

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

В статті розглядаються питання вивчення контролю та оцінки фізичної підготовленості юних футболістів.

Ключові слова: фізична підготовленість, юні футболісти.

The article deals with the study of control and assessment of physical fitness of young football players.

Keywords: physical fitness, young football players.

Вступ. У роботах багатьох вчених вивчалися питання фізичної підготовки футболістів на початкових етапах багаторічної підготовки та моделювання її рівня, зокрема Г.А. Лисенчука, О.В. Соломонко, В.В. Соломонко, К.Л. Віхрова, В.М. Шамардіна та інших. Хоча на сьогодні це питання ще залишається відкритим і потребує подальшого вивчення, зокрема врахування різновікових початково-тренувальних груп футболістів тощо. Подібні дослідження розширили можливості здійснення відбору юних футболістів, а також проведення планування навчально-тренувального процесу для вдосконалення фізичної підготовленості. Важливе значення для подальших досліджень відіграє і визначення специфічних особливостей підліткового організму футболістів, чітке гармонійне співвідношення між рівнем фізичної підготовленості та фізіологічним нормуванням навантаження у тренувальному процесі спортивних шкіл з футболу [1-3].

З метою здійснення оцінки рівня фізичної підготовленості юних футболістів провели дослідження серед 18 хлопців віком 12-13 років секції футболу ДЮКФП № м. Херсона. Обстеження передбачало тестування із визначення оцінки рівня фізичної підготовленості. Тестування проводилося нами у вересні 2021 року на початку підготовчого періоду (I етап), повторне - у лютому 2022 року, тобто в кінці підготовчого періоду (II етап). До тестів з визначення фізичної підготовленості ми включили: бігу 15 м, 30 м з високого старту та 15 м з ходу, човниковий біг 3×10 м, біг 10×30 м, 6-хвилинний біг, стрибок у довжину із місця. Рівень фізичної підготовленості ми визначали за бальною оцінкою виконання нормативів [3].

Мета роботи: здійснити контроль фізичної підготовленості юних футболістів 12-13 років та дати оцінку її розвитку.

Розглянемо результати виконання нормативів з фізичної підготовленості футболістів 12-13 років.

На I етапі більшість 12-13-річних футболістів виконали норматив тесту «Біг на 15 м з місця» на достатньому рівні «добре» (44,5%). На II етапі ми відмічаємо ще більшу кількість виконаних нормативів на достатньому рівні (55,6%). Збільшується кількість футболістів, з виконанням нормативу на високому рівні з 22,2% до 27,8%. Жоден з футболістів не виконав норматив на низькому рівні, тобто не виконав норматив.

Більшість футболістів 12-13 років виконали норматив «Біг на 15 м з ходу» на середньому рівні (44,4%). Високий рівень виконання нормативу спостерігався на I етапі у 5,6% футболістів, достатній у 27,8%. Не виконали норматив 22,2% футболістів.

Під час I етапу тестування з «Бігу на 30 м» 50% зі всіх футболістів виконали норматив на середньому рівні, 27,8% на низькому рівні (не виконали норматив). Високий рівень виконання цього тесту ми відмічаємо лише у одного футболіста (5,6%), достатній рівень у 16,6% футболістів.

На II етапі тестування достатній рівень виконання нормативу ми відмічаємо 38,9%, середній рівень у 27,7% від кількості футболістів. Високий рівень виконання нормативу виявлено у 16,7% футболістів, хоча стільки ж футболістів не виконують даний норматив на належному рівні.

Під час I етапу нашого обстеження під час тестування «Човниковий біг 3×10 м» ми відмічаємо 11,1% футболістів, які виконали норматив на високому рівні, у 33,3% футболістів 12-13 років спостерігається достатній рівень, у 38,9% виконали норматив на

середньому рівні (найбільше за тестом на I етапі) та у 16,7% футболістів спостерігається невиконання нормативу на встановленому рівні.

На II етапі тестування 27,8% футболістів 12-13 років виконали норматив на високому рівні, 38,9% виконали його на достатньому рівні, 27,7% - на середньому рівні та лише один футболіст, котрий не виконав даний норматив на належному встановленому рівні (5,6%).

Тобто можна спостерігати зростання кількості осіб серед всіх футболістів, що виконали нормативи на II етапі обстеження на більш високому рівні.

Наступним розглянемо виконання нормативів вправи «6-хвилинний біг». На I етапі наші обстежувані досить погано виконали даний норматив Тобто майже всі футболісти або не виконали норматив на встановленому рівні (61,1%) або його виконали на середньому рівні (27,8%). Високий рівень виконання цього тесту ми не виявили в жодного футболіста на I етапі, достатній рівень відмічаємо лише у 11,1% футболістів. Тобто рівень загальної витривалості на I етапі тестування виявився досить низьким в групі юних футболістів 12-13 років.

За час підготовчого періоду тренувань і впровадження вправ для розвитку загальної витривалості відмічається певне покращення у виконанні даного нормативу, але ще досить багато футболістів так і не змогли виконати норматив на встановленому рівні. На II етапі у жодного футболіста ми не виявили високий рівень виконання цього нормативу, достатній рівень спостерігався 16,7% футболістів, середній рівень у 38,9% футболістів. Але вісім футболістів на II етапі так і не виконали норматив на встановленому рівні (44,4%).

І останнім розглянемо результати нормативу з виконання тесту «Стрибок в довжину з місця» футболістами 12-13 років. Знову, як і у попередньому випадку ми відмічаємо велику кількість виконання нормативу досить низькі оцінки. Під час I етапу тестування не виявлено жодного футболіста з виконанням нормативу на високому рівні. 16,7% футболістів виконали даний норматив на достатньому рівні, 33,3% футболістів цей тест виконали на середньому рівні, і 50% футболістів зовсім не виконали даний норматив на I етапі тестування.

На II етапі тестування ще не спостерігається випадків виконання нормативу на високому рівні, але більше випадків відмічаємо з виконання нормативу на достатньому рівні, саме 27,8% від загальної кількості футболістів, середній рівень характерний 38,9% футболістам. Залишається досить значна кількість юних футболістів, які не виконали даний норматив, на встановленому рівні під час II етапу тестування, а саме 33,3% від загальної кількості футболістів 12-13 років.

Висновки

Встановлено, що на I етапі тестування більшість футболістів виконували норматив на достатньому та середньому рівні. Не велика кількість футболістів виконали пропонувані нормативи на високому рівні, й тих, хто зовсім не виконав норматив на встановленому рівні. На II етапі нами відмічається зростання кількості випадків виконання нормативів на достатньому та на високому рівні.

Найгірші результати з виконання нормативів юних футболістів ми спостерігаємо, як під час I етапу, так і під час II етапі тестування за виконанням тестів «6-хвилинний біг» та «Стрибка в довжину з місця», і це є важливою передумовою робити акцент на розвиток загальної витривалості та швидкісно-силових якостей у подальшому у навчально-тренувальному процесі під час фізичної підготовки футболістів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. К. : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол К. : Олімпійська література, 2005. 196 с.
3. Футбол: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Під ред. В.М.Шамардина К., 2003. 105 с.

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Глухов І.Г.