



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ, ЯКІ СЛІД ВРАХОВУВАТИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

*Володимир Саснко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри педагогіки та освіти*

*Владислав Міхеєв, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

## AGE-RELATED FEATURES OF CHILDREN 8-9 YEARS OLD THAT SHOULD BE CONSIDERED IN THE PROCESS OF TRAINING FOOTBALL PLAYERS

*Volodymyr Saienko, PhD in physical education, associate professor, professor of the  
department of pedagogy and education*

*Vladislav Mikheev, master's student in Physical education and sports*

**Анотація.** У статті розкрито фізіологічні та психологічні особливості дітей 8-9 років, урахування яких забезпечить максимальну ефективність тренувальних впливів. Спритність – одна із провідних якостей футболіста. Зважаючи на те, що діти 8-9 років знаходяться у чутливому періоді для розвитку гнучкості і спритності при плануванні тренувальних занять з футболу особливу увагу слід приділяти саме розвитку цих якостей.

**Ключові слова:** діти, футбол, тренувальний процес, навантаження.

**Abstract.** The article reveals the physiological and psychological characteristics of children aged 8–9, the consideration of which ensures maximum effectiveness of training impacts. Agility is one of the key qualities of a football player. Given that children aged 8–9 are in a sensitive period for the development of flexibility and agility, special attention should be paid to the development of these qualities when planning football training sessions.

**Keywords:** children, football, training process, load.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю врахування вікових психофізіологічних особливостей дітей 8-9 років для підвищення ефективності їхньої підготовки у футболі, адже саме цей період є чутливим для розвитку координаційних здібностей, гнучкості та спритної, які мають визначальне значення у футболі. Врахування цих характеристик дозволяє не лише підвищити ефективність підготовки, а й уникнути негативних наслідків перевантажень.

Мета дослідження – визначення особливостей та окреслення підходів до організації тренувального процесу з урахуванням розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Онтогенез людини пов'язаний із постійними змінами які відбуваються в організмі. У процесі онтогенезу людини прийнято виділяти вікові періоди, для яких характерні прискорення або уповільнення розвитку функції органів і систем організму. Під впливом такої динаміки змінюється стан організму, який характеризується біохімічними, функціональними, морфологічними, психологічними змінами, які у різні вікові періоди мають свої особливості [3, с. 8-22]. За віковою класифікацією діти 8-9 років відповідають періоду «друге дитинство», до якого відносять хлопчиків 8-12 років та дівчаток 8-11 років.

Фахівці з вікової фізіології зазначають, що рухова сенсорна система у людини дозріває однією із перших. Підкоркові відділи рухової сенсорної

системи (які контролюються на рівні підсвідомості) до 7 років розвинені на 98 % від рівня дорослих. Коркові відділи рухової сенсорної системи (які забезпечують контроль на рівні свідомості і відповідають за планування) до 7 років розвинені на 70-80 % від рівня дорослих [3, с. 133-150]. Це дозволяє дітям 8-9 років покращувати можливості регуляції рухової активності і формування нових рухових навичок.

Вестибулярна сенсорна система є також однією і ранніх у своєму розвитку. Тому діти до 8 років вже можуть демонструвати високу вестибулярну стійкість до обертань і поворотів [3, с. 151-174]. На основі цього ґрунтуються рекомендації до занять спортом, зокрема футболом, починаючи з 6 років [8].

Особливості розвитку опорно-рухової системи дітей проявляються значною кількістю органічних речовин у кістках, але низьким вмістом мінеральних речовин. Такі кістки мають схильність до згинання при неправильних положеннях та нерівномірних навантаженнях, що викликає ризики деформації скелета, асиметричного розвитку тіла, плоскостопості [3, с. 22-39]. Це висуває додаткові вимоги до тренерів, які працюють з дітьми, при виборі та дозуванні фізичних навантажень силового характеру, виконанні вправ на утримання статичних положень та вправ на розтягування.

Від народження і до досягнення 9-10 років у дітей тонує м'язів-згиначів перевищує тонує м'язів-розгиначів. Як наслідок дітям важко утримувати випрямлене положення. М'язи кінцівок поступаються у силі м'язам тулуба. Недостатній розвиток м'язового апарату черевного преса може викликати появу гриж при виконанні вправ пов'язаних з підніманням обтяження [3, с. 22-39]. Ці особливості повинні враховувати тренери у роботі з юними футболістами.

Кров, за своїми кількісними і якісними показниками у дітей 8-9 років має відмінності від дорослих. Кількість крові у дітей цього віку становить близько 10 % від загальної маси тіла, тоді як у дорослих – 5-8 %. Хвилинний об'єм крові у таких дітей приблизно у двічі менше, ніж у дорослих. Невеликі розміри серця і слабкість серцевого м'яза обумовлюють менший систолічний об'єм крові. У поєднанні із значною еластичністю судин і широким їх просвітом дані фактори обумовлюють нижчий артеріальний тиск [3, с. 39-56].

Домінуючий вплив симпатичної нервової системи на роботу серця сприяє більшій частоті серцевих скорочень (ЧСС). У середньому ЧСС у дітей 8-9 років становить 90 уд/хв [3, с. 39-56].

Дихальний об'єм у дітей 8-9 років поступається дорослим. Через неглибокий тип дихання його ефективність нижча ніж у дорослих. Як наслідок киснева ємність крові на 10-12 % нижча. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у таких дітей у двічі менша ніж у дорослих, а відношення ЖЄЛ до маси тіла складає 70 мл/кг, тоді як у дорослих – 80 мл/кг. Максимальна вентиляція легень сягає 50-60 мл/хв, тоді як у нетренованих дорослих – 100-140 мл/хв, а у дорослих спортсменів – 200 мл/хв. Для дітей цього віку характерне неритмічне дихання, що викликано недостатньою довільною регуляцією. В силу домінування процесів збудження частота дихання у дітей цього віку схильна до швидкого зростання під час фізичних навантажень і навіть під час розумових інтенсивних навантажень та емоційного збудження [3, с. 57-66]. Це слід враховувати

тренерам у процесі контролю при виконанні навантажень аеробного характеру.

Енергетичний обмін у таких дітей майже в двічі перевищує дорослих і становить 2500-2600 ккал/добу [3, с. 79-95]. Цей фактор слід враховувати при наданні рекомендацій юним футболістам щодо харчування.

Через відсутність рухового досвіду, низьку здатність обробляти інформацію про функціональні зміни організму під впливом фізичних навантажень діти цього віку не здатні об'єктивно оцінити рівень втоми яка виникає під впливом фізичних навантажень. У віці 8-9 років у 41 % дітей взагалі відсутнє відчуття втоми, а при його наявності 77 % дітей скаржаться на втому вже по завершенню навантаження [3, с. 184-197].

До 8 річного віку у дітей встановлюються координаційні взаємовідносини між м'язами антагоністами, що забезпечує різке покращення якості рухових актів. Поступово удосконалюється координація рухів під час бігу і ходьби. До 9 років завершується формування уявлення про схему простору. Це забезпечує добре орієнтування у просторі та його оцінку зоровим аналізатором [3, с. 184-197].

Відомо, що розвиток фізичних якостей у дітей відбувається нерівномірно, неодноразово (гетерохронно). Для розвитку фізичних якостей є оптимальні (сенситивні) періоди, коли ефект від цілеспрямованого впливу буде найбільшим [10].

Найбільшого ефекту у роботі з дітьми 8-9 років можна досягти розвиваючи гнучкість, оскільки сенситивний період для розвитку гнучкості починається з 3-5 років і завершується у 15 років та спритність, оскільки сенситивний період для розвитку спритності починається у 7 років і завершується у 13-15 років. Не застосувавши засоби впливу на розвиток фізичних якостей які знаходяться у сенситивному періоді, спортсмен може на завжди втратити можливість розвинути ці якості до генетично обумовленого максимуму, оскільки у подальшому ці засоби впливу не матимуть такої ефективності [8, с. 27].

Спритність, зокрема координаційні здібності – комплексне поняття, що включає здатність швидко оволодівати новими руховими діями, координовано виконувати складні рухові дії, ефективно діяти у незвичних умовах, створюючи нові рухові акти. За розвиток спритності відповідають вищі відділи головного мозку, налагодженість регуляції м'язів антагоністів, міжм'язова координація, швидкість розгортання механічних реакцій при збудженні м'язових волокон [10]. Найбільші зрушення координаційних здібностей фіксуються після 7 р. [1].

Розрізняють тілесну та предметну спритність. Для футболіста обидва різновиди спритності мають значення, оскільки більшість технічних прийомів у футболі пов'язані із переміщенням тіла у просторі, при цьому гравець повинен маніпулювати предметом – м'ячем. Особливої складності для виконання технічних прийомів у футболі додає необхідність враховувати дії суперників та партнерів по команді [4]. Фізіологи зазначають, що тілесна та предметна спритність розвивається асинхронно [10].

Стосовно вибору оптимальних параметрів фізичних навантажень О. Байрачний, І. Дейнеко [2] зазначають, що ігнорування віковими особливостями, форсування тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки юних футболістів негативно впливають на їх фізичний та психічний розвиток.

Етап початкової підготовки охоплює віковий період 6-10 років. На даному етапі вирішується завдання зміцнення здоров'я юних футболістів, забезпечення різносторонньої фізичної підготовки, навчання основ техніки та тактики, корекція недоліків фізичного розвитку [8, с. 26-27].

Особливістю підготовки футболістів на даному етапі є використання вправ із різних видів спорту (гімнастики, легкої атлетики та інших), використання великого арсеналу методів, уникнення значних фізичних навантажень. Тренувальні заняття слід проводити уникаючи психологічного перенавантаження, насичуючи їх різноманітними вправами, які мають емоційне забарвлення [2]. Щоб забезпечити такий підхід фахівці рекомендують надавати перевагу ігровому методу навчання, а як засоби використовувати рухливі та спортивні ігри, естафети [9].

Удосконалюючи технічну майстерність юних футболістів, слід надавати перевагу підготовчим вправам [6]. Завданням технічної підготовки на даному етапі є формування стійкої рухової навички та стабілізація техніки рухів.

Навчальною програмою з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності рекомендовано залучати юних спортсменів до змагань із суміжних видів спорту, змагань за спрощеними правилами, змагань із загальної фізичної підготовки, створювати умови для успішного виконання нормативів загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки [8].

Дослідник О. Злов зі співавтором [5] вказують на важливу роль індивідуального підходу до розвитку провідних якостей футболіста. Автори зазначають, що індивідуальний підхід дозволить виявити і розкрити сильні та слабкі сторони гравця і скорегувати тренувальні навантаження. Р. Ахметов, Р. Хлань [1] також вказують на важливу роль індивідуального підходу у процесі формування рухових умінь і навичок юних футболістів. Інші дослідники вважають пріоритетним завданням на етапі початкової підготовки футболістів викликати у дитини бажання займатися спортом, сформувати стійкий потяг до систематичних тренувань. Автори зазначають про важливу роль у цьому процесі тренера.

Автори [7] вказують, що нормативні документи, зокрема «Футбол» Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.» має певні протиріччя стосовно розуміння результативності та ефективності підготовки спортсменів-початківців. Навчання та удосконалення технічного арсеналу юних футболістів орієнтується на використання якомога більшої кількості різноманітних вправ, які в тому числі можуть мати загально-чи спеціально-підготовчий характер. Водночас автори вважають, що на етапі початкової підготовки основним завданням має бути стабілізація техніки рухів і досягнення стійких рухових умінь та навичок.

Отже, на етапі початкової підготовки футболістів головними завданнями є зміцнення здоров'я, забезпечення різносторонньої фізичної підготовки, навчання основ техніки та тактики, корекція недоліків фізичного розвитку, формування бажання займатися спортом. Ряд фахівців вказують на необхідність

уникати форсованих навантажень, багаторазового монотонного повторення вправ, натомість надавати перевагу підготовчим вправам, застосовувати індивідуальний підхід у процесі розвитку фізичних якостей.

Для розвитку фізичних якостей є оптимальні (сенситивні) періоди, коли ефект від цілеспрямованого впливу буде найбільшим. Не застосувавши засоби впливу на розвиток фізичних якостей які знаходяться у сенситивному періоді, спортсмен може на завжди втратити можливість розвинути ці якості. Крім цього форсування тренувальних навантажень та ігнорування віковими особливостями на етапі початкової підготовки юних футболістів негативно впливають на їх фізичний та психічний розвиток.

Для спортивних ігор, зокрема футболу, важливими проявами координаційних здібностей є: визначення дистанційної взаємодії з суперником і партнером; уміння швидко переключитись від однієї дії до іншої; обрати правильний момент для початку рухової дії; адекватно ситуації на ігровому майданчику обрати напрям, амплітуду, часові параметри. Такі здібності рекомендується розвивати у процесі опрацювання обумовлених дій, дій з вибором, у вправах де необхідно змінювати швидкість, ритм, амплітуду, у вправах де необхідно обирати правильні часові характеристики взаємодії із суперником (або партнером).

Серед поширених засобів і методів удосконалення координаційних здібностей на етапі початкової підготовки юних футболістів використовують ігри на майданчиках з обмеженим простором, сучасне тренувальне обладнання (футбольні м'ячі, координаційні драбини, балансувальні напівсфери), вправи з арсеналу інших видів спорту та видів рухової активності. Зважаючи на рекомендації фахівців на етапі початкової підготовки пріоритет надавати ігровій формі проведення тренувальних занять, застосування естафет та рухливих ігор які включають елементи координаційних вправ є перспективним напрямком удосконалення координаційних здібностей юних футболістів.

Таким чином, вікові особливості дітей 8-9 років визначають специфіку побудови тренувального процесу у футболі, адже саме в цей період спостерігаються інтенсивні морфофункціональні зміни організму. Урахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, а також індивідуального підходу дозволяє забезпечити ефективність навчання та знизити ризик перевантажень. Отже, оптимальна організація занять у формі ігрових вправ і різноманітних рухових завдань сприяє зміцненню здоров'я, формуванню мотивації та розвитку необхідних координаційних здібностей юних футболістів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ахметов Р. Хлань Р. Особливості формування рухових умінь і навичок в юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 48-54.
2. Байрачний О.В. Дейнеко І.В. Роль та значення рухливих ігор в процесі психологічного та психофізіологічного розвитку юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 11 (171). С. 12-16.
3. Бойко Ю.С. Танасійчук Ю.М. Вікова фізіологія: навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. ун-т імені Павла Тичини; уклад. Умань: *Vizavi*. 2021. 245 с.
4. Булич О. Наумчук В. Педагогічні умови формування техніко-тактичних дій юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Сучасні тенденції розвитку фізичної культури*,

спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. тез доп. II наук.-практ. семінару студ., аспірантів і молодих вчених. 2022. С. 7-8.

5. Злов О. Гарлінська А. Твардовський В. Сучасні підходи до організації тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць* 2024. Вип.1 С. 50-56. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/45153/1/9.pdf>

6. Колобич О. Хоркавий Б. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. №2 (72). С. 15-23.

7. Оклієвич Н. Пітин М. Синиця А. Маланюк Л. Васильків М. Протиріччя програмно-нормативного забезпечення підготовки футболістів віком 6-7 років. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 1(37). С. 125-132.

8. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / *Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республік. наук.-метод. кабінет. Федерація футболу України*. 2003. 104 с.

9. Шевченко А.Ю. Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 6 (49). 2014. С. 147-155.

10. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill. D.L., *Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics*. 2019. 648 p.

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ТРАВМ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ**

*Володимир Саснко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри педагогіки та освіти*

*Владислав Несповитий, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

## **USE OF METHODS OF PREVENTION AND REHABILITATION OF INJURIES IN FREESTYLE WRESTLING**

*Volodymyr Saienko, PhD in physical education, associate professor, professor of the  
department of pedagogy and education*

*Vladyslav Nespovityi, master's student in Physical education and sport»*

*Анотація.* У статті висвітлюються питання поширеності травматизму у вільній боротьбі, аналізуються фактори ризику та обґрунтовуються напрями профілактики і реабілітації. Наголошується на ролі комплексного підходу, що поєднує медичний контроль, педагогічні методики та психологічну підтримку спортсменів.

*Ключові слова:* вільна боротьба, травми, профілактика, реабілітація, спорт, підготовка, тренування.

*Annotation.* The article highlights the prevalence of injuries in freestyle wrestling, analyzes risk factors, and substantiates the directions of prevention and rehabilitation. Emphasis is placed on the role of a comprehensive approach that combines medical supervision, pedagogical methods, and psychological support for athletes.

*Keywords:* freestyle wrestling; injuries, prevention, rehabilitation, sport, preparation, training.