

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична підготовленість футболістів є одним із важливих факторів, від якого залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій [2]. Дійсно, спеціалісти відзначають, що суттєві резерви зростання майстерності футболістів – у підвищенні швидкості виконання технічних прийомів за рахунок знаходження способів удосконалення фізичної підготовленості гравців [1].

На сьогодні існує достатня кількість наукових досліджень, публікацій, пов'язаних із фізичною підготовленістю футболістів загалом і юних футболістів зокрема, її еволюцією на різних етапах підготовки, цілеспрямованим розвитком окремих фізичних якостей тощо [6].

Що стосується фізичної підготовки юних футболістів (і як результату – фізичної підготовленості), то її організація є малотождною із закономірностями розвитку фізичного потенціалу дитини, адже наявні методи організації й визначення змісту спортивного тренування не враховують дані про сенситивні періоди в навчанні та тренуванні спортсмена. У зв'язку з цим виникають невизначеності під час оцінки їх впливів на різні стани юного футболіста. Як зазначає В. В. Ніколаєнко, «... важко уявити собі збігання навчальних програм і планів, що визначають зміст, об'єм й інтенсивність цих впливів, нехай навіть найбільш геніальних за якістю передбачення динаміки стану юного футболіста, з ритмом формування сенситивностей сприйняття цих впливів» [4, 214].

Необхідність переборення цього протиріччя зумовлює безперервний контроль тренером над станом кондиційних рухових якостей, що розвиваються природно та штучно.

Завдання роботи – визначити загальнокомандний рівень підготовленості юних футболістів за показниками тестування загальної фізичної підготовки; здійснити аналіз групових показників рівневих характеристик загальної фізичної підготовленості юних футболістів в абсолютному й відсотковому значеннях; прослідкувати динаміку зрушень показників досліджуваного контингенту в річному циклі тренувань.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано такі методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження; емпіричні (педагогічні методи комплексного контролю) – оцінка рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту; методи математичної обробки результатів – абсолютний і відсотковий аналіз емпіричних даних.

Дослідження проводили на базі ДЮФШ «Академія ФК Зірка» з юними футболістами 1998–2003 р. н. за два етапи: січень 2014 р. і січень 2015 р.

Тестування юних футболістів із загальної фізичної підготовки проводили в таких тестах, як стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, підтягування на перекладині, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Основою для оцінки результатів тестування слугували «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» [3], у яких використано 5-бальну шкалу. Для більш детального оцінювання нашого контингенту ми модифікували її в 10-бальну, відповідно визначивши рівні підготовленості: низький (0–2 бали), нижчий за середній (2,1–4 бали), середній (4,1–6 балів), достатній (6,1–8 балів), високий (8,1–10 балів). Для тесту «стрибки зі скакалкою» розроблено власну шкалу для кожної вікової категорії ДЮФШ «Академія ФК Зірка» [5].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі одержаних результатів із використанням методів математичної статистики нами визначено середньогрупові величини, аналіз яких свідчить, що в жодному з видів тестування ми не маємо низького командного рівня. В. В. Ніколаєнко зазначає: «... у дитячо-юнацькому футболі на динаміку розвитку рухових якостей, як і показників функціонального стану організму та інші компоненти тренуваності

юного футболіста, суттєво впливають процеси природного біологічного розвитку» [4, 226]. На нашу думку, отримані результати рівневих характеристик підтверджують ефективність роботи тренерських кадрів у цьому напрямі.

У тесті «стрибки зі скакалкою» середній рівень підготовленості мають діти навчально-тренувальних груп 2003 і 2002 р. н. Решта вікових категорій перебувають на достатньому й високому рівнях. На наш погляд, такий стан речей зумовлений не відсутністю роботи тренерів у цьому напрямі, а недосконалою технікою виконання дітьми стрибків зі скакалкою.

Найкращі показники (високий рівень підготовленості) зафіксовано в тесті «піднімання тулуба в сід за 1 хв» у всіх вікових групах. Винятком є лише футболісти 1998 р. н., де спостерігаємо достатній рівень. Але цей факт також має своє логічне пояснення: тренерський склад достатньо прискіпливо віднісся до умов виконання цього тесту, а футболісти повністю дотрималися їхніх рекомендацій.

Характеризуючи результати в тесті «підтягування», можемо констатувати достатній рівень підготовленості у всіх вікових групах. Винятком є лише юні футболісти 2003 р. н., у яких спостерігаємо нижчий за середній рівень. Таку ситуацію простежуємо вже третій рік, коли юні футболісти 11 років (1-й рік навчання в Академії) мають низький або нижчий за середній рівень. Але за правильного підходу та роботи в цьому напрямі загальнокомандні результати мають тенденцію до покращення, про що свідчать показники в цьому тесті юних футболістів 2002 і 2001 р. н.

У тесті «нахил тулуба вперед із положення сидячи» маємо найнижчі показники серед усіх зазначених вище тестів. Усі вікові групи, крім юних футболістів 1998 р. н., мають однаковий рівень розвитку гнучкості – нижчий за середній. Рівень футболістів 1998 р. н. у цьому тесті є середнім. Але, ураховуючи минулорічні командні зрізи, коли результати юних футболістів 2000 і 2001 р. н. відповідали низькому рівню, сьогоднішній результат можна вважати кроком уперед.

Для більшої інформативності стосовно загальнокомандних рівневих характеристик кожної вікової групи наступним кроком нашої роботи передбачено обрахування цих показників в абсолютному й відсотковому значеннях, що представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Групові показники тестування загальної фізичної підготовленості вихованців ДЮФШ
«Академія ФК Зірка» (січень 2015 р.)**

Рівень	Вид тестування							
	стрибки зі скакалкою		піднімання тулуба в сід за 1 хв		підтягування		нахил тулуба вперед із положення сидячи	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
2003 р. (n=16)								
Низький	3	18,75	1	6,25	8	50,0	11	68,75
Нижчий за середній	-	-	2	12,5	3	18,75	4	25,0
Середній	6	37,5	3	18,75	2	12,5	-	-
Достатній	5	31,25	4	25,0	-	-	1	6,25
Високий	2	12,5	6	37,5	3	18,75	-	-
2002 р. (n=17)								
Низький	2	11,8	-	-	2	11,8	8	46,9
Нижчий за середній	3	17,6	-	-	3	17,6	5	29,5
Середній	6	35,2	1	5,9	4	23,5	1	5,9
Достатній	1	5,9	2	11,8	3	17,6	1	5,9
Високий	5	29,5	14	82,3	5	29,5	2	11,8
2001 р. (n=19)								
Низький	-	-	-	-	2	10,53	14	73,68
Нижчий за середній	2	10,53	-	-	2	10,53	-	-
Середній	2	10,53	1	5,26	-	-	1	5,26
Достатній	6	31,57	5	26,32	6	31,57	-	-
Високий	9	47,37	13	68,42	9	47,37	4	21,06
2000 р. (n=13)								
Низький	2	15,39	-	-	4	30,76	7	53,85

Закінчення таблиці 1

Нижчий за середній	-	-	-	-	-	-	3	23,07
Середній	3	23,07	3	23,07	2	15,39	1	7,69
Достатній	2	15,39	3	23,07	2	15,39	2	15,39
Високий	6	46,15	7	53,86	5	38,46	-	-
1999 р. (n=22)								
Низький	2	9,09	-	-	3	13,64	9	40,91
Нижчий за середній	-	-	-	-	1	4,54	2	9,09
Середній	-	-	1	4,54	2	9,09	4	18,18
Достатній	4	18,18	7	31,82	5	22,73	5	22,73
Високий	16	72,73	14	63,64	11	50,0	2	9,09
1998 р. (n=16)								
Низький	-	-	-	-	2	12,5	6	37,5
Нижчий за середній	5	31,25	-	-	2	12,5	6	37,5
Середній	2	12,5	9	56,2	4	25,0	-	-
Достатній	5	31,25	6	37,5	7	43,7	1	6,3
Високий	4	25,0	1	6,3	1	6,3	3	18,7

Наступний етап нашої роботи (після оцінки кожного футболіста в окремо взятих тестах, результати яких відображені в групових протоколах) передбачав визначення динаміки зрушень (крім юних футболістів 2003 р. н.) за період із січня 2014 р. до січня 2015 р. Для кожної вікової групи складено зведену таблицю, у якій послідовно відображено результати в кожному з тестів за період із січня 2014 р. до січня 2015 р. і різницю цих показників. Якщо різниця була позитивною, то вона просто відображалася цифрою, якщо ж негативною – цифра ставилася зі знаком «-». Хоча, як зазначає В. В. Ніколаєнко, «контроль рівня фізичної підготовленості юних талантів слід проводити на основі індивідуальної оцінки структури розвитку рухових якостей» [4, 226], тренери вікових груп, керівний склад Академії, мають можливість прослідкувати динаміку зрушень показників тестування ЗФП як кожного з юних футболістів, так і загальнокомандні.

У таблиці 2 відображено динаміку зрушень загальнокомандних результатів за січень 2014 р. і січень 2105 р. по кожному з тестів в абсолютному та відсотковому значеннях.

Таблиця 2

Динаміка зрушень показників тестування загальної фізичної підготовленості вихованців ДЮФШ «Академія ФК Зірка» (січень 2014 р. – січень 2015 р.)

Рік народження	Стрибки зі скакалкою				Піднімання тулуба в сід за 1 хв				Підтягування				Нахил тулуба вперед із положення сидячи			
	січень 2014 р.	січень 2015 р.	різниця		січень 2015 р.	січень 2015 р.	різниця		січень 2014 р.	січень 2015 р.	різниця		січень 2014 р.	січень 2015 р.	різниця	
			абс.	%			абс.	%			абс.	%			абс.	%
1998	134	145	11	8,2	61	58	-3	-5,1	11	12	1	9,1	10	12	2	20,0
1999	144	155	11	7,6	54	64	10	18,5	10	10	0	0	9	10	1	11,1
2000	123	144	21	17,1	51	60	9	17,6	8	7	-1	-14,2	5	6	1	20,0
2001	118	129	11	9,3	52	62	10	19,2	5	9	4	80,0	2	4	2	у 2 рази
2002	85	101	16	18,8	44	58	14	31,8	3	6	3	у 2 рази	3	4	1	33,3

Так, юні футболісти 1998 і 2000 р. н. мають різнонаправлену динаміку змін результатів тестування (позитивну й негативну). У тесті «піднімання тулуба в сід за 1 хв» у футболістів 1998 р. н. спостережимо погіршення результатів, яке становить 5,1%. Тест «підтягування» у футболістів 2000 р. н. також характеризується негативною динамікою, яка складає 14,2 %. У цьому ж тесті зафіксовано загальнокомандні результати без змін у юних футболістів 1999 р. н. У всіх інших тестах показники юних футболістів мають позитивну динаміку зрушень.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, результатів виконаної роботи та одержаних даних, про показники загальної фізичної підготовленості юних футболістів слід говорити в контексті урахування чутливих періодів їхнього розвитку. Нами модифіковано 5-бальну шкалу «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» в 10-бальну; визначено загальнокомандний рівень підготовленості юних футболістів за показниками тестування загальної фізичної підготовки, які характеризуються як низький, нижчий за середній, середній, достатній, високий.

Проаналізовано групові показники рівневих характеристик загальної фізичної підготовленості юних футболістів в абсолютному й відсотковому значеннях.

Визначено динаміку зрушень показників юних футболістів у річному циклі тренувань. Спостережимо суттєве розмаїття в динаміці коливань індивідуальних показників, що знайшло своє відображення в загальнокомандних результатах.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в діагностиці змін рівня фізичної підготовленості юних футболістів базової підготовки ДЮФШ «Академія ФК Зірка» на основі індивідуальної оцінки розвитку рухових якостей.

Джерела та література

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Сов. спорт, 2008. – 152 с. : ил.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. : ил.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К. : [б. в.], 1997. – 36 с.
4. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – Киев : Саммит-книга, 2015. – 360 с. : ил.
5. Собко С. Г. Загальна фізична підготовка юних футболістів 11–15 років в підготовчому періоді річного циклу тренувань / С. Г. Собко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. ЗК (45) 14 – С. 378–381.
6. Чирва Б. Г. Футбол. Тематика диссертаций в СССР и РФ. – Вып. 1. – 1946–2006 гг. / Б. Г. Чирва – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 272 с.

Анотації

Необхідність урахування чутливих періодів у навчанні й тренуванні юних футболістів зумовлює проведення безперервного контролю над станом їхніх кондиційних рухових якостей. Завданнями передбачено визначити загальнокомандний рівень фізичної підготовленості юних футболістів за показниками тестування; зробити їх груповий аналіз, прослідкувати динаміку зрушень у річному циклі тренувань. Розроблена 10-бальна шкала, за якою визначено загальнокомандний рівень фізичної підготовленості юних футболістів. Проаналізовано групові показники в абсолютному й відсотковому значеннях, динаміку їх зрушень. Розмаїття в динаміці коливань індивідуальних показників знайшло своє відображення в загальнокомандних результатах.

Ключові слова: юні футболісти, фізична підготовленість, показники, рівні.

Сергей Собко, Сергей Воронай, Наталия Собко, Сергей Гаврышко. Динамика показателей общей физической подготовленности юных футболистов на этапе базовой подготовки. *Необходимость учета чутливих періодів в обучении и тренировке юных футболистов обуславливает проведение непрерывного контроля над состоянием их кондиционных двигательных качеств. Задачами предусматривалось: определить общекомандный уровень физической подготовленности юных футболистов по показателям тестирования; сделать их групповой анализ и проследить динамику сдвигов в годовом цикле тренировок. Разработана 10-бальная шкала, по которой определен общекомандный уровень физической подготовленности юных футболистов. Проанализированы групповые показатели в абсолютном и процентном значениях, динамика их изменений. Разнообразие в динамике колебаний индивидуальных показателей нашла свое отражение в общекомандных результатах.*

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовленность, показатели, уровни.

Sergiy Sobko, Sergiy Voropay, Nataliya Sobko, Sergiy Havryshko. The Dynamics of Indices of the General Physical Preparedness of Young Football Players Oat the Stage of Basic Preparation. *The necessity of taking into account of sensitive periods in education and training of young football players preconditions conducting of continuous control on condition of their conditioned motor qualities. The objectives predetermined: defining of general team level of physical preparedness of young football players according to the indices of testing; conducting of their group analysis and following the dynamics of changes in the yearly cycle of trainings. It was defined a 10-point scale according to which it was defined general team level of physical preparedness of young football players. It was analyzed group indices in absolute and percentage meaning, their dynamics of changes. Diversity in the dynamics of fluctuation of individual indices had it reflection in general team results.*

Key words: *young football players, physical preparedness, indices, levels.*