналіз показників загальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів впродовж експерименту

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

Таблиця 4.2

Показники загальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

вправи	групи	1 етап		2 етап		p	%
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Біг 30 м, с	КГ	5,11	0,17	5,03	0,14	>0,05	1,6
	ЕГ	5,09	0,13	4,81	0,09	<0,05	5,5
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	9,82	0,12	9,65	0,21	>0,05	1,7
	ЕГ	9,79	0,18	8,70	0,13	<0,05	11,1
Піднімання тулуба в сід за 30 с, к-ть разів	КГ	27,3	0,23	29,8	0,19	<0,05	9,1
	ЕГ	27,5	0,19	30,6	0,16	<0,05	11,3
Біг 6 хв, м	КГ	1124,02	2,24	1130,00	1,87	>0,05	0,6
	ЕГ	1124,07	2,20	1145,05	1,69	<0,05	1,8
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	162,60	1,32	163,0	1,16	>0,05	0,3
	ЕГ	162,35	1,12	164,0	1,22	<0,05	1,01
Вправа «Фламінго»	КГ	12,4	0,18	13,1	0,15	>0,05	5,6
	ЕГ	12,6	0,16	14,2	0,11	<0,05	12,7

Дослідження динаміки загальної фізичної підготовки проводилося за допомогою комплексу тестів, що характеризують основні рухові якості досліджуваних футболістів.

Після проведення формувального експерименту ми провели повторне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту. Отримані результати представлено у табл. 4.2, 4.3 та на рис. 4.2 - 4.-11

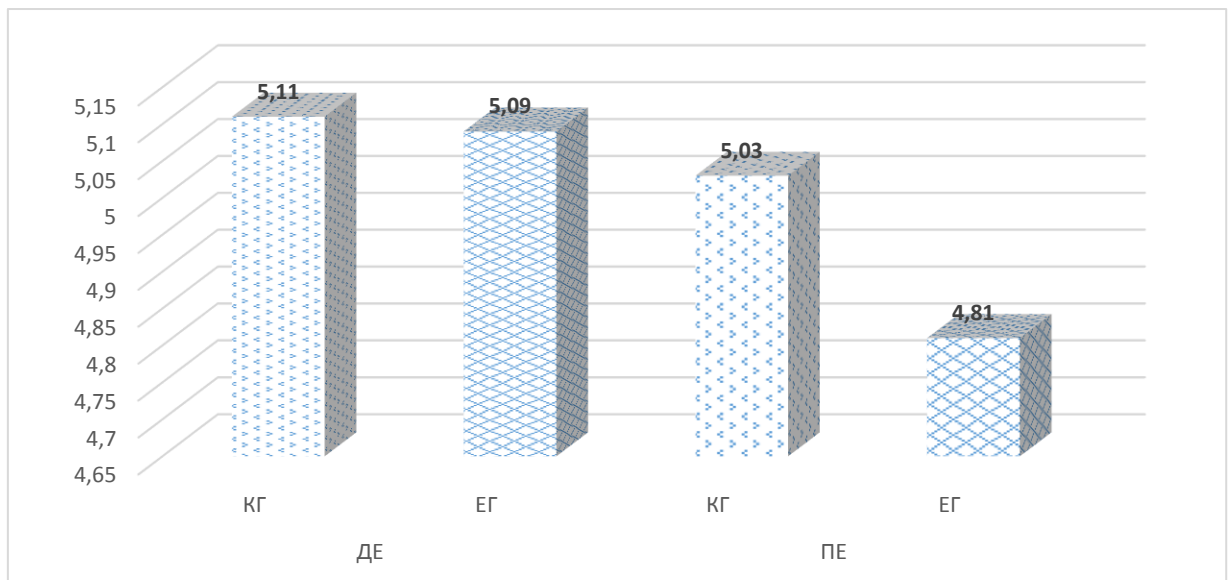


Рис. 4.2 Показники вправи «Біг 30 м» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Внаслідок застосовуваних педагогічних впливів темпи приросту результатів бігу на 30 м у юних футболістів експериментальної групи були значно вищими і склали 5,5%: на початку експерименту час становив 5,09 с, а в кінці експерименту 4,81 с. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

У спортсменів контрольної групи приріст становив 1,6%: на початку експерименту час становив 5,11 с, а в кінці експерименту 5,03 с, різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна (рис. 4.2).

У міні-футболі часто використовується біг зі зміною напрямку, тому пріоритетною фізичною якістю для гравця у міні-футбол є координація, зокрема, уміння швидко змінювати напрямок бігу. В експериментальній

групі застосовувалася велика кількість бігових вправ зі зміною напрямку, як без м'яча, так і з м'ячем, які впливали на функцію уваги і координаційну підготовку юних спортсменів.

Рівень розвитку координації та швидкості визначався за результатами човникового бігу 4х9 м. Приріст результатів у човниковому бігу у юних спортсменів експериментальної групи становив 11,1%, а саме: на початку експерименту час становив 9,79 с, а в кінці експерименту 8,70 с. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

Приріст результатів у човниковому бігу у юних спортсменів контрольної групи становив 1,7%, а саме: на початку експерименту час становив 9,82 с, а в кінці експерименту 9,65 с. Різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна (рис. 4.3).

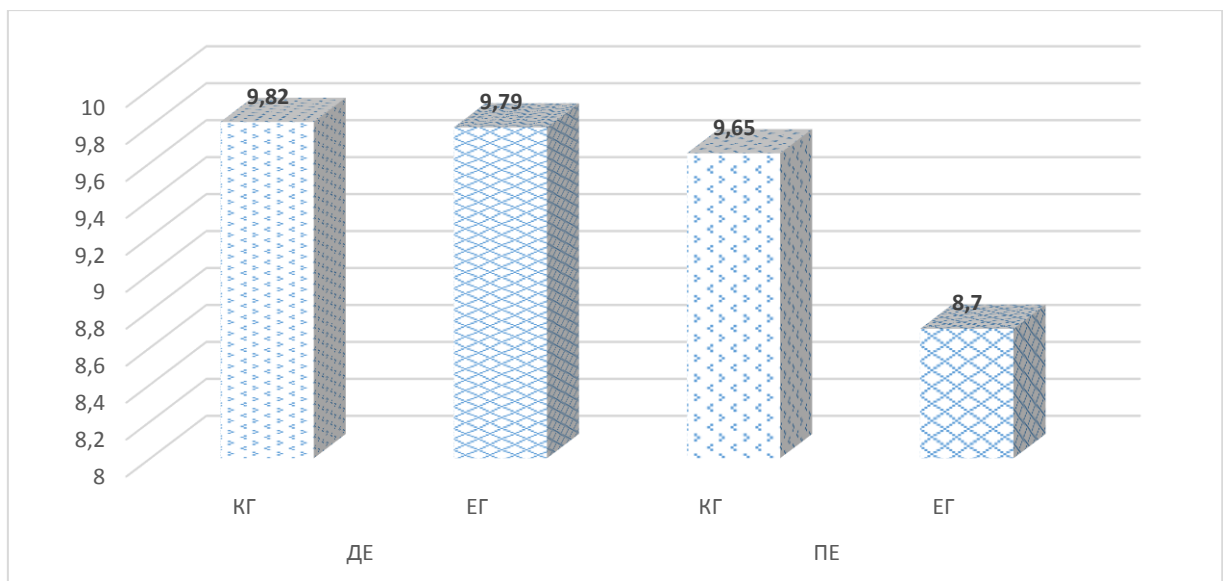


Рис. 4.3 Показники вправи «Човниковий біг 4х9 м» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Рівень розвитку силових якостей оцінювався за результатами показаними у кількості підйомів тулуба із положення лежачи за 30 с. За рівнем розвитку сили між юними футболістами експериментальної та контрольної груп на початку експерименту не було виявлено достовірних відмінностей.

Після повторного тестування учасників експерименту ми зафіксували статистично достовірні зрушення у спортсменів двох груп. Однак, спортсмени експериментальної групи показали кращий результат, ніж спортсмени контрольної групи. Кількість підйомів тулуба, виконаних за 30 секунд, збільшилася в експериментальній групі на 11,3%, у контрольній – на 9,1% (рис. 4.4).

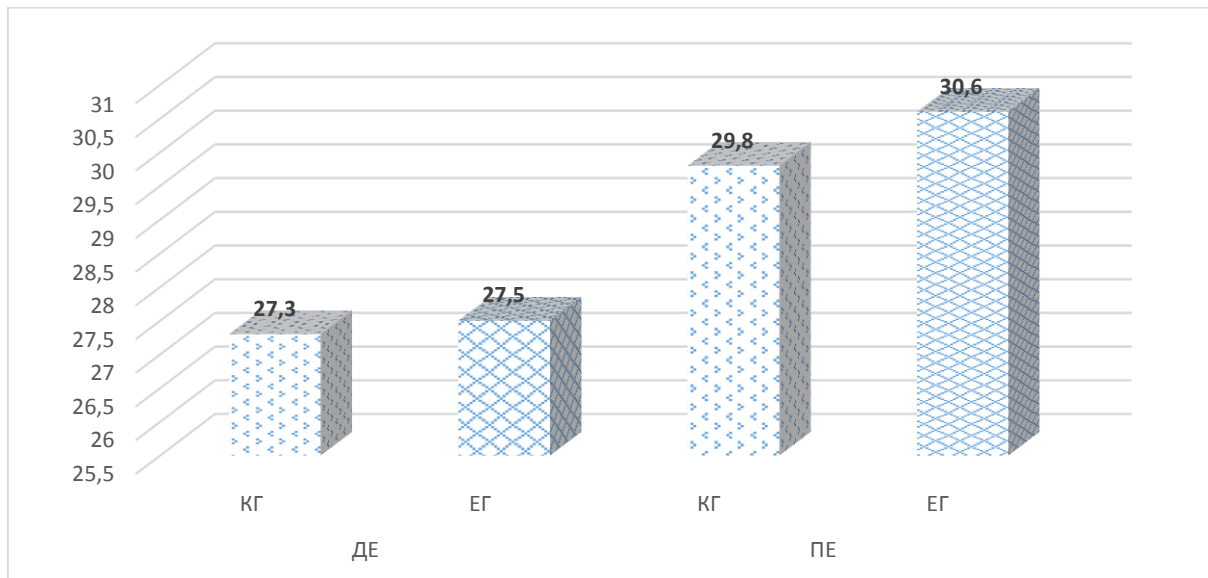


Рис. 4.4 Показники вправи «Піднімання тулуба в сід за 30 с» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Показники загальної витривалості на початку педагогічного експерименту у юних футболістів контрольної та експериментальної груп були статистично рівнозначними і становили: в експериментальній групі 1124,07 м, а в контрольній групі 1124,02 м.

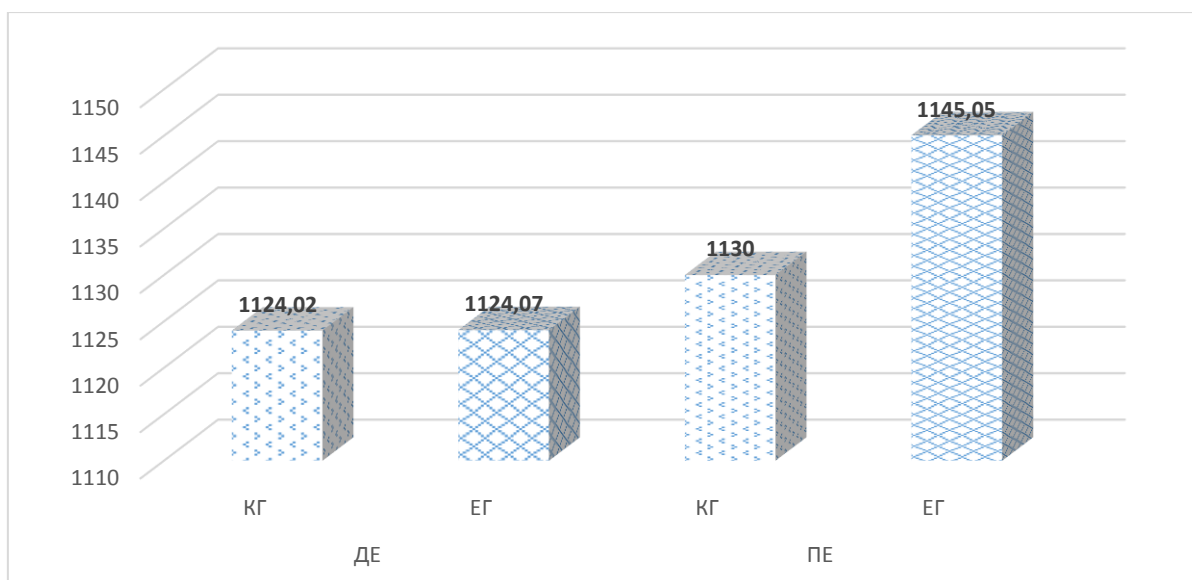


Рис. 4.5 Показники вправи «Біг 6 хв» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Після проведення педагогічного експерименту ми отримали наступний результат: спортсмени експериментальної групи покращили показник на 1,8%, що становило 1145,05 м ($p < 0,05$), а спортсмени контрольної групи покращили показник на 0,6%, що становило 1130,0 м ($p > 0,05$).

Вищі темпи приросту рівня розвитку витривалості є наслідком більшої кількості тренувального часу, що відводиться в експериментальній групі на розвиток цієї фізичної якості (рис. 4.5).

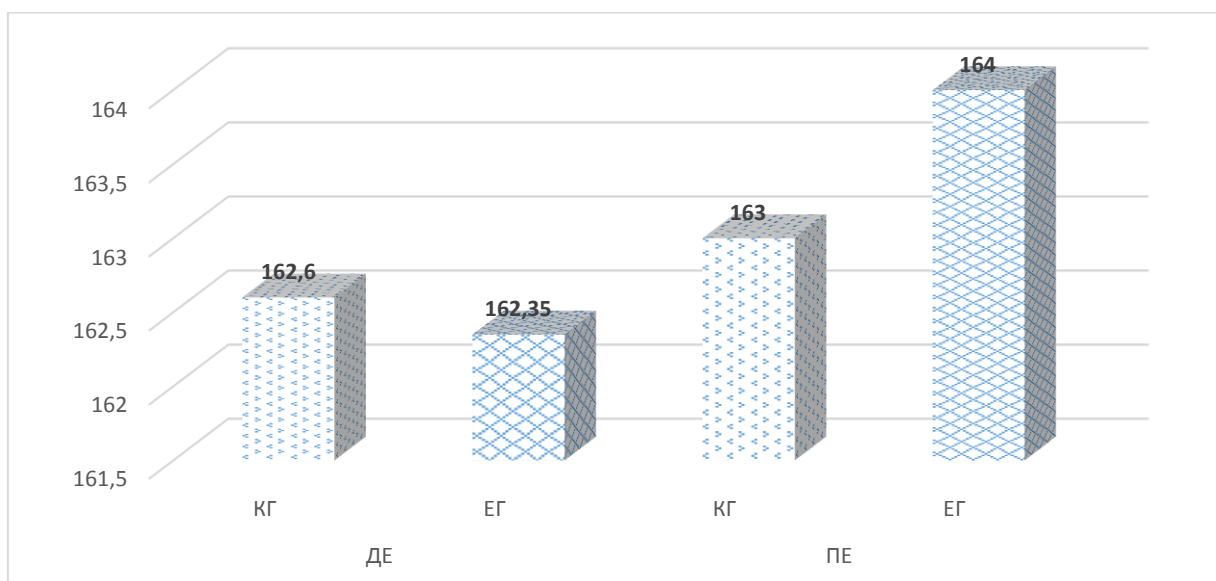


Рис. 4.6 Показники вправи «Стрибок у довжину з місця» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Результати, показані у стрибку у довжину з місця юними футболістами контрольної та експериментальної груп на початку експерименту були статистично достовірними. На першому етапі дослідження у футболістів експериментальної групи було зафіксовано результат 162,35 см, а у футболістів контрольної групи 162,6 см.

Після проведення формувального експерименту ми провели повторне тестування і отримали наступні результати: у футболістів експериментальної групи зафіксовано результат 164,0 см, що становить 1,01% приросту, різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

У футболістів контрольної групи зафіксовано результат 163,0 см, що становить 0,3% приросту, різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна (рис. 4.6).

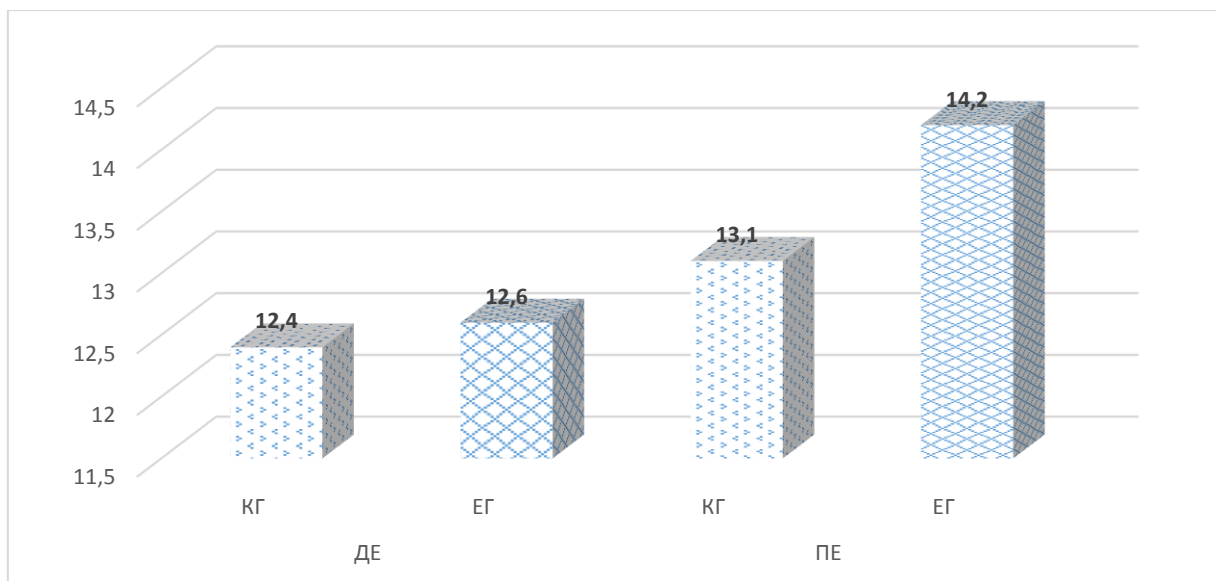


Рис. 4.7 Показники вправи «Вправа «Фламінго»» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Розвиток функції рівноваги у юних спортсменів визначався за результатами тесту «Фламінго». Статистична обробка результатів показала відсутність достовірних відмінностей у цій контрольній вправі у юних футболістів досліджуваних груп на початку експерименту: експериментальна група показала результат 12,6 с, а контрольна група 12,4 с.

Під час повторного тестування результат досліджуваних спортсменів виглядав наступним чином: у юних футболістів експериментальної групи показники були вищими і склали 12,7% приросту, тобто в кінці експерименту час виконання вправи становив 14,2 с. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

У юних футболістів контрольної групи показники склали 5,6% приросту, тобто в кінці експерименту час виконання вправи становив 13,1 с. Різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна (рис. 4.7).

Отже, аналіз тестування загальної фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на етапі початкової підготовки показав, що застосування методики тренування, спрямованої на розвиток функції уваги, сприяє інтенсивному розвитку пріоритетних для міні-футболу якостей, а саме швидкості, координації, функції рівноваги, що дозволяє говорити про високу ефективності застосування сполученого методу тренування.

4.1.3 Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів впродовж експерименту

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів проводилося на підставі аналізу результатів у тестах на ведення м'яча, ударів на точність та жонглювання. Статистична обробка отриманих результатів показала, що у початковому етапі досліджень показники технічної підготовленості молодих спортсменів перебували на відносно низькому рівні.

Проте слід зазначити, що темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів протягом досліджуваного періоду зазнали змін. Отримані результати представлено у табл. 4.3 та на рис. 4.8-4.11

Таблиця 4.3

Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

вправи	групи	1 етап		2 етап		p	%
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Ведення м'яча 30 м, с	КГ	6,21	0,12	6,03	0,11	>0,05	2,9
	ЕГ	6,19	0,15	5,49	0,13	<0,05	11,3
Ведення м'яча «змійкою», с	КГ	27,3	0,14	26,5	0,22	>0,05	2,8
	ЕГ	27,5	0,11	25,8	0,18	<0,05	6,2
Жонглювання комплексне, к-ть разів	КГ	14,8	0,19	15,9	0,15	<0,05	7,4
	ЕГ	14,7	0,21	16,5	0,17	<0,05	12,2
Удар на точність, к-ть разів	КГ	3,5	0,13	3,7	0,21	>0,05	5,7
	ЕГ	3,6	0,17	4,0	0,19	<0,05	11,1

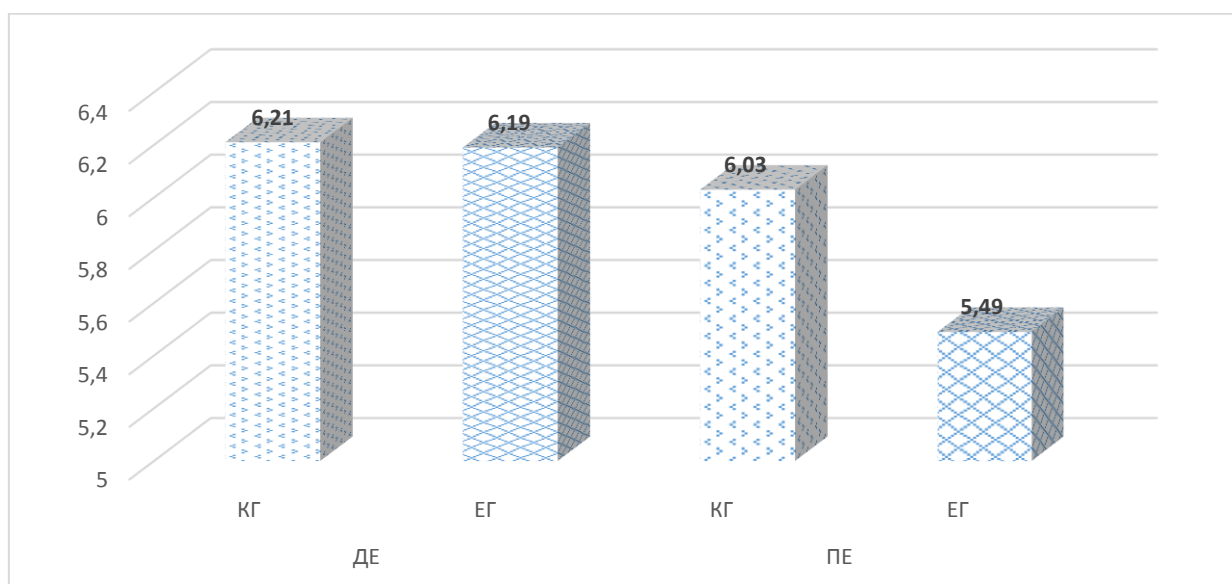


Рис. 4.8 Показники вправи «Ведення м'яча 30 м» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Результат у веденні м'яча 30 метрів у юних футболістів на початковому етапі досліджень становив 6,21 с у контрольній групі та 6,19 с у експериментальній групі, при нормативі 5,4 с, тобто більшість юних спортсменів показали недостатнє володіння технікою ведення м'яча.

По закінченню педагогічного експерименту отримані результати виглядали наступним чином: приріст результатів у юних спортсменів експериментальної групи становив 11,3%, а саме: на початку експерименту час становив 6,19 с, а в кінці експерименту 5,49 с. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

Приріст результатів у юних спортсменів контрольної групи становив 2,9%, а саме: на початку експерименту час становив 6,21 с, а в кінці експерименту 6,03 с. Різниця між показниками двох етапів статистично недостовірна (рис. 4.8).

Показник ведення м'яча «змійкою» у спортсменів експериментальної групи також суттєво зріс ($p < 0,05$). Відносний приріст склав 6,2%: на початку експерименту час виконання вправи становив 27,5 с, а в кінці експерименту – 25,8 с.

У спортсменів контрольної групи результат покращився не суттєво, тобто різниця між показниками двох етапів була статистично недостовірною, а саме: на початку експерименту час виконання вправи становив 27,3 с, а в кінці експерименту – 26,5 с (рис. 4.9).

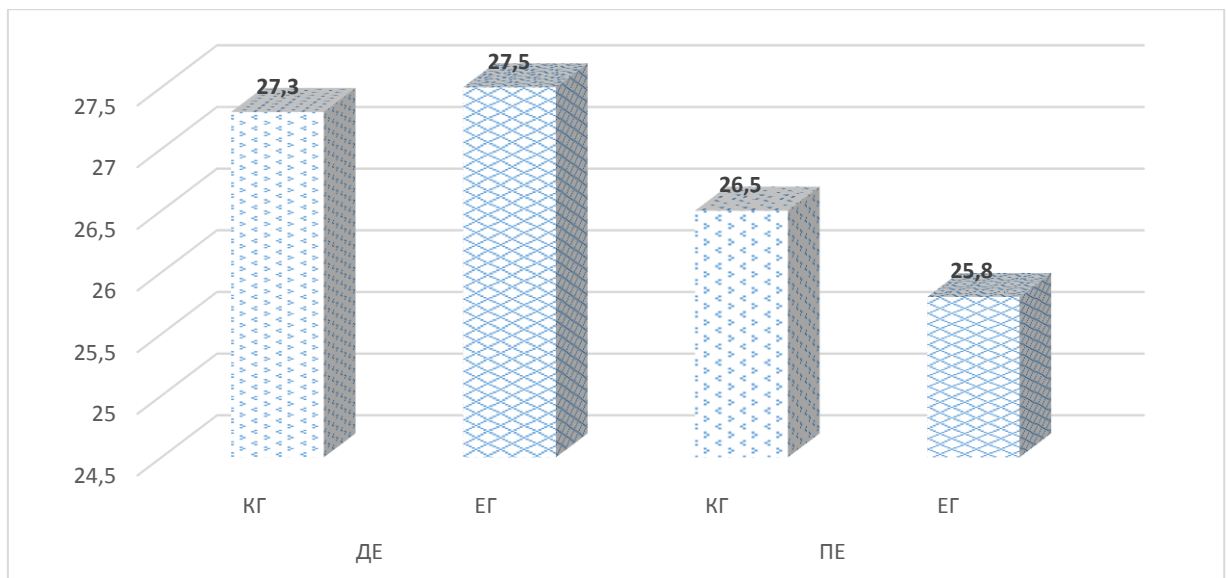


Рис. 4.9 Показники вправи «Ведення м'яча «змійкою» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

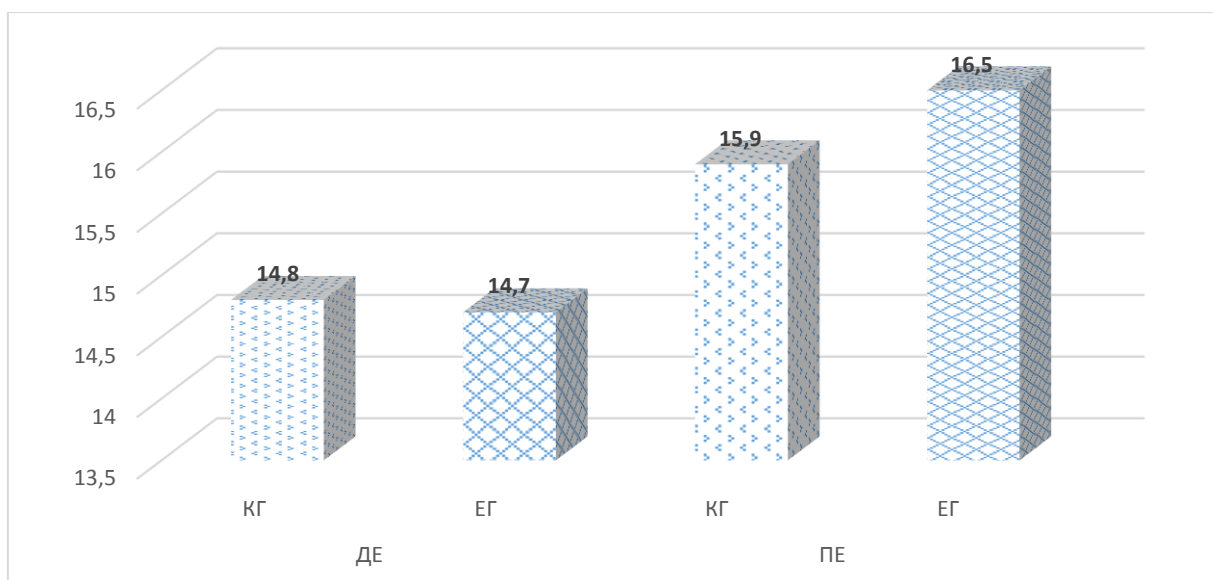


Рис. 4.10 Показники вправи «Жонглювання комплексне» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Про покращення показників володіння м'ячем спортсменами експериментальної групи свідчить суттєве підвищення результату комплексного жонглювання, який на початковому етапі досліджень становив 14,7 разів, а після закінчення педагогічного експерименту зріс на 12,2% і становив 16,5 разів. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

Спортсмени контрольної групи також покращили свій результат у виконанні даної вправи. На початковому етапі досліджень показник становив 14,8 разів, а після закінчення педагогічного експерименту зріс на 7,4% і становив 15,9 разів. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна (рис. 4.10).

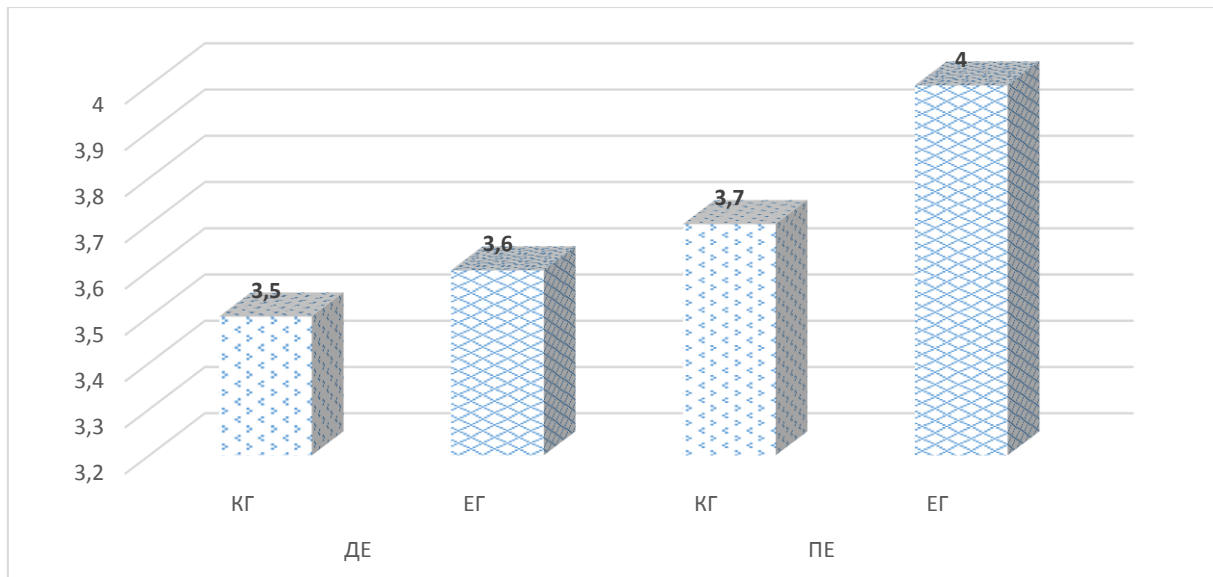


Рис. 4.11 Показники вправи «Удар на точність» спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження

Висока ефективність навчання технічним процесам, що спостерігається на етапі початкової спортивної спеціалізації, підтверджується значним поліпшенням показників точності ударів. Так, якщо на початку експерименту у спортсменів експериментальної групи кількість точних ударів становила 3,6, то після закінчення експерименту показник збільшився на 11,1% і став становити 4,0 удари. Різниця між показниками двох етапів статистично достовірна.

Спортсмени контрольної групи також покращили свій результат у виконанні даної вправи, однак різниця між показниками двох етапів була статистично недостовірна. На початковому етапі досліджень показник становив 3,5 разів, а після закінчення педагогічного експерименту зріс на 5,7% і становив 3,7 разів (рис. 4.11).

Вищі результати, показані юними футболістами експериментальної групи в тестах, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість є наслідком цілеспрямованого розвитку у них функції уваги, яка при сполученому методі впливу надає позитивний вплив на показники швидкості та координації. Саме ці якості дозволяють ефективно опановувати рухові навички та досягати успіхів у освоєнні техніки міні футболу.

Завдання етапу початкової підготовки - формування міцних навичок та умінь техніки футболу, в даний період необхідно підготувати гарний фундамент технічної майстерності. Якщо розглядати методичну сторону етапу, вона полягає в послідовності занять, необхідному забезпеченні зв'язку попереднього періоду з наступним. Загальна та спеціальна фізична підготовка є фундаментом для освоєння технічних навичок футболіста [56].

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на основі загальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Вона передбачає розвиток таких фізичних якостей, специфічних для міні-футболу, як сила, швидкість, витривалість та спритність. Головне завдання спеціальної фізичної підготовки - покращення діяльності всіх систем організму спортсменів необхідних для вдосконалення ігрових рухових навичок та умінь, які є провідними ланками основних технічних варіантів в атаці та обороні.

Загальна та спеціальна фізична підготовка перебувають у тісному взаємозв'язку між собою, доповнюючи одна одну. З одного боку, ці види підготовки залежить від специфіки міні-футболу, з іншого - визначають реальні можливості дій гравців у змаганнях.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнений теоретико-методичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та результати власних досліджень показали, що спортивні досягнення у міні-футболі характеризуються багатьма чинниками, і як основні можна назвати техніко-тактичну, функціональну та фізичну підготовленість спортсмена, а також психологічний чинник у певному ступені грає вирішальну роль під час змагань за рівного рівня розвитку названих видів підготовленості.
2. Результати констатувального педагогічного експерименту дозволили встановити, що в процесі навчально-тренувальної діяльності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, на етапі початкової підготовки спостерігається позитивна динаміка показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. На початку педагогічного експерименту показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп перебували на статистично рівнозначному рівні.
3. Експериментальним фактором, реалізованим у навчально-тренувальному процесі експериментальної групи, стала розроблена комплексна методика інтегральної підготовки, на основі розвитку функції уваги:
 - блок засобів когнітивного розвитку;
 - блок засобів пов'язаного з розвитком уваги та тактичної підготовки;
 - блок засобів пов'язаного розвитку уваги та загальної фізичної підготовки;
 - блок засобів пов'язаного розвитку уваги та технічної підготовки.
 Один із перелічених вище блоків включався в кожне тренувальне заняття.

4. Результати формувального експерименту показали високу ефективність розробленої та реалізованої методики підготовки юних футболістів експериментальної групи на етапі початкової підготовки, а саме: продуктивність уваги зросла у футболістів експериментальної групи на 25,5%; стійкість на 22,5%. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів контрольної групи було суттєво нижчим і склало продуктивність – 4,9%, стійкість – 4,4%. Обсяг динамічної уваги збільшився у футболістів експериментальної групи на 33,7%, у юних спортсменів контрольної групи на 5,2%. Загальна оцінка перемикання уваги зросла у футболістів експериментальної групи на 29,1%. Збільшення відповідного показника у юних спортсменів контрольної групи було значно нижчим і становило 6,4%
5. Внаслідок застосовуваних педагогічних впливів значно покращилися показники загальної фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи, а саме:
- у вправі «Біг 30 м» показник покращився на 5,5%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 1,6%.
 - у вправі «Човниковий біг 4x9 м» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 11,1%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 1,7%.
 - у вправі «Човниковий біг 4x9 м» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 11,1%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 1,7%.
 - у вправі «Піднімання тулуба в сід за 30 с» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 11,3%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 9,1%.
 - у вправі «Біг 6 хв» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 1,8%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 0,6%.

- у вправі «Стрибок у довжину з місця» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 10,1%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 1,03%.

- у вправі «Фламінго» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 12,7%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 5,6%.

6. Темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів протягом досліджуваного періоду зазнали змін, а саме:

- у вправі «Ведення м'яча 30 м» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 11,3%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 2,9%.

- у вправі «Ведення м'яча змійкою» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 6,2%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 2,9%.

- у вправі «Жонглювання комплексне» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 12,2%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 7,4%.

- у вправі «Удар на точність» показник спортсменів експериментальної групи покращився на 11,1%; у спортсменів контрольної групи приріст становив 5,7%.

7. Практичне застосування розробленої методики інтегральної підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки об'єктивно доводить обґрунтованість формування у юних футболістів спеціальних когнітивних якостей, зокрема, властивостей уваги, для ефективної реалізації фізичного, технічного потенціалу гравців та успішності становлення їхньої спортивної майстерності. Розроблена методика може бути екстрапольована в інші види ігрової діяльності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Психологічна підготовка спортсменів, які займаються міні- футболом, на етапі початкової спортивної спеціалізації має бути спрямована на комплексне вирішення завдань відповідного періоду тренування та формування якостей, значущих для успішної ігрової та змагальної діяльності. Ефективній реалізації фізичного та технічного потенціалу гравців сприяє розвиток функції уваги, яка визначається пропорційним рівнем обсягу, концентрації та перемикання уваги.

Необхідними у міні-футболі властивостями уваги є точність, продуктивність, стійкість, перемикання та обсяг, які слід формувати у юного спортсмена, починаючи з перших занять.

Напрямів такої роботи два: управління увагою юного спортсмена у навчально-тренувальному процесі; забезпечення умов, що сприяють формуванню уваги.

Для виховання уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом, необхідно:

- привчити спортсмена працювати в різноманітних умовах, не піддаючись впливу факторів, що відволікають;
- захоплювати його цікавою, складною, але посильною роботою;
- мотивувати до занять міні-футболом;
- пов'язувати увагу з вимогами дисципліни та спортивної етики;
- забезпечувати підвищення стійкості уваги шляхом розвитку вольових якостей;
- формувати вміння розподіляти увагу, озброюючи спортсмена різноманітними спеціальними знаннями;
- формувати переключення уваги декількома способами: виконанням вправ з перемикання уваги на різні дії та рухи противника (рух ніг, рук, тулуба);

- тренування в швидкості перемикання уваги з об'єкта на об'єкт; виділення найбільш суттєвих рухів та помилок діяльності спортсмена.

Основною спрямованістю методики є розвиток та вдосконалення властивостей уваги, необхідних у сучасній ігровій діяльності футболіста. Заняття, спрямовані на формування ігрової уваги повинні проводитися у всіх періодах спортивного тренування, із застосуванням повторного, варіативного, ігрового та сполученого методів.

Грунтуючись на специфіці та особливостях гри в міні-футбол, рекомендується застосовувати такі блоки вправ.

Для розвитку функції уваги застосовуються такі засоби:

- вправи та завдання когнітивного розвитку, які виконуються в рамках теоретичної підготовки юного спортсмена;
- вправи, що сприяють розвитку та вдосконаленню концентрації уваги, що виконуються в індивідуальній формі;
- вправи, що передбачають швидку зміну ігрової ситуації, спрямовані на розвиток та вдосконалення здатності своєчасно перемикати та розподіляти увагу, що виконуються переважно у груповій формі;
- вправи змішаного характеру, у яких у сукупності проявляються багато властивостей уваги (обсяг, концентрація, перемикання, розподіл, інтенсивність), виконувані переважно у груповій формі.

Вправи і рухливі ігри для розвитку уваги необхідно давати разом із іншими вправами, оскільки що у цьому віці спортсмени неспроможні довго виконувати одну вправу і швидко втрачають інтерес до проведених вправ.

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

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

1. Гравець веде м'яч, а праворуч і ліворуч від нього біжать два гравці з прапорцями у руках. Той, хто володіє м'ячем, повинен направити м'яч тому, хто підніме прапорець. Умови вправи не допускають одночасного підняття прапорців.
2. Три гравці стоять у трикутнику. Один із них жонглює м'ячем і одночасно спостерігає за обома партнерами, які показують йому на руках різну кількість пальців у різному порядку. Гравець, що жонглює м'ячем, повинен вголос називати кількість побачених пальців.
3. Гравці стоять півколом радіусом 6-8 м. Між ними розташовується гравець-помічник. Проти них у центрі півкола стоїть гравець і за його спиною тренер. Гравець у центрі та його помічник передають один одному м'яч. Тренер рукою вказує на будь-якого гравця із півкола, який у відповідь має подати умовний сигнал. За цим сигналом гравець, який стоїть у центрі, повинен направити м'яч цьому гравцю. Останній приймає м'яч і потім повертає його назад гравцю у центрі, після чого гравець у центрі продовжує передавати м'яч своєму помічникові.
4. Два гравці повільно біжать один за одним. Перший довільно робить серію рухів: стрибок вгору, поворот, прискорення 5-7 м; другий повторює ці рухи. Перший довільно робить перекид, а потім прискорення ліворуч або праворуч (залежно від зорового сигналу тренера). Другий копіює першого.
5. Два гравці повільно біжать один за одним. Перший довільно виконує серію рухів: випаду вліво та вправо, стрибок з імітацією удару по м'ячу головою, прискорення 5-7 м. Другий у тому темпі дублює рух першого. Перший довільно робить підкат, а потім

прискорення ліворуч чи праворуч – залежно від зорового сигналу тренера. Тривалість вправ 15-30 с, відпочинок 2-3 хв.

6. Старти під різні сигнали.

Варіант №1. Гравці повільно ведуть м'яч. За зоровим сигналом тренера дуже швидко стартують з м'ячем вліво (вправо), звуковим сигналом зупиняють м'яч, повертаються на 180° і роблять прискорення вперед.

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

Варіант №3. Гравці повільно біжать полем. За першим зоровим сигналом тренера вони швидко стартують вліво (на 5-7 м); за другим - підстрибують вгору і стартують вправо (на 5-7 м), або, повертаючись на 180° і роблять прискорення вперед.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футзал у школі: Книга для вчителя. Київ. Навчальна книга 2006. 225 с
2. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Ахметов Р.Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.
4. Бабенко В.Г. Уважність як основна психолого-педагогічна складова досягнення успіху на заняттях із фізичної підготовки. *Спортивна наука -2018: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2018. С. 6-11
5. Без'язичний Б.І. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів. *Педагогіка*. 2011. С. 9-13.
6. Белов М. К. Міні-футбол. Донецьк, 2001. 120 с.
7. Бочелюк В. Психологія спорту: Навчальний посібник. К., Вид.: Центр навчальної літератури. 2018. 224 с
8. Боярчук О.Д., Гаврелюк В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ імені Тараса Шевченка, 2017. 252 с
9. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с
10. Воробйов О.В. Практикум з футзалу : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 135 с.
11. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посіб.]. К.: Олімпійська література. 2007. 298 с
12. Гейтенко В.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

- 13.Гринь А.Р. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футболу (футзалу) / А.Р. Гринь, А.Б. Кондратович. Київ : НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, 2017. 28 с
- 14.Гузар В. Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продуксім». *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. № 1. С.84-88
- 15.Дейнеко І. В., Хачатрян В. І., Гончарук А. І. Концентрація уваги – як частина тренувального процесу з футзалу у непрофільних ЗВО. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської*. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 235-240.
- 16.Дулїбський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
- 17.Жигadlo Г. Б. Завдання, схема і побудова навчально-тренувального заняття у футзалі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 5. Вінниця, 2004. 543 с.
- 18.Жигadlo Г.Б. Вплив навантаження у тренуванні на підвищення функціональних можливостей організму гравців у футзалі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. Вінниця, 2006. 559с.
- 19.Жигadlo Г.Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: 2013. 303 с
- 20.Залойло В.В. Технічна підготовка гравців у футзалі: методичний посібник. К.: НУФВСУ, 2008. 99 с.
- 21.Качан В. Педагогічні критерії адаптації функціональних систем організму спортсменів до занять міні-футболом в умовах закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*. 2022. №3 (25). С. 57-66.

- 22.Клименко В.В. Психомоторні можливості юного спортсмена. К.: Здоров'я, 1987. 168 с.
- 23.Коваль С.С. Вікові особливості прояву психологічних чинників, які забезпечують ефективність техніко-тактичних процесів юних футболістів 8–12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 69-74.
- 24.Козіна Ж.Л. Інтегральний розвиток інтелектуальних можливостей та фізичної підготовленості у футболі. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*. 2022. С. 101-105.
- 25.Коkun О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
- 26.Комісова Т.Є. Вікова анатомія та фізіологія людини: навчальний посібник /Т.Є. Комісова, А.В. Мамотенко, Л.П. Коваленко, І.А. Іонов, О.О. Катеринич, Г.І. Сахацький. Х. : ФОП Петров В. В., 2021. 112 с
- 27.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця : «Планер», 2014. 616 с
- 28.Коханець П.П. Контроль показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. (152 (1)). С.180-183
- 29.Крайник Я. Б., Мулик В. В., Окунь Д. А. Взаємозв'язок між кількісними показниками рухових дій і техніко-тактичними показниками у юних футболістів 13–14 років різного ігрового амплуа. *Health, sport, rehabilitation. Здоров'я, спорт, реабілітація*. № 5 (4) 2019. С. 41-47.
- 30.Левчук В.Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти : метод, посіб. Л.: Укр. технології, 2006. 116 с
- 31.Леськів А.П. Підготовка юного футболіста. Тернопіль: Астон, 2001. 80 с.

- 32.Лисенко Л.Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник. Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.
- 33.Лісенчук Г.А. Побудова навчально – тренувальних занять з міні-футболу з урахуванням їх змісту та спрямованості. *Система підготовки спортсменів високої кваліфікації: Тези, доповіді кафедральної науково-практичної конференції*. Київ. 1996. С. 13-15
- 34.Ніколаєнко В.В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №2 (40). С. 104-110
- 35.Максименко І.Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія. За ред. проф. Єрмакова С. С. Харків. 2007. № 8. С. 85–88.
- 36.Мітова О.О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2016. Випуск № 2. С. 184-189.
- 37.Нестеренко Н. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2020. Серія 15. №5(125). С. 115-120
- 38.Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
- 39.Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол) : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / уклад. А.В. Бойченко; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 163 с
- 40.Пилип С. Формування психологічних якостей у футболістів для ефективності результату. *Фізична культура і спорт. Матеріали науково-*

- практичної конференції (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). Ужгород. 2021. С. 65-67.
- 41.Рошак, О. Дослідження переваг навчально-ігрових методів при формуванні фізичної готовності спортсменів 10-12 років у кікбоксингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. (3К(176)). С.409-413
 - 42.Сідельніков Д.П. Вплив індивідуально – психологічних особливостей та особистісних якостей футболіста в його професійній діяльності. *Спортивні ігри*. 2019. №1(3). С. 89-93
 - 43.Сірий О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних футзалістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 3 (81). С.109-112
 - 44.Сірий О.В. Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2014. № 7. С. 20-23
 - 45.Соломонко В.В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. К.: Олімпійська л-ра, 2005. 294 с.
 - 46.Страшненко С.С. Характеристики психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. №1. С. 140-144
 - 47.Стрикаленко Є. Особливості побудови тренувального процесу юних футзалістів. *Теорія, методика і практика навчання*. 2022. № 1(92). С.62-73.
 - 48.Стрикаленко Є.А. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, В.М. Гузар // *Спортивні ігри*. 2020. № 1(15). С. 44-57.
 - 49.Тренування футзалістів / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадін. 2-е вид., перероб. и доп. К.: Здоров'я, 2014. 264 с

- 50.Тюлько С.Ю. Футбол у залі: система підготовки. К.: Олімпійська література, 2000. 102 с.
- 51.Тюрін О.Ю. Організація проведення змагань з футзалу : навч. посібник /О.Ю. Тюрін, Д.В. Кулаков, Д.О. Безкоровайний ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 90 с
- 52.Уєйнберг Р.С., Д. Гоулд Основи психології спорту та фізичної культури. Київ : Олімп. література, 1998. 335 с.
- 53.Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі: метод. посібник. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. 112 с
- 54.Футзал: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Братусь, В.І. Воронова, В.В. Ніколаєнко, М.П. Повисший, О.В. Червоний [та ін.] / Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. К., 2015. 111 с.
- 55.Хоркавий Б. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2. С. 89-94
- 56.Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Випуск 6 (49). 147-155С.
- 57.Шпичка Т.А. Відбір футзалістів у професійні команди на основі даних комплексного контролю. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Випуск 5 (99). С. 174-177
- 58.Balzano O. N., da Cruz M. T., Rodrigues A. D., da Silva G. F. Proposal for football training, training based on Futsal game concepts. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 2019,11(45), 472-482.
- 59.Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15. The Football Association. London, 2011. 30 p
- 60.Grindler K., Pahlke H., Hemmo H.: Fussball Praxis, t.I,II,III, Stuttgart, 1981. 601 s

61. Iqbal M., Asmawi M., Tangkudung J. Investigating the effect of multimedia-based interactive basic techniques on futsal exercise variations. Paper presented at the 4th Annual Applied Science and Engineering Conference (AASEC), Univ Pendidikan Indonesia, Sch Postgraduate Studies, Tech & Vocat Educ St, Bali, 2019, DOI 10.1088/1742-6596/1402/7/077082.
62. Mendes D., Travassos B., Carmo J. M., Cardoso F., Costa I., Sarmiento, H. Talent Identification and Development in Male Futsal: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(17).
63. Ocak Y., Baspinar S. G., Yildiz M., Ocak M. F. Blood lactate and lactate tolerance levels of futsal and football players. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 2021, 13(56), 710-716.
64. Rangel G. D. The influence of cognitive aspects under decision-making in the performance of futsal athletes. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 2020, 12(50), 540-550.
65. Santa Cruz R. A. R., Baganha R. J., da Rocha G. L., de Oliveira M. A., Pellegrinotti I. L., Verlengia R., Lopes C. R. Training with sprints and reduced games for speed performance in futsal. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 2015, 7(24), 214-220.
66. Santos L. V., Moreira O. C., Guimaraes L. C., Paoli P. B. Construction of tactical offensive knowledge of futsal through training in game form. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 2016, 8(28), 95-103.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шановні учасники опитування!

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

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

а) загальна фізична підготовка; б) спеціальна фізична підготовка; в) технічна підготовка; г) тактична підготовка; д) психологічна підготовка. Якщо «інші», то які? (впишіть) _____

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

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

Якщо «інші», то які? (впишіть) _____

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

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

Якщо «інші», то які? (впишіть) _____

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

так, які? _____

ні, чому? _____

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

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

Якщо «інші», то які? (впишіть) _____

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

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

Якщо «інші», то які? (впишіть) _____

7. Яке значення мають психологічні засоби для покращення уваги?

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

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

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

Якщо «інші», то які? (впишіть) _____

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

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

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

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

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

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

Якщо так, то яким чином? (впишіть) _____

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

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

Якщо так, то яким чином?

(впишіть) _____

Дякуємо за участь!

ДОДАТОК Б**Вправи блоку когнітивного розвитку уваги***1. "Геометричні фігури".*

Для тренування уваги використовується матриця, що містить геометричні фігури різної форми та двох кольорів.

Завдання:

1. Скільки разів зустрічаються білі квадрати?
2. Скільки разів зустрічаються чорні квадрати?
3. Скільки разів зустрічаються білі кола?
4. Скільки разів зустрічаються чорні кола?
5. Скільки разів зустрічаються білі прямокутники?
6. Скільки разів зустрічаються чорні прямокутники?
7. Скільки разів зустрічаються білі трикутники?
8. Скільки разів зустрічаються чорні трикутники?

Ускладнений варіант "Геометрія"

Для тренування використовується матриця з геометричними фігурами різного розміру та кольору (наприклад, 2-х кольорів).

Завдання:

1. Скільки разів зустрічаються великий чорний квадрат?
2. Скільки разів зустрічаються маленький чорний квадрат?
3. Скільки разів зустрічаються великий білий квадрат?
4. Скільки разів зустрічаються маленький білий квадрат?
5. Скільки разів зустрічається великий чорний ромб?
6. Скільки разів зустрічаються білий маленький ромб?
7. Скільки разів зустрічається чорне маленьке коло?
8. Скільки разів зустрічається біле велике коло?
9. Скільки разів зустрічається великий білий прямокутник?
10. Скільки разів зустрічаються чорний маленький прямокутник?
11. Скільки разів зустрічається великий чорний прямокутник?
12. Скільки разів зустрічаються білий маленький трикутник? і т.д.

2. «Числа та літери»

Дитині пропонується таблиця з 49 числами - 25 у дрібному шрифті та 24 - у великому. Потрібно знаходити числа в дрібному шрифті від 1 до 25 у зростаючій послідовності, а у великому від 24 до 1 у спадаючій. Робити це треба по черзі: 1 – у дрібному шрифті, 24 – у великому, 2 – у дрібному, 23 – у великому і т.д. Коли знайдете число, запишіть його в контрольний бланк разом із буквою, що стоїть поруч із ним.

3. Гра «Найспостережливіші»

Учасники гри поділяються на 2 команди.

Умови гри: до дошки прикріплюють дві репродукції картин (для кожної команди). Протягом 5 хвилин вони розглядають їх, намагаючись запам'ятати всі деталі. Потім репродукцію 1-ї команди поміщають так, щоб її бачили всі, крім членів цієї команди, а репродукцію 2-ї команди повинні бачити всі, крім її членів. Членів першої команди докладно розпитують про всі деталі картини, а членів другої команди докладно розпитують про всі деталі їхньої картини. Про кількість запитань команди попередньо домовляються. Яка команда відповідає на всі питання, та й перемагає.

4. Вправа «Діагностика спостережливості»

Попередньо потрібно приготувати дві картини не складні за сюжетом та кількістю деталей. Картини повинні бути однакові, крім попередньо передбачених 10 відмінностей. При індивідуальній роботі з дітьми можна показати протягом 1 хвилини 2 картини. Після експозиції протягом 1 хвилини обидві картини слід забрати. Завдання дитині: написати на аркуші паперу всі знайдені ним відмінності у цих двох картинах.

5. «Встигни запам'ятати»

На екрані розташовуються набори літер, які не становлять слова. Дітям демонструються слайди протягом короткого часу (до 5 секунд), після чого вони мають відтворити набори літер.

Ускладнений варіант. На екрані демонструються по два слайди, що містять не пов'язані між собою за змістом словосполучення. Дітям

демонструються слайди протягом короткого часу (до 5 секунд), після чого вони мають відтворити текст.

6. Вправа «Червоно-чорна таблиця».

Мета вправи - розвиток концентрації та перемикання уваги, підвищення завадостійкості. Учасникам пропонується таблиця із червоно-чорними цифрами від 1 до 25, розміщеними у квадрати. Кожній цифрі відповідає буква. Завдання випробуваним ставиться таке. Дивлячись на таблицю, необхідно відшукати і записати на аркуш паперу тільки літери, по чергово червоні та чорні, причому червоні літери у порядку, що спадає відповідних їм червоних чисел, а чорні букви, навпаки, у порядку, що зростає.

7. Гра «Дві справи одночасно»

На екрані демонструються по чергово три репродукції, ведучий тримає маятник і рухає його. Завдання: підрахувати кількість коливань маятника та описати репродукції.

Варіант 2. Необхідно, відстукуючи ритм, показувати різні картки з предметами. Хлопці повинні про себе рахувати кількість ударів і запам'ятовувати, що їм продемонстровано.

8. Вправа «Переплутані лінії».

На екрані демонструється схема, у правих та лівих клітинах якої намальовані деякі фігури. Праві та ліві клітини з'єднані «переплутаними» лініями. Учасникам гри пропонується простежити лінію та визначити, які клітини з'єднані між собою.

8. Знаходження чисел за таблицями Шульте.

Спочатку можна використовувати чорні таблиці. Потім використовуються чорно-червоні для посилення переключення уваги та збільшення обсягу уваги.

9. Використання коректурних проб Бурдону.

Можна використовувати вирізки з газет та журналів. Викреслення однієї або кількох літер із тексту різними способами. Виконувати спочатку

без урахування часу. Потім за якийсь час. І остаточно ускладнити: запровадити змагальний ефект у групових заняттях.

Вправи блоку кінезіологічного розвитку уваги

1. КВАДРАТ.

На майданчику 10x10 кроків розташовуються 4 гравці, з них один відбирає. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити лише раніше обумовлену кількість торкань м'яча (два, три, один). Той, хто припустився помилки (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому) стає ведучим.

2. ГРА В ЧЕТВЕРО ВОРІТ.

На майданчику зі стійок (прапорців, каміння) зробіть чотири брами (по дві на кожную команду). Завдання тієї і іншої команди - при скупченні гравців біля одних воріт швидко оцінити обстановку і перевести м'яч партнеру, що вільно відкрився, на інші ворота. Гол, забитий у будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, яка зуміла за певний час забити більше м'ячів.

3. ОДИН ПРОТИ ДВОХ.

На майданчику розмічується квадрат 12x12 кроків. Гра полягає в тому, що один захисник намагається завадити просуванню двох суперників до воріт, споруджених зі стійок, і відібрати у них м'яч. Захисник повинен прагнути зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч у бік відкритого партнера. Під час гри вправляються періодично змінюються ролями.

4. ДВОЄ НА ДВОЄ.

Два захисники грають проти двох нападаючих. Гра проводиться на майданчику 15x15 кроків. Захисник опікуючий нападаючого з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб затримати просування суперника і відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, прагне розташуватися так, щоб завадити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

5. ТІЛЬКИ ВПЕРЕД.

Змагаються два гравці. Один із них із м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстані 3-4 кроків і робить передачу напарнику, що рухається осторонь відстані 4-5 кроків від першого. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії і т.д. Завдання гравця без м'яча - швидко відкритися вперед, коли партнер має намір зробити передачу. Гравець із м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

6. ОБВЕДИ ПАРТНЕРІВ.

Вправляються кілька гравців. Вони встають у колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином, група повільно просувається полем. Останній гравець має м'яч. Він по черзі обминає всіх партнерів ззаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч, що йде позаду, який діє так само.

7. ДО ВКАЗАНОЇ МЕТИ.

Зобразіть на стіні ворота. Розбийте їх у квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом із партнером. Наносьте удари у квадрат, номер якого попередньо вказаний партнером.

8. УДАР З ХОДУ.

Вправляються кілька партнерів. Мета вправи - точно завдати удару по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10-12 ударів.

9. ВПРАВА «М'ЯЧІ».

Мета вправи - розвиток стійкості та перемикування уваги. Ті, хто займається, стають у коло діаметром 6-8 метрів. У коло даються два м'ячі. У швидкому темпі виконуються кидки м'ячами у партнерів. Кому буде кинутий м'яч, вони не знають. Кожен має бути готовий до прийому м'яча та передачі його іншому. Гравець, який не впіймав м'яч, виходить із гри.

10. ТОРКНИСЯ М'ЯЧІВ

На половині волейбольного майданчика хаотично розташовано 10 пронумерованих медичних балів. Випробуваний, стоячи спиною до майданчика (не бачучи розташування м'ячів), за командою "Марш!" вбігає на

майданчик і по чергово, з першого до десятого, торкається рукою всіх м'ячів. Торкнувшись останнього м'яча під номером 10, він вибігає із майданчика.

Вправи на розвиток здібностей швидко оцінювати ситуацію по сигналах у периферії поля зору.

1. Гравець веде м'яч, а праворуч і ліворуч від нього біжать два гравці з прапорцями в руках. Той, хто володіє м'ячем, повинен направити м'яч тому, хто підніме прапорець. Гравець, який прийняв м'яч, веде його далі і сам уже стежить за партнерами тощо. Умови вправи не допускають одночасного підняття прапорців.

2. Три гравці стоять у трикутнику. Один із них жонглює м'ячем і одночасно спостерігає за обома партнерами, які показують йому на руках різну кількість пальців у різному порядку. Гравець, що жонглює м'ячем, повинен вголос називати кількість побачених пальців. Після 5-6 спроб гравці міняються місцями.

2-а. Усі три гравці жонглюють м'ячами. По черзі (по годинниковій стрілці) кожен гравець показує на руках різну кількість пальців. Партнери повинні вголос називати кількість побачених пальців.

3. Гравці (4-5) стоять півколом радіусом 6-8 м. Проти них у середині ще гравець, який жонглює м'ячем, одночасно спостерігає за партнерами. За його спиною стоїть тренер, який у різному порядку показує рукою на гравців, що стоять півколом. Гравець, на якого вказав тренер, має подати умовний сигнал (підняти руку, сісти чи зробити прискорення убік). Гравець, що жонглює м'ячем, відразу повинен зробити передачу тому гравцю, від якого надійшов даний сигнал. Останній повинен прийняти м'яч і повернути його назад гравцеві, що стоїть у середині, після чого вправа продовжується. На місце гравця з м'ячем по черзі стають усі гравці.

4. Чотири гравці розташовуються у квадраті. Двоє з них передають один одному м'яч по діагоналі в один дотик і спостерігають за своїми партнерами. Будь-який із вільних партнерів підняттям руки подає одному з гравців, які передають один одному м'яч, сигнал. За цим сигналом той, хто

володіє м'ячем, швидко передає йому м'яч, і передачі тривають у новому складі. Після кількох передач будь-який із вільних гравців підняттям руки знову вимагає зміни складу вправ.

5. Гравці (4-5) стоять півколом радіусом 6-8 м. Між ними розташовується гравець-помічник. Проти них у центрі півкола стоїть гравець і за його спиною тренер. Гравець у центрі та його помічник передають один одному м'яч. Тренер рукою вказує на будь-якого гравця із півкола, який у відповідь має подати умовний сигнал. За цим сигналом гравець, який стоїть у центрі, повинен направити м'яч цьому гравцю. Останній приймає м'яч і потім повертає його назад гравцю у центрі, після чого гравець у центрі продовжує передавати м'яч своєму помічнику.

6. Гравці з м'ячами (4-6) стоять півколом радіусом 6-8 м. Проти них стоїть гравець, за спиною якого знаходиться тренер. Один із гравців, що стоять у півкрузі, накидає м'яч рукою гравцеві, що стоїть у середині. Коли м'яч летить повітрям, тренер показує рукою на одного з гравців, що стоять у півкрузі. За цим сигналом цей гравець робить прискорення убік.

Завдання гравця – у середині прийняти м'яч, побачити переміщення гравця з півкола та адресувати йому м'яч.

7. Гравці (4-5) стоять півколом. Проти них у центрі знаходиться гравець із м'ячем. Він веде м'яч у протилежному від своїх партнерів напрямі. За сигналом тренера він швидко повертається і, оцінивши ситуацію, повинен адресувати м'яч тому гравцю з півкола, який подає умовний сигнал (підняття руки, зміна вихідного положення, прискорення тощо).

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

9. Два гравці повільно біжать один за одним. Перший довільно виконує серію рухів: випаду ліворуч і праворуч, стрибок з імітацією удару по м'ячу головою, ривок 5-7 м. Другий у тому темпі дублює рух першого. Перший

довільно робить підкат, а потім ривок ліворуч чи праворуч – залежно від зорового сигналу тренера. Тривалість вправи 15-30 с, відпочинок 2-3 хв.

Вправи для підвищення швидкості перемикання

від однієї дії до іншої

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

2. Вправи з футболу: введення м'яча – передача. Прийом м'яча - ведення - удар в ціль; біг 10м - обведення трьох стійок на 10-метровому відрізку - удар в ціль; ведення - передача - удар головою у стрибку; ривок на 5-7 метрів - удар у ціль; ведення – обігравання партнера – передача м'яча; відбір м'яча у єдиноборстві з супротивником із наступним веденням, обманним рухом, передачею.

3. М'яч у тренера, який підкидає його так, щоб він ударився об підлогу тричі. Ті, хто займається, які розташовані у двох командах на відстані 5-7 метрів одна від одної, повинні швидко перебігти на бік суперника і побудуватися в одну шеренгу.

4. М'яч у тренера. Дві команди на відстані 10 метрів від тренера. Коли тренер, тримаючи м'яч перед собою, відпускає його, тоді перші дві людини намагаються заволодіти ним.

5. Дві команди. За сигналом ті, хто займається, біжать до предметів (м'ячі, медичні боли, тенісні м'ячі тощо), розташованих від них на 10—15 метрів, збирають їх і, прибігши, передають партнеру, який повертається з ними і розставляє все по місцях.

6. Дві команди. Перед першим лежить кілька м'ячів. За сигналом треба швидко передати їх, що стоїть ззаду, а той далі. Потім повернутись і передати м'ячі у зворотний бік.