Міністерство освіти і науки України

Західноукраїнський національний університет

Навчально-науковий інститут інноватики,

природокористування та інфракструктури

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

**МУДРИЙ ОЛЕКСАНДР СЕРГІЙОВИЧ**

**МЕТОДИКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ,**

**ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ)**

**З АКЦЕНТОМ НА РОЗВИТОК УВАГИ**

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент

групи ФКСм-21

МУДРИЙ Олександр

Сергійович

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Науковий керівник:

к. н. з ф. в. і с., доцент

Маляр Е.І.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Тернопіль 2022

ЗМІСТ

ВСТУП………………………………………………………………………………4

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ……………………………………………………………..7

* 1. Анатомо-фізіологічні основи тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації……………………………………………7
  2. Психофізіологічні основи тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації……………………………………………...10

1.3. Фактори, що детермінують формування спортивної майстерності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом)…………………14

1.4. Організація та методика тренування юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом)…………………………………………………20

1.5. Значення розвитку функції уваги у юних спортсменів …………………..25

Висновки до першого розділу……………………………………………….32

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЛОСЛІДЖЕННЯ ……………………..33

* 1. Методи дослідження……………………………………………………..33
  2. Організація дослідження ………………………………………………...40

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ) ТА ЇЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ…42

3.1. Основні положення методики інтегральної підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом) на основі розвитку функцій уваги………………………………………………….42

3.2. Динаміка рівня розвитку уваги у юних спортсменів 11-12 років, які займаються міні-футболом (футзалом) у процесі експерименту………45

3.3. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), контрольної та експериментальної груп у процесі експерименту……………………….49

3.4. Динаміка показників якості ігрової діяльності юних футболістів контрольної та експериментальної груп у процесі експерименту…….52

Висновки до третього розділу……………………………………………………...55

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ……………………………………………………….......57

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…………………………………………………...59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………..................61

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Міні-футбол (футзал) є в даний час 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 (футзалом) надають організму юних спортсменів всебічний вплив: підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечують у цілому, ефективно впливають на фізичний розвиток юних спортсменів. Заняття міні-футболом (футзалом) можна розглядати як засіб не тільки фізичної підготовки, а й формування морально-вольових якостей, гармонійного когнітивного розвитку [12, 37].

Ігрова та змагальна діяльність у міні-футболі (футзалі) має свою специфіку, необхідність вивчення якої пов'язана з проведенням досліджень, присвячених його методичному забезпеченню [16]. У роботах низки авторів показано, що успішність виступу на змаганнях з міні-футболу (футзалу) визначається складним комплексом факторів, першорядними з яких є фізична, технічна, тактична та психологічна підготовленість спортсменів [3, 46].

Гра в міні-футбол (футзал) 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 тренувань і змагань вимагають певних особистісних та психодинамічних властивостей, що оптимізують процес розв'язання техніко-тактичних задач [16].

У дослідженнях багатьох вчених зазначається, що психологічний фактор відіграє вирішальну роль при однаковому рівні фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів під час змагань [17, 18, 25]. Вказується, що з найважливіших сторін підготовленості, що забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень розвитку функцій уваги. Проте, проблема реалізації фізичного та технічного потенціалу гравців у міні-футболі (футзалі) на основі формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема, властивостей уваги, на сьогоднішній день залишається недостатньо розробленою. За нашим припущенням, цілеспрямований розвиток у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), функцій уваги дозволить підвищити рівень реалізації їхньої спеціальної фізичної та технічної підготовленості в ігровій та змагальної діяльності.

Теоретичний аналіз стану проблеми реалізації фізичної підготовленості на змаганнях та результати наших педагогічних спостережень виявили суперечливі фактори невідповідності:

- між фізичною та технічною підготовленістю юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), що відповідає вимогам програми спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, та нестабільністю її реалізації на змаганнях;

- між необхідністю ефективної реалізації фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), в ігровій та змагальній діяльності та відсутністю раціональних науково обґрунтованих методик інтегральної підготовки юних спортсменів, що забезпечують успішне вирішення даної проблеми.

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

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), на етапі початкової спортивної спеціалізації.

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

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити показники спеціальної фізичної підготовленості, рівня розвитку уваги та якості ігрової діяльності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), на етапі початкової спортивної спеціалізації.

2. Виявити домінантні чинники, що впливають на ефективність ігрової діяльності молодих футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику інтегральної підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються у міні-футболі (футзалі), на основі розвитку функції уваги.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ**

**ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**1.1. Анатомо-фізіологічні основи тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації**

Віковий період з 10 до 12 років характеризується істотними 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 навичок [15].

Рівномірний розвиток дитини до 10-річного віку змінюється періодом, що «…характеризується значними фізіологічними зрушеннями в організмі, а також змінами у стані психічних процесів» [9]. У віці 10-13 років в організмі відбувається інтенсивна перебудова функцій залоз внутрішньої секреції, йде бурхливе зростання тіла в довжину, відзначається швидке зростання серця, легеневої та м'язової тканини [15]. 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 [39, 44] вважають, що найбільш яскравим періодом прояву таких реакцій є вік 12 років. Настання 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 і рухових функцій. Протягом цього періоду можна рекомендувати інтенсивне використання різних засобів і форм фізичного виховання та спортивного тренування для своєчасного та успішного розвитку рухових якостей [24].

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, потребує активізації рухової діяльності.

Фізичні якості розвиваються інтенсивніше, якщо їх цілеспрямоване виховання здійснювати вже у молодшому шкільному віці [17]. 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 і особливо сприятливих можливостей у дитячому віці для формування рухових умінь і навичок. До 11 років чітко виявляється спортивний профіль дитини. При цьому особливу увагу необхідно приділяти психолого-педагогічній та організаційній сторонам тренувальних занять. Обсяги тренувальних навантажень мають бути строго регламентовані [7].

Функціональні можливості дітей 10-12 років за багатьма показниками поступаються можливостям дорослої людини, але «…прогресуючий розвиток окремих органів та структур дитячого організму дозволяє впливати на прискорений їхній розвиток і, цим, підвищувати функціональні можливості організму загалом. Для практики фізичного виховання показники функціонального стану дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій» [10].

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 й у дорослих людей, які займаються спортом, до 6000 мг» [2].

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» [21].

У віці 10-13 років велике значення набуває регулювання частоти серцевих скорочень, що зумовлено «…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» [9].

Адаптивні перебудови, пов'язані з м'язовою діяльністю, удосконалюються у дітей та підлітків за рахунок зрушень у ЧСС. Це стосується підвищення хвилинного обсягу крові, як одного з показників адекватності адаптивних зрушень. Він зростає в молодих спортсменів з «…допомогою збільшення ЧСС, а звідси адаптаційні резерви системи кровообігу вичерпуються за рахунок збільшення ЧСС. Ударний обсяг крові змінюється незначно. Пульсова вартість роботи дитини є її фізіологічною вартістю» [2]. Ці особливості початкового етапу адаптації до навантаження необхідно враховувати при побудові тренувального заняття.

Вікові особливості зміни ЧСС виражаються у швидкості розгортання цього гемодинамічного параметра. При виконанні максимальних та субмаксимальних навантажень ЧСС у дітей 10-річного віку не перевищує 210 ударів на хвилину та поступово знижується з віком [8].

Необхідно також зазначити, що функціональні можливості юного футболіста визначаються, перш за все, станом його здоров'я та індивідуальними особливостями, які значною мірою пов'язані зі спортивним відбором і 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 до різних видів навантажень [31].

* 1. **Психофізіологічні основи тренувального процесу юних спортсменів на етапі спортивної спеціалізації**

В 10 років у юних спортсменів з'являються ознаки статевого дозрівання, змінюється стан нервової системи, у поведінці відзначається підвищена нервозність та нестриманість, а також нестійкість емоційних реакцій. Деякі автори [44] вважають, що найбільш яскравим періодом прояву таких реакцій є вік 12 років.

Особливості вищої нервової діяльності мають яскраво виражені вікові відмінності. Жоден чинник організації рухів у віковому плані «…не змінюється настільки значно як у період надходження сигналів із центральної нервової системи до периферії рухового апарату. Окрім іншого, це пов'язано з тим, що на окремих етапах вікового розвитку діти характеризуються специфічними особливостями вищої нервової діяльності. У цей період зростає сила та рухливість нервових процесів, посилюється внутрішнє гальмування» [2].

У дітей 10-12 років позитивні умовні рефлекси поділяються як на прості, так і на складні подразники й проявляються гостро і характеризуються значною стійкістю. Поруч із тим, рефлекторні реакції в дітей віком 10-12 років часто носять розмитий характер. Це результат вираженої іррадіації збудливого процесу. Внаслідок того, що «…сила внутрішнього гальмування ще недостатня, диференціювання виробляються важче, ніж у дорослих. При сильних впливах у дітей відносно швидко розвивається граничне гальмування» [10].

У юних спортсменів переважають процеси збудження, помітно погіршується диференціювальне гальмування, умовно-рефлекторні реакції стають менш адекватними подразненню і мають більш виражений, "бурхливий" характер. Частково цим пояснюється те що, що «…рухові дії підлітка нерідко відрізняються великою кількістю додаткових рухів, скороченням непотрібних м'язів. У дітей цього віку можуть спостерігатися тимчасові труднощі в освіті умовних рефлексів та диференціювань. Підлітків відрізняє різко підвищена емоційність поведінки, що супроводжується часто психічною нестійкістю. У той же час, підлітки менш сприйнятливі до впливу збиваючих факторів зовнішнього середовища» [39].

У період статевого дозрівання організму юних спортсменів властива підвищена збудливість і реактивність по відношенню до різних впливів, різкіше протікають передстартові реакції. Для ефективного виконання вправ необхідною умовою стає висока функціональна рухливість і збудливість рухових центрів, достатня сила нервових процесів [9].

Психологи називають підлітковий вік «другим народженням». У цей час відбуваються значні зміни і в психіці дитини. У цьому віці батьки вперше стикаються з імпульсивністю, частою і часом незрозумілою зміною настрою, запереченням, упертістю, агресивністю дитини. Зростає гострота світосприйняття, загострюється комплекс неповноцінності, частішають конфлікти та сварки з батьками, педагогами, однолітками [6].

Психологи виявили цікаву закономірність цього віку: «…ставлення до школи, спонукання до навчання тісно пов'язані з тим, чи оволодів підліток способами самостійної навчальної роботи (увага, запам'ятовування, переробка навчального матеріалу). Поряд із віковими особливостями, які несуть свої складності, накладаються індивідуальні особливості дитини (темперамент, розумова працездатність, індивідуальний темп і стиль діяльності)» [41].

Як правило, поступово з 11-12 років підліток починає віддалятися від сім'ї, намагається знайти нову соціальну групу, в якій у нього з'явилася можливість задовольнити потребу в реалізації власного особистісного початку [39].

Період дорослішання характеризується прагненням дитини до самостійності та самоствердження. На межі переходу від молодшого шкільного до підліткового віку «…вирішуються специфічні завдання особистісного розвитку та дорослішання людини, йде інтенсивне засвоєння культурних цінностей, що визначають надалі його головні життєві уподобання» [6].

У зв'язку з початком етапу статевого дозрівання, зміни відбуваються у пізнавальній сфері дитини: уповільнюється темп їх діяльності, на виконання певної роботи тепер школяреві потрібно більше часу. Діти частіше відволікаються, неадекватно реагують на зауваження, іноді поводяться зухвало, бувають роздратовані, примхливі, їх настрій часто змінюється. Це є причиною зауважень, покарань, призводить до конфліктів у взаємовідносинах.

Основні зміни, що відбуваються з дітьми 11-12 років, «…стосуються:

- навчальної діяльності, яка набуває сенсу як діяльність з саморозвитку і самовдосконалення;

- сфери спілкування з товаришами, яке стає «особливою формою життя підлітка» і постає як діяльність із встановлення близьких відносин у колективі;

- дорослішання як новоутворення молодшого підліткового періоду - специфічної форми самосвідомості, соціальної за своєю природою і яка проявляється у «почутті дорослості»;

- оволодіння етичними нормами поведінки, специфіка якої пов'язана з поняттям якостей «хорошого товариша», оцінюваних щодо себе самого» [6, 41].

Це також свідчить про новий етап у становленні самосвідомості підлітків. Важливою потребою дитини віком 11-12 років є і потреба емоційного самовираження та взаємодії. Тому, що «…емоційна сфера є невід'ємною від раціональної, когнітивної в структурі самосвідомості, для розвитку понятійного та абстрактного мислення юному спортсмену необхідне емоційне наповнення його діяльності, спілкування та поведінки» [39].

Основним психологічним новоутворенням (розвиток самосвідомості, прагнення до самопізнання, самоствердження, формування самооцінки, потреба у спілкуванні з однолітками, розвиток пізнавальних процесів) дітей віком 11-12 років у сфері фізичного виховання відповідає ігрова діяльність [6].

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» [8].

Актуальною проблемою дитячо-юнацького спорту є також вивчення психофізіологічних детермінант структури психомоторних здібностей під впливом занять фізичною культурою та спортом [8].

Головні властивості організму як рухової функціональної системи – універсальність; висока пластичність і пристосовуваність: «…будь-яка зміна специфіки необхідного руху негайно викликає адекватну переорганізацію, «переналагодження», що виражається у вибірковій активізації морфоструктур, здатних сприяти реалізації виконуваного руху та гальмування інших морфоструктур» [9].

Функціонування активних морфоструктур організаційно підпорядковане меті рухової дії - руховому результату, який як вищий регулятор упорядковує їхню діяльність. Поряд із суглобово-зв'язковим зоровий аналізатор є головним «постачальником» аферентної інформації щодо керування руховою активністю людини. Зорова інформація необхідна для повноцінного формування ситуації та надзвичайно важлива для оцінювання процесу та результатів рухової активності. Навіть збереження стійкості тіла без участі зорового аналізатора ускладнено. У зв'язку з цим «…здатність до зорово-просторового орієнтування має важливе значення при вирішенні рухового завдання у тренувальній та змагальній діяльності» [2].

При вивченні психомоторних здібностей слід враховувати, що в процесі виконання юним спортсменом 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 юного спортсмена, який в аспекті рухових проявів є руховою функціональною системою [51].

Психомоторика - це об'єктивізація всіх форм психічного відображення через м'язові рухи. Психомоторика суттєво впливає на діяльність індивідуума, «…показники психомоторики, що проявляються в момент виконання дії або прийняття рішення про дію, можуть значною мірою зумовити успіх або невдачу цілеспрямованої діяльності в різних екстремальних ситуаціях» [44].

**1.3. Фактори, що детермінують формування спортивної майстерності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом)**

Спортивна підготовка в міні-футболі (футзалі) будується як цілорічний процес, що має певні часові проміжки, на яких вирішуються ті чи інші основні завдання навчально-тренувального процесу. Від ефективності побудови   
навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки суттєво залежить рівень досягнень спортивних результатів у майбутньому, тому розробці ефективних методів підготовки та виявлення домінантних факторів, що визначають успішність тренувального процесу, присвячені дослідження фахівців з футболу та міні-футболу (футзалу) [16].

Дослідники вивчали вікову динаміку фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності у зв'язку з удосконаленням у системі відбору юних футболістів, вікову динаміку спритності та техніки володіння м'ячем в умовах швидкісних пересувань футболістів 9-17 років, особливості технічної підготовки юних футболістів на основі спрямованого розвитку функції вестибулярного аналізатора та обліку структури змагальної діяльності [36, 56].

У науково-методичній літературі виявлено зміст етапного контролю технічної підготовленості юних футболістів, визначено підходи до індивідуалізації техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Були вивчені особливості формування у юних футболістів швидкості та точності переробки інформації в умовах ігрової діяльності [20]. У ряді робіт досліджувалися приватні проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів, методичні прийоми навчання техніки ведення м'яча та точності ударів по воротах [49].

Усі перелічені компоненти підготовки у футболі та міні-футболі (футзалі) є найважливішими факторами, що впливають на зростання спортивної майстерності.

Сучасний міні-футбол (футзал) 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 [16, 34].

Фахівцями визначені основні завдання багаторічної технічної підготовки юних футболістів [48, 49]:

- 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 і 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 лише на рівні команд майстрів і збірних команд вбачаються у недостатньої ефективності навчання техніці футболу спортсменів у молодому віці [20]. Відставання у засвоєнні техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і під час спортивної зрілості.

Технічній підготовці у міні-футболі (футзалі) приділяється пріоритетна увага в наукових дослідженнях. Методичною основою технічної підготовки юних футболістів виступають: «…по-перше, концепція змістовного узагальнення в навчанні, реалізація якої забезпечує формування учнів цілісного уявлення про техніку футболу як систему взаємопов'язаних рухів та рухових дій, що мають у своєму змісті загальні елементи та розрізняються приватними деталями; по-друге, це концептуальні положення фізіологічної і психологічної теорій управління людиною своїми рухами і діями, що обґрунтовують необхідність озброєння які навчаються повними і точними знаннями про мету, спосіб і умови виконання рухових дій, що розучуються; по-третє, концептуальні положення теорії навчання, реалізація яких забезпечує формування основи технічних прийомів, що розучуються, через організацію навчально-пізнавальної діяльності юних спортсменів» [16].

Колобичем О. розроблена технологія підвищення технічної підготовленості юних футболістів, яка включає «…комплекси підвідних, спеціально-підготовчих, технічних і техніко-тактичних вправ для: розвитку у юних спортсменів «почуття м'яча»; навчання учнів базовим елементам техніки футболу та базовим способам виконання технічних прийомів; навчання учнів швидкого, правильного узгодженого виконання технічних прийомів у структурі цілісних рухових дій; підвищення варіативності навичок виконання технічних прийомів за умов пересування та взаємодії з партнерами по команді; навчання учнів застосуванню технічних прийомів у структурі техніко-тактичних процесів на вирішення виникаючих у процесі гри тактичних завдань» [14].

Базовими способами технічних прийомів є: біг, зупинка кроком, стрибок поштовхом однієї ноги, поворот у бік опорної ноги; ведення м'яча серединою підйому, удари по м'ячу серединою підйому і внутрішньою стороною стопи, зупинка м'яча, що котиться внутрішньою стороною стопи, зупинка м'яча, що опускається, підошвою, фінти «хибна зупинка м'яча», «прибирання м'яча внутрішньою частиною підйому», «хибний замах , «фінт тулубом», удар по м'ячу головою, гра у «підкаті» та на випередженні.

Постійна інтенсифікація ігрової діяльності, характерна для міні-футболу (футзалу) останнього десятиліття, вимагає від гравців «…вміння швидко і ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах несподіваної обстановки, ліміту простору і часу, протиборства з боку суперників» [16, 50]. 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 в контрольних та змагальних іграх дає можливість визначати шляхи подальшого вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболіста та команди загалом [49].

Такі дані конкретизують уявлення про те, що для реалізації командних тактичних задумів потрібні певні, специфічні прояви індивідуальної   
техніко-тактичної підготовленості футболістів. Природно, для вдосконалення процесу техніко-тактичної підготовки міні-футбольних (футзальних) команд необхідно мати не тільки інформацію про рівень техніко-тактичної підготовленості гравців, але і ті специфічні вимоги, які пред'являє змагальна діяльність у міні-футболі (футзалі).

Виходячи з техніко-тактичної спрямованості змагальної діяльності, підбір тренувальних засобів слід здійснювати з урахуванням вимог, які пред'являє змагальна діяльність у міні-футболі. Це вправи, створені задля вдосконалення: швидких атак, позиційних атак, навичок контролю та володіння м'ячем; вправи, що вдосконалюють виконання техніко-тактичних процесів при єдиноборствах   
[12].

При визначенні дозувань вправ, спрямованих на вдосконалення   
техніко-тактичної підготовленості футболістів, необхідно враховувати вік гравців, спортивну кваліфікацію, стаж занять, рівень спортивної підготовленості та потенційні можливості їх підвищення [16].

На основі виявленої структури гри і деяких параметрів змагальних навантажень висококваліфікованих гравців можна вважати, що в тренувальному процесі в міні-футболі (футзалі) перевага надається використанню тренувальних засобів, більшою мірою спрямованих на пов'язане вдосконалення фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності спортсменів з упором на спеціальну фізичну підготовку.

Зауважимо, що при цьому особливого значення набуває раціоналізація засобів та методів техніко-тактичної підготовки футболістів. При цьому наукова і практична значущість засобів і методів, що розробляються, визначається в першу чергу тим, наскільки точно вони відображають процеси, що відбуваються під час гри. Тому, безсумнівно, технічна підготовка має бути найтіснішим чином пов'язана як з тактичною підготовкою, так і інтелектуальним розвитком юного спортсмена, вихованням функції уваги, вміння швидко реагувати на мінливу обстановку, приймати і реалізовувати правильні рішення [46].

Загальна фізична підготовка є найважливішим розділом системи спортивного тренування, що співвідноситься з вихованням основних фізичних якостей людини, максимальний зміст якого припадає на етап початкової спортивної спеціалізації [48].

Фізична підготовленість «…характеризується можливостями функціональних систем організму спортсмена, які забезпечують ефективну діяльність змагань рівнем розвитку основних фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей і гнучкості» [17, 18].

Важливою особливістю фізичної підготовки є органічне поєднання двох її сторін - загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка повинна забезпечувати позитивне перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на змагальні дії у вибраному виді спорту.

Спеціальну фізичну підготовку визначають як «…виховання фізичних здібностей та їх поєднання, що є специфічною передумовою досягнень у вибраному 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, а використані засоби та методи знаходять певну спеціальну спрямованість» [7, 25].

Аналіз чемпіонатів світу, Європи та великих міжнародних турнірів свідчить, що сьогоднішній міні-футбол стає все більш маневреним та швидкісним. Складність індивідуальних техніко-тактичних дій у спортивних іграх визначається дефіцитом простору і часу, низкою мінливих ситуацій [9].

Гра футболістів провідних команд світу відрізняється помітним зростанням інтенсифікації, що виявляється у «…зростанні напруженості боротьби в ігрових епізодах, скороченні до мінімуму пасивних фаз у діях кожного футболіста і, навпаки, збільшенні активних фаз до максимуму, зростанні кількості ударів по воротах суперника, значному розмаїтті форм атакуючих дій та використанні активних форм оборони. На майданчику прискорюються і переміщення гравця, і політ м'яча, і виконання технічних прийомів та тактичних комбінацій» [42].

Мобільність – найважливіший компонент сучасного футболу, і, як наслідок її, існує жорсткий дефіцит простору та часу. У цих умовах вирішальне значення набуває обробка м'яча та контроль над ним на високій швидкості.

У ході гри швидкість футболістів проявляється у швидкості реакції та виконання рухів. У зв'язку з удосконаленням гри, збільшенням інтенсивності ігрових дій і, як наслідок, зменшенням часу та вільного ігрового простору, швидкість набуває ще більшого значення [18, 19].

Під час матчу футболіст стикається з ігровою ситуацією, що постійно змінюється, яку він повинен моментально оцінити, проаналізувати, прийняти правильне рішення, а потім ефективно його здійснити. Очевидно, швидкість - це цілий комплекс проявів організму спортсмена - біохімічних, морфологічних, фізіологічних функцій.

Велику роль у прояві швидкості грає психологічна готовність до концентрації вольових зусиль у момент виконання руху, настрій спортсмена до роботи, яка швидко змінюється. У деяких дослідженнях фахівців з міні-футболу зазначається, що «…управління командою у змагальному періоді, особливо між турами, на основі застосування моделей мікроциклів, в яких враховується корекція недостатньо розвинених спортивно значущих фізичних якостей, є одним із шляхів підвищення ефективності управління тренувальним процесом» [16, 44].

У цих дослідженнях основна увага приділяється проблемі розвитку спеціальних фізичних якостей: спеціальної (швидкісної) витривалості та швидкості в процесі виконання складнокоординаційних вправ на фоні вирішення техніко-тактичних завдань.

Зазначається відсутність у науково-методичній літературі даних з усіх розділів підготовки міні-футбольних (футзальних) команд - фізичної, техніко-тактичної та психічної, їх взаємозв'язку та співвідношеннях, у зв'язку з чим звертається увага у роботі до спеціальної літератури з видів спорту, суміжних з міні- футболом (футзалом), таких як футбол, баскетбол, гандбол, хокей.

У ряді робіт методичного характеру, присвячених   
міні-футболу (футзалу), розкриваються особливості та деякі аспекти захисних та атакуючих дій, реалізації стандартних положень, підбору спеціальних   
техніко-тактичних вправ для підготовки у міні-футбольній (футзальній) команді. Проте, в них не зачіпаються ті сторони вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів, які враховували б вимоги, які пред’являються до рухових дій зі специфікою змагальної діяльності в міні-футболі. Більше того, у цих роботах нерідко зустрічаються вправи та організаційні установки, що використовуються шляхом запозичення з великого футболу.

Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої міні-футболу (футзалу), показав, що підвищення змагальної результативності кваліфікованих спортсменів у міні-футболі (футзалі) 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.) [12, 16, 46].

**1.4. Організація та методика тренування юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом)**

Сучасні дослідження в галузі дитячо-юнацького спорту характеризуються концентрацією уваги вчених на проблемах удосконалення змісту основних розділів програмно-методичних документів. Тому, вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру спортивної діяльності та підготовленості спортсменів з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту є одним із перспективних напрямів удосконалення всієї системи спортивної підготовки [7, 8, 17].

Узагальненими завданнями у процесі багаторічної підготовки юних футболістів є [48, 49]:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості.

2. Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

3. Навчання основ техніки та тактики гри.

4. Привчання до ігрових умов.

5. Прищеплення учням стійкого інтересу до занять футболом.

У процесі навчання учнів створюються передумови для успішного оволодіння широким колом технічних дій, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на наступних етапах багаторічного процесу підготовки.

На початкових етапах багаторічної підготовки, у змаганнях спортсменів щодо невисокої кваліфікації, рівень технічної майстерності та спортивний результат загалом визначаються досконалістю базових рухів та дій. При цьому «…в процесі вдосконалення спортивно-технічної підготовки техніка спортсмена повинна бути обумовлена ​​такими вимогами: ефективності, стабільності, варіативності, економічності, мінімальної тактичної інформованості для суперника» [17].

У ряді робіт висвітлено фактори, що визначають рівень спортивних досягнень, методики техніко-тактичної, фізичної, морально-вольової, спеціальної, психологічної та інтелектуальної підготовки у процесі спортивного тренування, викладено основи побудови тренувального процесу, питання контролю, управління, планування та прогнозування у спортивному тренуванні в різних видах спорту [26]. Проте специфіка підготовки спортсменів, що спеціалізуються у міні-футболі (футзалі), висвітлена в недостатній мірі або зовсім відсутня, мабуть, через те, що в нашій країні цей вид спорту почав культивуватися нещодавно.

При побудові навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами більшість авторів рекомендують враховувати вікові особливості дітей та підлітків.

Початкову спортивну підготовку у міні-футболі (футзалі) слід починати з систематичних організованих занять футболом у загальноосвітніх школах та після занять у спортивних секціях. Різноманітність у підготовці досягається з допомогою простих фізичних вправ певної спрямованості, під час виконання яких слід спрямовувати рухову активність учнів цієї вікової категорії. Основними формами підготовки на заняттях футболом повинні бути спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами (з малими складами, на невеликих за розмірами майданчиках, залах), змагання, естафети, фізичні вправи певної спрямованості з елементами гімнастики, акробатики, легкої атлетики, а зв'язку ланкою у всіх цих формах має бути м'яч.

Спортивна підготовка у підлітковому віці, коли організм дитини розвивається рівномірно і стабільно і вже здатний витримувати певні навантаження, має бути спрямована на поглиблене розучування техніки та освоєння гри у міні-футбол (футзал) [8, 12, 16, 35].

Фахівці міні-футболу (футзалу) відзначають, що «…юний спортсмен повинен уміти швидко орієнтуватися в безперервно мінливу обстановку миттєво знаходити найбільш доцільне для цих умов рішення, ефективно реалізувати рухові дії» [37].

З урахуванням фізіологічних особливостей у дітей 5-8 класів покращується координація, вони поступово можуть освоювати як прості, і складні руху. При освоєнні технічних прийомів у поєднанні з веденням, обведенням, з позицій психології, в 11-14 років добре розвиваються спостережливість, увага та рухова пам'ять, учні поступово починають логічно мислити і при навчанні раціонально використовувати на уроках футболу методику програмованого навчання, в основі якої лежить принцип розбивки матеріалу, що вивчається на етапи. Програмоване навчання рухам передбачає такий спосіб вивчення, «…у якому зводяться до мінімуму небажані наслідки випадкового вибору вправ, що ведуть до кінцевої мети - вироблення стабілізованого навички» [48].

При такому навчанні необхідно виділити такі основні положення: наявність навчальної програми; розчленовування навчання на етапи; оперативний контролю над змінами, викликаними навчанням, залежно від індивідуальних особливостей юних спортсменів. Навчання буде найефективнішим, якщо кожен наступний елемент техніки тестувати після повного, безпомилкового виконання попередніх дій (принцип лінійності) [49].

Здійснювати програмоване навчання складним формам рухів чи технічним прийомам разом із іншими діями завжди можливо. Не всяку вправу можна розчленувати на прості елементи, які змінюватимуть логічний внутрішній зміст вправи. Найприйнятніший шлях програмованого навчання - комбінований, у якому враховується елемент адаптації учня до матеріалу, що вивчається. Техніка гри у футбол і сама гра, а також процес навчання у віці 11-14 років і досягнення успіхів у навчанні викликають у учнів позитивні емоції [20, 42].

Футбол, міні-футбол (футзал) - емоційна гра, тому побудова заняття, підбір вправ під час навчання повинні мати емоційне забарвлення, у якому швидше освоюються і міцніше закріплюються технічні прийоми, дозволяють освоювати саму гру.

На думку фахівців, існує об'єктивна необхідність розвитку творчих здібностей у юних футболістів 9-12 років, як «…потужного фактору підвищення розумових процесів, уяви, пам'яті, інтелектуальних можливостей та складова психологічної підготовки для перетворення особистості та ефективності специфічної діяльності з футболу» [18-20].

Це викликано тим, що різні засоби, методи та форми психологічного впливу використовуються в процесі спортивного тренування юних футболістів безсистемно, і, більше того, відзначається професійно-педагогічна непідготовленість у більшості дитячих тренерів у реалізації цього найважливішого розділу підготовки.

Фахівці рекомендують застосування нових підходів та інноваційних засобів впливу в навчанні, що може істотно підвищити ігрову техніко-тактичну творчість індивідів і в цілому забезпечує оптимізацію тренувального та змагального процесу.

У проведених дослідження ряду фахівців «…визначено специфіку формування ігрових дій у юних футболістів 9-12 років:

- виявлено, що склад основних ігрових дій заснований на різних домінуючих принципах їх реалізації в умовах змагальної діяльності. У молодшому віці 9-10 років пріоритетними є індивідуальні дії з м'ячем та спрямованість особистості в ігровій діяльності на Я-концепцію;

- у підлітковому віці (11-12 років) основними є колективні дії у грі та спрямованість особистості на результат діяльності «поза собою»;

- у юних футболістів у віковому діапазоні з 9 до 12 років відбувається збільшення складу провідних ігрових дій, що є характерною ознакою розвитку творчих здібностей» [38, 48, 49].

Результати комплексних досліджень дозволили зробити практичні рекомендації. Головним у системі змістовно-методичного забезпечення розвитку творчих здібностей юних футболістів 9-12 років має бути «…цілеспрямоване застосування у структурі кожного навчально-тренувального заняття інтелектуальних та рухливих ігор у трьох різних аспектах: ігри – навчання, ігри – тренінги та ігри – дослідження активних творчих дій . У цьому випадку кожну гру слід розглядати як процес навчання орієнтовної, спеціально організованої, самостійної, пізнавальної діяльності дітей та підлітків у розвиток їх творчих розумових здібностей. Навчально-тренувальні заняття слід планувати з урахуванням наступних методичних особливостей: включати в заняття фізичні вправи, насичені емоційним змістом, об'єднуючи діяльність психічних функцій - мислення, емоцій, руху; чергувати вправи, протилежні характером рухів: різких і плавні, дробових і цільних, обертань тіла та стрибків, змінно м'язового напруження і розслаблення, досягаючи врівноваженості процесів збудження і гальмування» [10, 44].

Спрямованість тренувального процесу молодих футболістів 13-14 років носить консервативний характер і «…характеризується такими особливостями: а) при побудові тренувального процесу 70% респондентів використовують класичні та традиційні вправи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, спеціальних рухових здібностей і техніки футболу, проте 22% намагаються запровадити нові методи, засоби та форми організації-навчально-тренувальних занять; б) методика інтегральної підготовки у практичній діяльності використовується лише епізодично, у своїй 83%) тренерів вважають, що її можна застосовувати лише з змагальному етапі річного циклу підготовки» [31, 54].

Показано, що процес спортивного тренування юних футболістів доцільно будувати з переважним використанням методики інтегральної підготовки, оскільки саме вона дозволяє комплексно вирішувати завдання спортивного тренування щодо розвитку функціональних, фізичних показників, рівня техніко-тактичної підготовленості, психологічних та інтелектуальних здібностей, що дозволяє досягти найвищих спортивних результатів. Основними засобами методики інтегральної підготовки є вправи ігрового характеру.

**1.5. Значення розвитку функції уваги у юних спортсменів**

Увага - це спрямованість та зосередженість свідомості на якомусь предметі, явищі, дії [44]. Головна особливість уваги полягає в тому, що воно не існує поза будь-якої дії, саме по собі. Лише виконуючи перцептивні, розумові чи рухові дії, людина включає механізми уваги.

Виділяють три види уваги. Найбільш простим і генетично вихідним є мимовільна увага. Воно має пасивний характер, оскільки нав'язується суб'єкту зовнішніми стосовно цілей його 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 організацією поведінки та комунікації, і за своїм походженням пов'язана з 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 ціль) 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 [2, 4].

Якщо в цілеспрямованій діяльності для особи цікавими і значущими стають зміст і сам процес діяльності, а не тільки її результат, як при довільному зосередженні, тобто підстава говорити про довільну увагу. Діяльність так захоплює людини, що їй потрібно помітних вольових зусиль підтримки уваги.

Дослідження показали, що якості уваги залежить від властивостей нервової системи людини [51]. 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, є наслідком порушення в домінантному осередку при одночасному гальмуванні інших зон кори мозку [10].

Під розподілом уваги розуміють суб'єктивно пережиту здатність людини утримувати у центрі уваги певне число 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» [39].

Стійкість - це тимчасова характеристика уваги, тривалість привернення уваги до одного й того ж 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 якого-небудь предмета підтримувалась, її свідомість має бути динамічним процесом.

Предмет уваги повинен розвиватися, виявляти перед нами 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'язку, змінює закономірності цього процесу та створює умови для стійкості уваги. Стійкість уваги залежить від «…цілої низки умов: особливості матеріалу, ступеня його проблеми, знайомства з ним, ставлення до нього з боку суб'єкта, а також від індивідуальних особливостей особистості» [6].

Концентрація уваги - це ступінь чи інтенсивність зосередженості, тобто, основний показник його виразності, той фокус, у якому зібрана психічна чи свідома діяльність індивіда.

Під розподілом уваги розуміють «…суб'єктивно пережиту здатність людини утримувати у центрі уваги певне число різнорідних об'єктів одночасно. Саме ця здатність чинити відразу кілька дій, зберігаючи їх у полі уваги» [10]. Однак, як показує практика, людина здатна виконати тільки один вид свідомої психічної діяльності, а суб'єктивне відчуття одночасності виконання кількох зобов'язане швидкому послідовному перемиканню з одного на інше. Людина не може зосереджуватися на двох подразниках, що одночасно пред'являються. Однак іноді людина дійсно здатна виконувати два види діяльності. Насправді, у таких випадках один із видів виконуваної діяльності повинен бути повністю автоматизований і не вимагати уваги, якщо ж ця умова не дотримується, суміщення діяльності неможливе [39].

Розподіл уваги є зворотною стороною його перемикання. Перемикання означає свідоме і осмислене переміщення уваги з одного об'єкта на інший. У цілому перемикання уваги означає здатність швидко орієнтуватися в складній ситуації, що змінюється. Легкість перемикання уваги в різних людей різна і залежить від цілого ряду умов. Це, перш за все, співвідношення між попередньою та подальшою діяльністю та ставлення суб'єкта до кожної з них. Чим цікавіша діяльність, тим легше на неї переключитися, і навпаки. Перемикання уваги належить до добре тренованих якостей.

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. Так само 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.

Цікаві та суперечливі властивості уваги привертали до неї погляди багатьох учених, які по-різному пояснювали походження та сутність уваги.   
Фахівці виділяють такі основні підходи до проблеми уваги [44]:

1. Увага як наслідок рухового пристосування. Якщо ми можемо довільно переносити увагу з одного предмета на інший, то увага неможлива без м'язових рухів. Саме рухи пристосовують органи почуттів до умов найкращого сприйняття.

2. Увага як результат обмеженості обсягу свідомості. Не пояснюючи, що вони розуміють під "обсягом свідомості" і якою є його величина, І. Герберт і   
У. Гамільтон вважають, що більш інтенсивні уявлення витісняють або пригнічують менш інтенсивні [59].

3. Увага як результат емоції. Ця теорія, особливо розвинена в англійській асоціаційній психології, вказує на залежність уваги від цікавості уявлення.

4. Увага як наслідок апперцепції, тобто. як результат життєвого досвіду індивіда.

5. Увага як особлива активна спроможність духу. Деякі психологи беруть увагу за первинну та активну здатність, походження якої незрозуміле.

6. Увага як посилення нервового подразника - увага обумовлена ​​збільшенням місцевої дратівливості центральної нервової системи.

7. Теорія нервового придушення пояснює основний факт уваги - переважання одного уявлення над іншим - тим, що фізіологічний нервовий процес затримує або пригнічує фізіологічні процеси, що лежать в основі інших уявлень та рухів, результатом чого є факт особливої ​​концентрації свідомості.

На думку вітчизняних психологів, «…основні властивості уваги полягають у наступному:

- увага одна із моментів орієнтовно-дослідницької діяльності і є психологічною дією, спрямованою на образу, думки, іншого феномену, наявного на даний момент у психіці людини;

- за своєю функцією увагу представляє контроль за цим змістом. У кожному дії людини є орієнтовна, виконавська та контрольна частини. Остання і представлена ​​увагою як такою;

- на відміну від дій, спрямованих на виробництво певного продукту, діяльність контролю, або увага, немає окремий особливий результат;

- з погляду уваги, як діяльності психічного контролю, всі конкретні акти уваги - і довільної і мимовільної - є результатом формування нових розумових дій»   
[6, 10, 39].

Всі ці теорії спираються на реальні факти, але абсолютизуючи виділені феномени, вони ігнорують решту проявів. Правильно зрозуміти феномен уваги можна лише у сукупності всіх його властивостей.

Увага може виявлятися в сенсорних, мнемонічних, мисленнєвих і рухових процесах. Тому залежно від об'єкта зосередження (сприйняті предмети, уявлення пам'яті, думки, руху) виділяють такі форми прояви уваги: ​​сенсорне (перцептивне), інтелектуальне, моторне (рухове).

У процедурах " психологічної підготовки " основні дії грунтуються на "організації свідомості ", предметної концентрації уваги спортсмена, витісненні зі свідомості елементів, які пов'язані з подальшим завданням, і навіть ізоляції свідомості від усіх зовнішніх подразників [44].

Межі між обсягом, розподілом і перемиканням практично невловимі, ​​є сторонами акту уваги. Поняття "перешкодостійкості" тісно пов'язане з працездатністю та має пряме відношення до надійності. Хороша "перешкодостійкість" як якість спортсмена підвищує ймовірність надійності його діяльності. Рівень розвитку функції уваги має велике значення у підготовці спортсменів. Особливо важливі властивості уваги у спортивних іграх, зокрема, у футболі та міні-футболі (футзалі).

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

Змагальна діяльність у футболі вимагає від гравців не тільки великої інтенсивності уваги, що дозволяє в кожний момент ясно і чітко розбиратися в ході гри, але й збереження цієї інтенсивності на високому рівні протягом усього часу гри.

У наукових дослідженнях низки авторів [7, 8, 18] зазначається, що застосування спеціально розроблених методичних прийомів (довільність управління, поетапність, ігровий та змагальний методи) та комплексу психомоторних вправ (рухливі ігри, ігри завдання, вправи-тести) дозволяє за короткі терміни 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 і мимовільного рівня самоконтролю і саморегуляції рухів, здатності до розрізнення і точного відтворення просторових, тимчасових і динамічних характеристик рухів. Вони сприяють більшому зростанню технічної ефективності у оволодінні складними руховими навичками» [???].

У своїх наукових працях Наумчук В.І. зазначає, що «…спортивні ігри та єдиноборства розвивають психомоторні здібності школярів, покращуючи показники точності і швидкості сенсомоторного реагування, спрямованого на швидкість сприйняття змін ситуацій, оцінки їх характеру і виконання рухових дій у відповідь» [32].

Аналіз науково-методичної літератури показав наявність поодиноких наукових праць із застосування спеціально розроблених психомоторних вправ підвищення спортивно-технічної майстерності спортсменів. Отже, цілеспрямоване застосування спеціально розроблених психомоторних вправ для фізичної підготовки юних спортсменів може надати ефективний вплив на ігрову та змагальну діяльність.

**Висновки до першого розділу**

1. Раціонально побудована система фізичного виховання юних спортсменів, систематичні фізичні вправи сприяють розвитку міокарда, розширюють резерв працездатності серця, підвищують його економічність та стійкість. Проте, біологічні перебудови організму, пов'язані з періодом статевого дозрівання, вимагають від тренера виняткової уваги під час дозування фізичних навантажень. Переоцінка можливостей дитини може викликати порушення зростання, розвитку та здоров'я, затримку статевого дозрівання.
2. У психомоторній організації дитини відбивається практично вся її характеристика як особистості, як суб'єкта діяльності, тому, що саме психомоторика виконує інтегруючу функцію всіх аналізаторних систем юного спортсмена. Тому необхідно поліпшувати показники психомоторики, що є ядром для формування психофізичних якостей дітей та дозволить підвищити ефективність тренувального процесу.
3. Дослідження фахівців показують, що психічні показники та властивості уваги пов'язані з ігровими діями. Результативна передача м'яча залежить від розвитку інтелектуальних функцій, обсягу уваги і здатності до його переключення; своєчасність і точність передач залежить від показника почуття часу; підстраховка в обороні залежить від реакції прогнозування (зв'язок на рівні 90%). Позитивний зв'язок спостерігається між показниками кількості передач та показниками розподілу уваги, швидкості оперативного мислення. На здатність до взаємодії впливають такі фактори, як сприйняття, оперативне мислення, реакція прогнозування, стійкість уваги, сенсомоторна координація.
4. Раціоналізація співвідношення фізичної та техніко-тактичної підготовки у міні-футболі (футзалі) є одним з основних факторів загальної ефективності та змагальної результативності спортивної діяльності у міні-футболі. Таким чином, нині доводиться відзначати явний недолік дослідницької інформації у питаннях підготовки юних спортсменів, в основі якої лежить формування специфічних техніко-тактичних дій, притаманних змагальній діяльності у міні-футболі.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

2. Експертна оцінка якості ігрової діяльності молодих футболістів.

3. Педагогічні спостереження.

4. Контрольно-педагогічні випробування.

5. Психологічне тестування.

6. Педагогічний експеримент.

7. Методи математичної статистики.

*Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.* Проведено аналіз даних науково-методичної літератури з питань фізичного розвитку, рухової підготовленості юних спортсменів, які займаються міні-футболом, розглянуто психологічні особливості юних спортсменів, проаналізовано засоби та методи розвитку уваги у дітей та підлітків, вивчено фактори, що визначають успішність змагальної діяльності у міні-футболі (футзалі). Здійснювалося узагальнення передового досвіду роботи фахівців у системі фізичного виховання з організації тренувального процесу у міні-футболі (футзалі) на етапі початкової спортивної спеціалізації. Вивчалися особливості формування спортивних умінь у юних спортсменів, які займаються   
міні-футболом (футзалом).

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури (проаналізовано понад 60 джерел), узагальнення практичного досвіду та матеріалів проведених досліджень було визначено мету та завдання роботи.

*Експертна оцінка якості ігрової діяльності юних футболістів*. З метою комплексної оцінки якості ігрової діяльності юних футболістів використовувалась методика експертних оцінок. У ролі експертів виступили тренери ДЮСШ з футболу (всього 8 осіб: 2 тренери вищої та 6 першої категорії). Експертам пропонувалося оцінити юних спортсменів, які займаються міні-футболом, (футзалом) в умовах ігрової та змагальної діяльності за п'ятибальною системою. При визначенні балів експерти мали враховувати кількісні та якісні аспекти різних ігрових дій; вміння застосовувати технічні навички у ситуації змагань, а також показники ігрової уваги. Оцінка проводилася за чотирма складовими: активність ігрових дій, якість та доцільність виконання техніко-тактичних дій та ігрова увага.

Після перегляду серії ігор експертам пропонувався час для заповнення експертної картки на кожного футболіста, а також для погодження та обговорення отриманих результатів.

*Педагогічне тестування.* Оцінка ефективності тренувального процесу юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), проводилася на підставі педагогічного тестування спеціальної фізичної підготовленості. Вибір контрольних вправ складає основі даних науково-методичної літератури та аналізу вправ кваліфікаційних програм.

Застосовувані тести відповідали вимогам інформативності, надійності, об'єктивності.

Спеціальна фізична підготовленість оцінювалася за результатами наступних контрольних вправ

1. Ведення м'яча на 30 м, с.

2. Ведення м'яча "змійкою", с.

3. Ведення м'яча на 30 м з обведенням 3-х стояків, с.

4. Жонглювання комплексне, у раз.

5. Удар на точність, у раз.

1. Біг 30 м із веденням м'яча. Вправа виконується з високого старту: м'яч дозволяється вести у будь-який спосіб, роблячи на відрізку не менше трьох торкань м'яча.

2. Ведення м'яча змійкою характеризує техніку та рівень підготовки футболіста. Юному футболісту пропонувалося здійснити швидке і точне ведення м'яча через п'ять "воріт".

3. Ведення м'яча, обведення стійок та удар по воротах. ведення м'яча на відстані 10 м; обведення змійкою трьох стійок, залишених на 12-метровому відрізку; удар у ціль (2,5 X 1,2 м) з відстані 7 м. Час фіксується з моменту старту до перетину лінії воріт м'ячем.

4. Жонглювання м'ячем - виконуються удари правою та лівою ногою (серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому), стегном та головою. Удари виконуються у будь-якій послідовності без повторення одного удару більше двох разів поспіль.

5. Удар на точність. Визначається кількість влучень у ворота із п'яти спроб.

*Психологічне тестування.*

Для оцінювання розумової продуктивності, концентрації, стійкості та інтенсивності уваги, точності виконання роботи та кількісних і якісних показників розумової працездатності ми використовували коректурний метод Анфімова В.П., який також є одним з найбільш адекватних методів дослідження довільної уваги до зорово-сприйманим об’єктам.

Таблиця Анфімова В.П. є набором 1600 букв: 40 по горизонталі і 40 по вертикалі.

Дослідження по коректурній пробі проводилося на протязі однієї хвилини. Досліджуваному пропонувалося «…з максимальною швидкістю на протязі 30 с одну букву підкреслювати, другу закреслювати. По закінченні 30 с, по сигналу викладача, досліджуваний продовжував виконувати завдання навпаки – ту букву, яку він підкреслював, - закреслювати, а ту, яку закреслював, - підкреслювати. Внаслідок незв’язності різної кількості однойменних букв, робота виключала можливість запам’ятовування і вимагала великої інтенсивності концентрованої уваги» [24].

При обробці отриманих даних за кількістю правильно підкреслених і закреслених знаків вираховували коефіцієнт правильності виконаної роботи і коефіцієнт розумової працездатності по формулам Г.М. Уіпла:

К = , J = Kd,

де К – коефіцієнт точності, J – коефіцієнт розумової працездатності, а – кількість правильно перевірених заданих букв, b – кількість пропущених заданих букв, с – кількість допущених помилок, d – кількість всіх букв у наведеному тексті.

Позитивним фактором обробки таблиць по формулам Уіпла Г.М. є «…чітка математична інтерпретація отриманих даних. При цьому диференційоване використання обох коефіцієнтів дозволяє більш повно характеризувати розумову працездатність, оскільки не завжди спостерігається кореляція між точністю виконання завдання і загальною продуктивністю. Зміни одного з коефіцієнтів після роботи не обов’язково супроводжується аналогічними змінами іншого» [24].

При проведені проби на протязі першої хвилини (переключення уваги) ми вираховували показник уваги (ПУ), використовуючи формулу:

ПУ =

де КЗ – кількість знаків, переглянутих за 1 хвилину, КП – кількість помилок.

Для визначення стійкості та концентрації уваги у студентів ми проводили дослідження по коректурному методу Анфімова В.П. з   
5-хвилинною тривалістю, не змінюючи завдання.

При проведенні коректурної проби швидкість обробки таблиці при  
 5-хвилинній тривалості була оцінена наступним чином:

більше 1000 знаків за 5 хв. – відмінно;

800-1000 - добре;

* 1. - задовільно;

менше 700 - погано.

Кількість допущених помилок за цей період роботи оцінювалася таким чином:

2 помилки і менше – відмінно;

3-5 помилок - добре;

6-10 помилок - задовільно;

11 і більше - погано.

Для визначення працездатності центральної нервової системи; дослідження обсягу, зосередженості, стійкості, розподілу та переключення уваги; темпу та рівномірності роботи; швидкості орієнтування ми застосували методику з використанням цифрової таблиці Платонова К.К., визначаючи рівень цих якостей по методу Шульте – Платонова [30].

Дослідження проводилося за допомогою спеціальних таблиць (бланків), на яких 25 чорних ( від 1 до 25) і 24 червоних   
(від 1 до 24) – всього 49 цифр. Ці таблиці складаються з 7 рядків чорних і червоних цифр розташованих безладно. Для уникнення запам’ятовування розміщення цифр було виготовлено декілька варіантів таблиць  
 (див. табл. 1).

Досліджуваний повинен розшукувати поперемінно червоні числа у сторону збільшення (від 1 до 25), а чорні – у сторону зменшення  
 (від 24 до 1) на протязі 5 хвилин, записуючи результати стовпцями. Числа розшукуються почергово: 1 – чорне, 24 – червоне, 2 – чорне, 23 – червоне і т.д. Сума двох чисел чорного і червоного завжди дорівнює 25 (1+24=25, 2+23=25 і т.д.). Біля кожного числа стоїть яка-небудь буква – символ цього числа.

*Таблиця 1*

**Цифрова таблиця К.К. Платонова**

(по методу Шульте-Платонова)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14А** | 6Ю | **17Б** | **10В** | 3А | **24Г** | **8Д** |
| **22З** | 11К | **1Ж** | 18Х | **15Е** | 13С | 7Р |
| 2Т | **9Є** | 15Х | **6К** | **20Л** | 20ж | **12м** |
| **5Н** | 8З | 22О | **11О** | 5Б | **2П** | 1У |
| **13Р** | **19С** | 19Р | 10Б | **23Т** | 16В | **18У** |
| **25Ф** | 14Е | **7Х** | **21Ш** | 4Г | 24Д | **4Щ** |
| 9Я | **3Ю** | 23С | 17Ь | 21Р | **16Я** | 12К |

Числа і букви досліджуваний записував попарно стовпцями:

1 к 24 м

2 р 23 д

3 б і т.д.

При аналізі результатів ми звертали увагу на час виконання прямого і зворотного рахунку, а також на кількість допущених помилок. Оцінювання проводилось за таблицею 2.

*Таблиця 2*

**Оцінка кількості правильних відповідей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка в балах | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Кількість правильних відповідей | 48 | 44-47 | 38-43 | 32-37 | 24-31 | 18-23 | 12-17 | 5-11 | 4 |

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

*Педагогічний експеримент.* Педагогічний експеримент складався з двох етапів: на першому етапі було проведено констатуючий експеримент, у якому брали участь юні спортсмени 11-12 років (п=24 чол.), які займаються міні-футболом (футзалом). У учасників констатуючого експерименту двічі було виміряно показники фізичної та технічної підготовленості, експертну оцінку ігрової діяльності, протестовано рівень розвитку уваги. Визначалася достовірність приросту досліджуваних показників, зроблено висновки про динаміку фізичної, технічної та психологічної підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом) протягом експерименту.

На цьому етапі досліджень було проведено анкетування тренерів, в якому з'ясовувалися питання, що стосуються організації тренувального процесу спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), на етапі початкової спортивної спеціалізації. На другому етапі педагогічний експеримент носив формуючий характер. Для участі у формуючому експерименті були організовані дві групи по 12 чоловік: контрольна та експериментальна. У річному тренувальному циклі юних футболістів експериментальної групи було застосовано методику інтегральної підготовки на основі розвитку функції уваги, юні футболісти контрольної групи тренувалися за програмою ДЮСШ із міні-футболу (футзалу).

Ефективність запропонованої методики оцінювалася після закінчення педагогічного експерименту в результаті аналізу виявлених показників у рівні спеціальної фізичної підготовленості, якості ігрової діяльності та рівні розвитку уваги учасників експерименту, а також за темпами приросту досліджуваних характеристик.

*Методи математико-статистичної обробки даних.* Обробка отриманих в ході досліджень даних проводилась за допомогою методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі. При цьому вираховувались «…наступні показники:

(Мх)- середнє арифметичне;

(±m)- похибка середнього арифметичного;

(Sх)- стандартне відхилення середнього арифметичного;

(V)- коефіцієнт варіації;

(Хmin-Хmax)- розмах вapіaції;

(r)- показник кореляції;

W – коефіцієнт конкордації;

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалась за критерієм Стьюдента. Достовірність вважалась суттєвою при 5% рівні значимості р<0,05, що визнається досить надійним показником в педагогічних дослідженнях» [1, 30].

Статистична обробка пpоводилaся сучасними статистичними методами, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як у кількісній, так і в якісній шкалах.

В коpеляційному aнaлізі вpaховувaлaсь ноpмaльність pозподілу вибіpки, в зaлежності від чого викоpистовувaлись aбо пapaметpичний, aбо непapaметpичний методи.

**2.2.Організація дослідження**

Дослідження проводились у період з жовтня 2021 по листопад 2022 року, у три етапи.

На першому етапі (жовтень 2021 р. – січень 2022 р.) було проведено аналіз науково-методичної літератури, виявлено актуальність досліджуваного питання, сформульовано мету, гіпотезу, завдання дослідження, заплановано проведення експерименту.

На другому етапі (лютий 2022 р. - жовтень 2022 р.) було організовано констатуючий педагогічний експеримент, під час якого проведено педагогічне та психологічне тестування, дослідження рухової підготовленості юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), а також був проведений формуючий педагогічний експеримент. Для участі у формуючому експерименті були організовані дві групи по 12 осіб: контрольна та експериментальна. Юні футболісти експериментальної групи тренувалися за розробленою методикою, заснованою на акцентованому розвитку функції уваги, юні футболісти контрольної груп - за програмою ДЮСШ з міні-футболу (футзалу). Протягом експерименту було проведено дворазове визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості учасників експерименту, показників якості ігрової діяльності, розвитку функції уваги, темпів приросту досліджуваних характеристик і ступеня їхньої відмінності, що дозволило оцінити ефективність запропонованої методики тренування юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом).

Третій етап (листопад 2022 - грудень 2022) включав статистичну обробку отриманого матеріалу, написання та оформлення дипломної роботи.

**РОЗДІЛ 3**

**МЕТОДИКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ) ТА ЇЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ**

**3.1. Основні положення методики інтегральної підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом) на основі розвитку функцій уваги**

Етап початкової спортивної спеціалізації є сполучною ланкою при переході від загальної базової підготовки до наступного, більш поглибленого індивідуалізованого підходу на етапі спортивного вдосконалення. При організації процесу підготовки виникають передумови для пошуку нових шляхів підвищення ефективності тренувальної діяльності спортсменів. Актуальним є питання оптимізації побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), який полягає в підборі засобів і методів спортивного тренування, співвідношення навантажень на досліджуваному етапі багаторічного тренувального циклу [16].

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

З цією метою нами була розроблена методика інтегральної підготовки для спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі (футзалі).

Обсяг, зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу під час педагогічного експерименту планувалися на основі програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було розроблено з урахуванням програмних вимог, аналізу науково-методичної літератури з питань методики тренування юних футболістів, що спеціалізуються на міні-футболі (футзалі), експертної оцінки пріоритетності різних сторін підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, а також на основі результатів власного аналізу тренувального процесу в період початкової спортивної підготовки.

Висока складність змагальної діяльності футболіста висуває 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 [20, 42, 49].

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

Очевидно, у футболістів вже 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, з'явилася розроблена комплексна методика інтегральної підготовки, на основі розвитку функції уваги.

Для реалізації методики інтегральної підготовки були розроблені блоки засобів, які впливають на різні сторони підготовленості юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом):

- блок засобів когнітивного розвитку;

- блок засобів пов'язаного розвитку уваги та тактичної підготовки;

- блок засобів пов'язаного розвитку уваги та загальної фізичної підготовки;

- блок засобів пов'язаного розвитку уваги та технічної підготовки.

Один з вищезгаданих блоків включався в кожне тренувальне заняття.

Блок засобів когнітивного розвитку уваги складався з вправ, ігор, елементів психологічного тренінгу, які були введені до розділу теоретичної підготовки юних спортсменів. Дані вправи розроблені та рекомендовані психологами для роботи з дітьми та підлітками [44]. Це такі вправи, як «Муха», «Коректура», «Встигни запам'ятати» та ін.

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

Блоки когнітивного впливу реалізовувалися в умовах методичного кабінету, оснащеного мультимедійною установкою, вправи виконувались до початку тренувального заняття, один раз на тиждень.

Наступні блоки носили 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 у ходьбі, бігу, загальнорозвиваючі вправи без снарядів та зі снарядами. У вправу вводилися об'єкти, за якими спостерігали юні спортсмени, причому кількість об'єктів збільшувалася, змінювалася відстань між спортсменом і об'єктами, змінювалася швидкість об'єктів, ускладнювалися умови виконання вправи, наприклад, «Берег і річка»

Система вправ пов'язаного розвитку уваги та технічної підготовки ґрунтувалася на наступних принципах: принципі доступності, щоб завдання були посильні і не впливали на якість виконання технічних дій; постійному ускладненні 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 за рахунок 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 межах стандартного ігрового поля та її межами.

З арсеналу вправ спеціальної фізичної підготовки застосовувалися старти з місця і в русі по зоровому і звуковому сигналу, різні ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: рух м'яча, партнера, гравця - суперника; виконання різних ігрових прийомів (кидків, ударів, ведення м'яча) за певним сигналом.

Виховання уваги здійснювалося шляхом повторного виконання вправи. Він полягає у повторному реагуванні на раптовий (заздалегідь обумовлений) подразник з установкою на скорочення часу реагування.

Змагальна діяльність футболіста вимагає прояву всіх форм уваги, оскільки вона характеризується раптовою зміною ситуації. Більшість складних рухових реакцій у міні-футболі (футзалі) - це реакції «вибору», коли з кількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одну, адекватну даній ситуації.

Виховання різних форм прояву уваги було пов'язане з моделюванням у заняттях цілісних рухових ситуацій та системою участю у змаганнях. Для цього використовувалися спеціально підготовчі вправи, в яких моделюються окремі форми та умови прояву уваги в ігровій діяльності. Застосовуючи для вдосконалення функції уваги спеціальні підготовчі вправи, послідовно ускладнювали ситуацію вибору (число альтернатив), навіщо поступово збільшували число варіантів дій, дозволених партнеру, і кількість дій у відповідь.

**3.2. Динаміка рівня розвитку уваги у юних спортсменів 11-12 років, які займаються міні-футболом (футзалом) у процесі експерименту**

У науково-методичної літературі показано, що увага формується як у результаті природного психічного розвитку дитини, так і в результаті організованих педагогічних впливів, отже, для її розвитку доцільно використовувати засоби фізичного виховання. У свою чергу, функції уваги є найважливішою психологічною характеристикою, що надає безпосередній вплив на результат змагальної діяльності у багатьох видах спорту.

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

*Таблиця 3*

**Оцінка показників уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), на початку педагогічного експерименту (бали) (n=24)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **ЕГ (n=12) (Х±т)** | **КГ(n=12)**  **(Х±т)** | **t** | **Р** |
| Продуктивність уваги | 16,3 ±0,4 | 15,9 ±0,4 | 0,707 | >0,05 |
| Точність уваги | 18,2±0,8 | 18,4 ±0,9 | 0,166 | >0,05 |
| Стійкість уваги | 34,5 ±1,2 | 34,3 ±1,1 | 0,123 | >0,05 |
| Обсяг динамічної уваги | 14,5 ±0,8 | 13,8 ±0,4 | 0,783 | >0,05 |
| Переключення уваги (час) | 30,3 ±1,6 | 28,6 ±1,8 | 0,706 | >0,05 |
| Переключення уваги (помилки) | 4,04 ±0,1 | 4,2 ±0,1 | 1,131 | >0,05 |
| Загальний показник | 26,3 ±0,9 | 24,4 ±0,7 | 1,666 | >0,05 |
| Ігрова увага | 50,5 ± 1,1 | 49,3 ± 1,2 | 1,351 | >0,05 |

Для визначення ступеня впливу розробленої нами інтегральної методики на різні характеристики уваги, ми досліджували дві групи спортсменів: контрольної та експериментальної.

Тестування, проведене на початку навчального року, показало, що рівень розвитку характеристик уваги у юних спортсменів обох груп перебуває приблизно на рівні. Достовірних відмінностей між спортсменами двох груп не виявлено. Індивідуальні показники характеристик уваги відповідають віковим нормам (таблиця 3).

Протягом педагогічного експерименту спостерігалась позитивна динаміка показників уваги у юних футболістів обох груп.

*Таблиця 4*

**Оцінка показників уваги у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), в кінці педагогічного експерименту (бали) (n=24)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **ЕГ (n=12) (Х±т)** | **КГ(n=12)**  **(Х±т)** | **t** | **Р** |
| Продуктивність уваги | 18,5 ±0,5 | 16,4 ±0,6 | 2,689 | <0,05 |
| Точність уваги | 20,1 ±0,5 | 19,5 ±0,4 | 0,937 | >0,05 |
| Стійкість уваги | 41,2 ± 1,3 | 36,4 ± 1,4 | 2,512 | <0,05 |
| Обсяг динамічної уваги | 17,3 ±0,8 | 14,8 ±0,8 | 2,352 | <0,05 |
| Переключення уваги (час) | 33,4 ± 1,2 | 29,7 ± 1,6 | 1,850 | >0,05 |
| Переключення уваги (помилки) | 2,6 ±0,1 | 3,6 ±0,2 | 4,472 | <0,01 |
| Загальний показник | 30,8 ±0,9 | 26,3 ±0,9 | 3,536 | <0,01 |
| Ігрова увага | 59,6 ± 1,1 | 53,8± 1,2 | 3,663 | <0,01 |

Розвиток уваги відбувається як у результаті природного розвитку, і під впливом навчальних занять у шкільництві, занять спортом та інших чинників.

Стійкість уваги - це загальний показник, який визначається продуктивністю та точністю уваги. Тестування, проведене після закінчення навчального року, показало, що у юних футболістів експериментальної групи значно підвищилася стійкість уваги порівняно зі спортсменами контрольної групи. Причому стійкість більшою мірою підвищилася за рахунок продуктивності уваги, оскільки за показниками точності суттєвих відмінностей не виявлено (таблиця 4).

Продуктивність, точність та стійкість уваги зросли у футболістів експериментальної групи на 2,2 (13,5%); 1,9 (10,4%) та 6,7 (19,4%) бала. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів контрольної групи було суттєво нижче та становило 0,5 (3,1%), 1,1 (6,0%) та 2,1 (6,1%) бала   
(табл. 4).

Обсяг динамічної уваги також збільшився у всіх випробуваних, проте юні спортсмени експериментальної групи наприкінці навчального року показали істотно вищі результати з даного тесту.

Обсяг динамічної уваги збільшився у футболістів експериментальної групи на 2,8 бала (19,3%), у юних спортсменів контрольної групи на 1 бал (7,2%).

До початку педагогічного експерименту час, кількість помилок та загальна оцінка перемикання уваги у юних спортсменів експериментальної груп становили 30,3; 4,04 та 26,3 балів, у спортсменів контрольної групи - 28,6; 4,2; 24,4 бали. Відмінності були статистично недостовірні.

Після закінчення експерименту було виявлено, що всі показники перемикання уваги у юних футболістів, які брали участь в дослідженні, збільшилися. При цьому у спортсменів експериментальної групи виявлено значно менше помилок при виконанні, час виконання статистично рівнозначно. На нашу думку, це наслідок застосовуваних вправ, що розвивають увагу, а також того, що спортсменам експериментальної групи при виконанні вправ тренувального процесу постійно давалася установка на уважне і точне виконання завдань. Вони стали більш зібраними, навчилися концентрувати увагу на дії, що виконується.

Після закінчення педагогічного експерименту час, кількість помилок та загальна оцінка перемикання уваги у юних спортсменів експериментальної груп становили 33,4; 2,6 та 30,8 балів, у футболістів контрольної групи – 29,7; 3,6; 26,3 бали.

Протягом експерименту, кількість помилок та загальна оцінка перемикання уваги зросли у футболістів експериментальної групи на 3,1 (10,2%); 1,44 (35,6%) та 4,5 (17,1%) бала. Збільшення відповідних показників у юних спортсменів контрольної групи було суттєво нижче та становило 1,1 (3,8%); 0,6 (14,3%) та 1,9 (7,8%) бала.

Після закінчення експерименту у піддослідних експериментальної групи показники уваги стабільніші, що є підтвердженням те, що у спортсменів стало стійкішим.

Таким чином, після закінчення навчального року у юних футболістів експериментальної групи відзначені істотно вищі показники продуктивності, стійкості, перемикання, обсягу динамічної уваги, порівняно з юними спортсменами контрольної групи. Аналіз динаміки характеристик уваги у юних спортсменів, що займаються міні-футболом футзалом), на етапі початкової спортивної спеціалізації підтвердив гіпотезу про доцільність використання спеціальних вправ для розвитку уваги.

**3.3. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), контрольної та експериментальної груп у процесі експерименту**

Технічну та спеціальну фізичну підготовку на етапі початкової спортивної спеціалізації з міні-футболу (футзалу) можна назвати основою навчання, у процесі якого юні спортсмени освоюють техніко-тактичні дії, навчаються відпрацьовувати та вдосконалювати ігрові комбінації, поглиблюють знання та розвивають здібності. Технічна підготовка включає освоєння спеціальних знань і навичок керувати м'ячем, а також навчання і вдосконалення взаємодій в ігрових вправах і самій грі, розвиток творчих здібностей гравців.

У міні-футболі (футзалі) техніка має бути стабільною та одночасно гнучкою, різноманітною та невід'ємною від тактики. Технічна оснащеність допомагає вирішувати ту чи іншу ігрову ситуацію, тому в процесі навчання необхідно постійно розширювати арсенал технічних прийомів, які повинні міцно засвоюватися і закріплюватися, особливо на етапі початкового періоду підготовки.

Дослідження технічної підготовленості юних футболістів проводилося на підставі аналізу результатів у тестах ведення м'яча, удари та жонглювання   
(табл. 4).

Статистична обробка матеріалу показала, що у початковому етапі досліджень рівень технічної підготовленості молодих спортсменів перебував середньому рівні.

На початку педагогічного експерименту показники технічної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп перебували на статистично рівнозначному рівні.

Після закінчення річного тренувального циклу було проведено повторне тестування, що показало позитивну динаміку рівня технічної підготовленості молодих спортсменів.

*Таблиця 4*

**Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 11-12 років, які займаються міні-футболом (футзалом), на початку формуючого педагогічного експерименту (n=24)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні вправи** | **ЕГ (n=12) (Х±т)** | **КГ(n=12)**  **(Х±т)** | **t** | **Р** |
| Ведення м’яча 30 м, с | 6,2 + 0,1 | 6,3 ±0,2 | 0,447 | >0,05 |
| Ведення м’яча змійкою, с | 27,3 ±0,5 | 27,6 ±0,6 | 0,384 | >0,05 |
| Ведення м’яча 30 м з обводкою 3-х стійок, с | 9,3 ±0,2 | 9,6 ± 0,2 | 1,061 | >0,05 |
| Жонглювання, разів | 14,8 ±0,4 | 13,8 ±0,5 | 1,562 | >0,05 |
| Удари на точність, разів | 3,2 ±0,1 | 3,1 ±0,2 | 0,447 | >0,05 |

Приріст результатів, показаних у веденні м'яча на 30 метрів, «змійкою» та веденні з обведенням у юних футболістів експериментальної групи склав 0,8 (13,8%); 1,2 (4,5%); 1,0 (11,4%)с, відповідно. У юних спортсменів контрольної групи приріст результатів у перерахованих тестах становив 0,4 (6,6%); 0,5 (1,8%); 0,8 (8,7%)с, відповідно. Приріст результатів у жонглюванні у юних футболістів експериментальної та контрольної груп склав 3,0 (18,4%) та 1,6 (11,0%) рази.

Результат в ударі м'яча на точність збільшився у юних спортсменів експериментальної групи на 0,6 (17,1%), контрольної - на 0,3 (9,2%) оаза. Приріст результату у комплексному жонглюванні у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), експериментальної групи склав 3 (18,4%), контрольної - 1,6 (11,0%) рази.

*Таблиця 5*

**Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості юних**

**спортсменів 11-12 років, які займаються міні-футболом (футзалом),**

**в кінці формуючого педагогічного експерименту (n=24)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні вправи** | **ЕГ (n=12) (Х±т)** | **КГ(n=12)**  **(Х±т)** | **t** | **Р** |
| Ведення м’яча 30 м, с | 5,4 ±0,1 | 5,9 ±0,2 | 2,236 | <0,05 |
| Ведення м’яча змійкою, с | 26,1 ±0,5 | 27,1 ±0,6 | 1,280 | >0,05 |
| Ведення м’яча 30 м з обводкою 3-х стійок, с | 8,3 ±0,1 | 8,8 ±0,2 | 2,236 | <0,05 |
| Жонглювання, разів | 17,8± 0,4 | 15,4 ±0,6 | 3,328 | <0,01 |
| Удари на точність, разів | 3,8 ±0,1 | 3,4 ±0,1 | 2,828 | <0,05 |

Після закінчення педагогічного експерименту юні спортсмени експериментальної групи показали достовірно більш високі результати у веденні м'яча 30 метрів, веденні з обведенням, ударах на точність та жонглюванні. Вищі результати, показані юними футболістами експериментальної групи у цих тестах, є наслідком цілеспрямованого розвитку вони функції уваги, яке при сполученому методі впливу надає позитивний вплив на показники швидкості і координації. Саме ці якості дозволяють ефективно опановувати рухові навички та досягати успіхів у освоєнні техніки міні-футболу (футзалу).

**3.4. Динаміка показників якості ігрової діяльності юних футболістів контрольної та експериментальної груп у процесі експерименту**

Оцінка якості ігрової діяльності юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), проводилася з використанням суб'єктивної думки експертів.

Експерти оцінювали рівень володіння технічними прийомами у процесі ігрової діяльності, а також таких складових ігрової підготовки, як активність, доцільність виконання техніко-тактичних дій, ігрова увага (табл. 6).

Якості ігрової діяльності приділялася особлива увага, оскільки саме цей розділ підготовки має найбільш виражені особливості у міні-футболі (футзала).

Ігрова увага юних футболістів експериментальної групи до початку педагогічного експерименту склала 6,2 бала, контрольної - 6,1 бала, після закінчення експерименту - 8,2 та 6,8 балів, відповідно. Якщо на початку навчального року достовірних відмінностей не виявлено, то після його закінчення юні спортсмени експериментальної групи достовірно випереджали своїх однолітків з контрольної групи з експертної оцінки ігрової уваги (р<0,01).

*Таблиця 6*

**Якість ігрової діяльності юних спортсменів 11-12 років, які займаються міні-футболом (футзалом), на початку педагогічного експерименту (бали) (n=24)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні вправи** | **ЕГ (n=12) (Х±т)** | **КГ(n=12)**  **(Х±т)** | **t** | **Р** |
| Активність | 6,3 ±0,1 | 6,1 ±0,2 | 0,894 | >0,05 |
| Якість виконання ТТД | 6,8 ±0,1 | 6,6 ±0,1 | 1,414 | >0,05 |
| Доцільність виконання ТТД | 5,9 ±0,2 | 5,7 ±0,1 | 0,894 | >0,05 |
| Ігрова увага | 6,2 ±0,1 | 6,1 ±0,1 | 0,707 | >0,05 |

Приріст оцінки ігрової уваги у спортсменів експериментальної групи становив 2 бали (27,8%), у контрольній - 0,7 бали (10,9%).

Ігрова активність також збільшувалася в юних спортсменів обох груп разом із зростанням їхньої підготовленості. Оцінка активності юних спортсменів, які займаються міні-футболом, контрольної та експериментальної груп перебувала на статистично рівнозначному рівні як на початку річного тренувального циклу, так і після його закінчення. Відносний приріст оцінки ігрової активності був вищим у футболістів експериментальної групи і склав 0,5 бала (7,6%>), тоді як у контрольній групі приріст склав 0,4 бала (6,3%).

*Таблиця 7*

**Якість ігрової діяльності юних спортсменів 11-12 років, які займаються міні-футболом (футзалом), в кінці педагогічного експерименту (бали) (n=24)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольні вправи** | **ЕГ (n=12) (Х±т)** | **КГ(n=12)**  **(Х±т)** | **t** | **Р** |
| Активність | 6,8 ±0,1 | 6,5 ±0,2 | 1,342 | >0,05 |
| Якість виконання ТТД | 7,3 ± 0,2 | 6,8 ±0,1 | 2,236 | <0,05 |
| Доцільність виконання ТТД | 7,1 ±0,2 | 6,2 ±0,2 | 3,182 | <0,01 |
| Ігрова увага | 8,2 ±0,2 | 6,8 ±0,3 | 3,883 | <0,01 |

Якість виконання технічних дій після закінчення експерименту у юних спортсменів експериментальної групи було значно вище (р<0,01), вона збільшилося на 0,5 бала (7,1%), у контрольній групі приріст склав 0, 2 бали (3%).

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

Підвищення якості ігрової діяльності у значному ступені обумовлено ігровим досвідом, зі зростанням якого відбувається раціоналізація застосування техніко-тактичних дій. Цей процес був нами позначений, як доцільність виконання тієї чи іншої технічної дії у ігровій ситуації. Якоюсь мірою це вираз тактичної підготовленості юних футболістів. Доцільність виконання ігрових дій, на думку експертів, у юних спортсменів експериментальної групи зросла на 1,2 бала (18,5%). Такий високий приріст пояснюємо впливом розробленої методики, спрямованої в розвитку функції уваги. Гравці експериментальної групи стали значно краще бачити майданчик, оцінювати ситуацію і адекватно на неї реагувати. Приріст доцільності виконання технічних дій спостерігався і в контрольній групі, оскільки ігрова діяльність у процесі тренування також позитивно впливає на функцію уваги, однак він був значно нижчим і становив 0,5 бала (8,4%).

Після закінчення педагогічного експерименту юні футболісти експериментальної групи показали значно вищі результати доцільності виконання технічних прийомів (р<0,01).

Таким чином, аналіз динаміки показників якості виконання технічних дій у процесі ігрової діяльності у юних спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), показав, що підвищення ефективності тренувального процесу можливе шляхом впровадження у тренувальний процес інтегральної методики підготовки, заснованої на розвитку функції уваги, яка сприяє підвищенню якості ігрової діяльності, рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвитку пріоритетних фізичних якостей.

**Висновки до третього розділу**

1. Основою продуктивності розробленої методики інтегральної підготовки юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), на основі розвитку функції уваги є: основні засоби (ігрові вправи, ігрові епізоди, естафети, двостороння гра), спрямовані на формування рухової чутливості, зорових сприйняттів, 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
2. Результати констатуючого педагогічного експерименту дозволили встановити:

- у процесі навчально-тренувальної діяльності у юних спортсменів, що займаються міні-футболом (футзалом), на етапі початкової спортивної спеціалізації спостерігається позитивна динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості, що підтверджується істотним приростом результатів у веденні м'яча на 30 м, веденні м'яча «змійкою», ведення м'яча з обведенням стійок, жонглювання та точності ударів по воротах.;

- рівень розвитку функції уваги у юних футболістів протягом річного тренувального циклу змінюється недостовірно. Темпи приросту продуктивності, точності, стійкості, обсягу динамічної уваги склали 6,8; 5,5; 4,7; 5,9%. Приріст показника перемикання уваги становив 3,8% за тимчасовою характеристикою і 4,8%) - за кількістю помилок, загальний показник уваги збільшився на 7,7%;

- якість ігрової діяльності юних спортсменів, що займаються міні-футболом, на етапі початкової спортивної спеціалізації характеризується активністю ігрової діяльності, якістю і доцільністю виконання техніко-тактичних дій, ігровою увагою. Активність та якість виконання технічних дій пов'язані з проявом швидкості, координації, витривалості, спеціальних фізичних якостей. Ігрову увагу і доцільність виконання технічних прийомів достовірно пов'язані з продуктивністю, точністю, стійкістю уваги, перемиканням та обсягом динамічної уваги.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

1. Узагальнений теоретико-методичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та результати власних досліджень показали, що спортивні досягнення в міні-футболі (футзалі) характеризуються багатьма факторами, і як основні можна назвати техніко-тактичну, функціональну та фізичну підготовленість спортсмена, а також психологічний фактор, певною мірою грає вирішальну роль під час змагань за рівного рівня розвитку названих видів підготовленості. Складна багатофакторність міні-футболу (футзалу) ускладнює вибір об'єктивних критеріїв тренувальної та змагальної діяльності футболістів. На наш погляд, однією з найважливіших сторін підготовленості, забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень розвитку функції уваги. При цій проблемі реалізації фізичного та технічного потенціалу гравців у міні-футболі (футзалі) на основі формування спеціальних когнітивних якостей, зокрема властивостей уваги, на сьогоднішній день залишається не розробленою. Необхідність вирішення зазначеної проблемної ситуації в системі підготування юних спортсменів, що спеціалізуються на міні-футболі ,(футзалі) зумовлює актуальність цього дослідження.

2. Розроблено методику інтегральної підготовки футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації на основі розвитку функції уваги, що складається з блоків вправ, що включаються в кожне тренувальне заняття: блок засобів когнітивного розвитку; блок засобів кінезіологічного розвитку уваги, що надають пряжений розвиток: уваги та тактичної підготовки; уваги та загальної фізичної підготовки; уваги та технічної підготовки.

3. Результати формуючого експерименту показали високу ефективність розробленої та реалізованої методики інтегральної підготовки юних футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації:

- у юних футболістів експериментальної групи відзначені істотно більш високі показники продуктивності (р<0,05), стійкості (р<0,05), перемикання (р<0,01), обсягу динамічного (р<0,05) ) та ігрової (р<0,01) уваги, порівняно з юними спортсменами контрольної групи (р<0,05). Відносний приріст стійкості, обсягу та перемикання уваги у футболістів експериментальної групи становив 19,4; 19,3 та 17,1%>. Збільшення відповідних показників у молодих спортсменів контрольної групи було значно нижче і становить 6,1; 7,2; та 7,8%>. Приріст показників ігрової уваги у випробуваних експериментальної групи склав 14,6%, контрольної - 7,8%. Запровадження методики інтегральної підготовки футболістів та застосування сполученого методу тренування сприяло суттєвому підвищенню рівня розвитку швидкості (р<0,05), координації (р<0,05), значного підвищення спеціальної фізичної підготовленості, що виражається в достовірному підвищенні результатів ведення м'яча на 30 метрів (р<0,05), ведення з обведенням стійок (р<0,05), жонглювання (р< 0,01) та точності ударів по воротах (р<0,05);

- виявлено суттєве підвищення якості ігрової діяльності молодих спортсменів, які займаються міні-футболом. У юних спортсменів експериментальної групи по закінченню річного тренувального циклу відзначені достовірно більш високі показники якості (р<0,05), доцільності виконання техніко-тактичних дій (р<0,01) та ігрової уваги. Приріст активності, якості, доцільності виконання техніко-тактичних дій та ігрової уваги у випробуваних експериментальної групи становив 7,6; 7,1; 18,5 та 27,8%, контрольної - 6,3; 3,0; 8,4 та 10,9%, відповідно.

4. Практичне застосування розробленої методики інтегральної підготовки юних спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації об'єктивно доводить обґрунтованість формування у юних футболістів спеціальних когнітивних якостей, зокрема, властивостей уваги, для ефективної реалізації фізичного, технічного потенціалу гравців та успішності становлення їх спортивної майстерності, методика може бути використана в інших видах ігрової діяльності.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Психологічну підготовку спортсменів, які займаються міні-футболом (футзалом), на етапі початкової спортивної спеціалізації необхідно спрямувати 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 в міні-футболі (футзалі) 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 (футзалом), необхідно:

- привчити спортсмена працювати у різноманітних умовах, не піддаючись впливу відволікаючих чинників;

- захоплювати його цікавою, складною, але посильною роботою;

- мотивувати до занять міні-футболом (футзалом);

- 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 перемикання уваги декількома способами: виконанням вправ з перемикання уваги на різні дії і рухи противника (рух ніг, рук, тулуба);

- тренування у 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.

На основі специфіки та особливостей гри в міні-футбол (футзал), рекомендується застосовувати наступні блоки вправ.

Для розвитку функції уваги застосовуються такі засоби: вправи та завдання когнітивного розвитку, що 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 груповий формі.

Вправи і рухливі ігри для розвиток уваги необхідно давати разом із іншими вправами, оскільки у цьому віці юні спортсмени неспроможні довго виконувати одну вправу і швидко втрачають інтерес до запропонованої вправи.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антомонов М.Ю. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник   
   / М.Ю. Антомонов, Г.В. Коробейніков, І.В. Хмельницька, Н.В. Харковлюк-Балакіна. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
2. Босенко А.І. Фізіологія спорту : навч. посіб. / А.І. Босенко, Н.А. Орлик, М.С. Топчій. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
3. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине Киев. 2011.   
   484 с.
4. Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 655 с.
5. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
6. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
7. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
8. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е,пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
9. Гжегоцький М. Фізіологія. Навчально-методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи. Київ: Нова книга, 2019. 464с.
10. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: авчальнометодичний посібник для студентів. / С.К. Голяка, С.С. Возний. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
11. Заболотній Д.А. Футбол. Основи методики навчання гри: навчально-метод. посібник / О.А. Заболотній, М.П. Костенко, В. П. Краснов. Ніжин: НДУ ім.  
    М. Гоголя, 2015. 58 с.
12. Залойло В. В. Техническая подготовка игроков в футзале : метод. пособ. / В. В. Залойло. Київ: НУФВСУ, 2008. 99 с.
13. Золотухін О.О. Методичні рекомендації з організації та проведення занять із футзалу для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня [Електронний ресурс] / уклад. О. О. Золотухін, Ю. М. Петренко. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2017. 48 с.
14. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров’язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці, 2014. С. 460–464.
15. Коляденко Г.І. Анатомія людини. Підручник. К.: Либідь, 2018. 384 с. Коробейников Г.В. Психофизиологическая организация деятельности человека: монография. Белая церковь; 2008. 128 с.
16. Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов , О.В. Отрошко. К.: НУБіП України, 2019. 87 с.
17. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
18. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Учебное пособие / Киев: КНТ, 2016. 208 с.
19. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2017. 310 с.
20. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. К.: Олимпийская література, 2003. 272 с.
21. Лук’янцева В.Г. Фізіологія людини. Навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2018. 182 с.
22. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: Монография. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
24. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
25. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 72 с.
26. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 48 с.
27. Мандзюк Д. Копаний м’яч. Львів: в-во Старого Лева, 2016. 416 с.
28. Михалюк Ю. Таємниці львівського футболу. Л.: Піраміда, 2004. Кн. 1. 192 с.
29. Навчальна програма з дисципліни "Підвищення спортивної майстерності" (футбол) / розроб. Фалес Й. Г., Борейко В. І., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Івасяк В. І., Левицький В. М. Львів, 2003. 24 с.
30. Надикто В.Т. Основи наукових досліджень: підручник. Херсон: ОЛДІПЛЮС, 2017. 268 с.
31. Николаенко В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху / В.В. Николаенко, В.М. Шамардин. Киев, 2015. 360 с.
32. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
33. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец.: 017 Фізична культура і спорт) : навч. посібник. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
34. Петренко Є. М. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад. Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. Київ: НАУ, 2014. 52 с.
35. Присяжнюк О.С. Організація та проведення змагань з міні-футболу: Методичні рекомендації для студентів та викладачів аграрних ВНЗ Київ – 2009 Укладачі: С.І. Присяжнюк О.С. Сиротін, М.І. Лазарєв, Київ. 2009. 130 с.
36. Присяжнюк С.І. Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів. Методичний посібник / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.М. Слободянюк. К: НУБіП України, 2009. 169 с.
37. Присяжнюк С.І. Оганізація та проведення змагання з міні-футболу: Методичні рекомендації для студентів та викладачів аграрних ВНЗ. Укладачі: С.І. Присяжнюк, О.С. Сиротін, М.І. Лазарєв, Київ. 2009. 130 с.
38. Сіренко Р.Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.
39. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
40. Соломонко В.В., Фалес И.Г., Хоркавий Б.В. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. Гжицького С.З., 2007. 134 с.
41. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2005. 295 с.
42. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К: Олімпійська література, 2005. 193 с
43. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. метод. посіб. для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів ІІІ - IV рівнів акредитації / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам’янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
44. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування // Івано-Франківськ: «Інін», 2013. 226 c.
45. Футзал: правила гри 2014/2015 рр., FIFA-Strasse 20 8044 Zurich Switzerland, переклад українською мовою Федерація футболу України 2013р. 155 с.
46. Хосе Венансио Лопес Йерро. Руководство UEFA для тренеров по футзалу: УЕФА, Ньон, апрель 2017. Union des Associations Europйennes de Football (UEFA), route de Genиve 46, 1260 Nyon, Швейцария 2017, Перевод и редактура русской версии: Libero Language Lab, Богдан Буга, Кирилл Семенов, Сергей Закин. 202 с.
47. Хотенцева О.В., Костенко М.П., Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2016. 42 с.
48. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Спортивна наука України. 2017. № 2 (78).
49. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.- метод. реком. / Львів : Українські технології, 2007. 60 с.
50. Шаповал Є. Ю. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров‘я)

/ Є. Ю. Шаповал. Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х. 2015. 266 с.

51.Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. Львів, ЛП, 2010. 180 с.

52. Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Poltoratskaya A., Tserkovna O. Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program // Journal of Physical Education and Sport. 2017. №17 (3). P. 1970–1976.

53. Imas, Y. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 5. P. 234–238.

54. Faulkner, S. Soccer practice games for 6 to 9 year olds: Over 150 Drills & Fun Games to Teach Soccer Skills & Techniques / Cardinal Publishers Group, 2003. 174 p.

55. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 5. P. 234–238.

56. Wybrane zagadnienia treningu sportowego piłkarzy nożnych / pod redakcją prof Aleksandra Stuły; Międzynarodowe Towarzystwo Naukowe Gier Sportowych. Gorzów Wlkp, 2005. 222 str.

57. Shapoval Ye. The ways to improve the effectiveness of teaching theory and teaching methodology of mini-football at the department of physical education in pedagogical universities / Ye. Shapoval // Nauka i Studia. Pedagogiczne nauki. Filologiczne nauki. Przemysl. 6 (167) 2017. P. 79–82.

Інтернет джерела:

1.http://faqukrgur.ru/budinok/12362-jak-provesti-trenuvannja-z-mini-futbolu.html

2.https://sport.ua/.../25638-studencheskaya-sbornaya-ukrainy 3.https://zik.ua/studentska\_zbirna\_ukrainy\_z\_futzalu\_vyyshla\_do\_14\_finalu\_chs2 01..

4. reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/624/Fytzal\_1.pdf?sequene

5. totalsport.ua/takticheskie-osobennosti-mini-futbola-ar-35.html 6. https://futsalki.ru